

Tóth Mike

Útmutatás az elmélkedéshez

mű a Pázmány Péter Elektronikus Könyvtár (PPEK)
– a magyarnyelvű keresztény irodalom tárháza – állományában.

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

UTMUTATÁS

AZ ELMÉLKEDÉSHEZ.



ROOTHAAN NYOMÁN MAGYARUL KIADJA :

TÓTH MIKE, S. J.

II. KIADÁS.

JURCSÓ ANTAL KÖNYVNYOMDÁJA

KALOCSÁN, 1899.

Impresszum

Tóth Mike
Útmutatás az elmélkedéshez

Roothaan nyomán

A könyv elektronikus változata

Ez a publikáció az azonos című könyv elektronikus változata. A könyv 1899-ben jelent Kalocsán Jurcsó Antal Könyvnyomdája kiadásában.

A szöveget egy-két helyen a mai írásmódhoz igazítottuk.

Tartalomjegyzék

Impresszum.....	2
Tartalomjegyzék	3
Jegyzet.....	4
I. fejezet: Az elmélkedés előtt.....	5
II. fejezet: Az elmélkedésben.....	7
1. §. A kezdetről.....	7
2. §. Magáról az elmélkedés folyamáról.....	9
1. Az emlékezet foglalkoztatása az elmélkedésben	9
2. Az értelem foglalkoztatása az elmélkedésben	11
1. Mit kell itt megfontolni?	11
2. Mely gyakorlati igazságot kell ebből következtetnem?.....	11
3. Mely indítóokok készítetnek a tett következtetésre?	13
4. Miképp éltem én eddig ez igazság szerint?.....	15
5. Mit tegyek ezután?	16
6. Mily akadály hárítandó el? mily eszköz alkalmazandó?	16
3. Az akarat foglalkoztatása az elmélkedésben.....	16
1. Az érzelmek	17
2. Az elhatározások.....	17
III. fejezet: Az elmélkedés után	20
Az elmélkedés menetének rövid vázlata.....	21

Jegyzet

Mindenek előtt álljon előttünk azon alapigazság, hogy az elmélkedés mestersége a szentek tudományához tartozik, s ennek nem jelentéktelen részét képezi.

A szenteknek ezen tudománya azonban nem annyira szabályokban és oktatásban, mint inkább a Szentlélek kenetében, s a jóakarata erényes törekvésében áll. Ugyanazért itt első sorban arra kell figyelmeztetnünk, hogy aki haszonnal akar elmélkedni, épp ezen kegyelemért szüntelen és buzgón könyörögjön az Úrhoz: „Uram! taníts bennünket imádkozni” (Lk 11,1), taníts bennünket elmélkedni. „A Szentlélek kenete tanít bennünket mindenről” (1Jn 2,27). „Maga a Lélek könyörög érettünk kimondhatlan fohászokkal.” (Róm 8,26)

Ha senki sem mondhatja: „Úr Jézus! hanem csak a Szentlélek által” (1Kor 12,3); ki volna képes a szív lángoló érzelmével haszonnal egész órát isteni dolgokról való emelkedésre fordítani, ha csak a Szentlélek kegyelmével nem előzi meg s nem segíti?!

A helyes elmélkedés megtanulásának első módja, tehát abban áll, hogy az elmélkedés tudományának kegyelmét Istentől forró imádsággal kérjük. Forró imádsággal, mondom, mivel e tudomány igen becses és mellőzhetetlenül szükséges kegyelemadománya Istennek, annyira, hogy igazán elmondhatjuk, hogy elmélkedni tudni, és pedig haszonnal tudni elmélkedni, a papra és a tökéletességre törekvő hívőre nézve épp oly nagybecsű dolog, mint az isteni hivatás, és e hivatásban való állhatatosság szerfölött drága kegyelmi ajándéka.

Bizonyosra vehetjük, hogy a szegény ember a legnagyobb kedvvel és szorgalommal tanulná a mesterséget, melyről tudná, hogy gyakorlásából dús vagyona tesz szert; mily nagy vágygal kell tehát nekünk azért esedeznünk, mily nagy buzgalommal kell azon szent gyakorlatnak magunkat szentelnünk, mely által nem testi, hanem ennél sokkal súlyosabb lelki szegénységünket és nyomorúságunkat elháríthatjuk!

Ugyanazért az imádsággal egyesítsük a komoly törekvést is. Mert ne várjuk, hogy Isten csodát műveljen velünk, s az elmélkedés adományát, a nélkül, hogy részünkről valami eszközt használnánk, lelkünkbe öntse.

Ezeket előre bocsátván, s az erényekben való haladás igaz vágyát föltételezván, mely nélkül minden hasztalan, röviden azt fogjuk itt fölemlíteni, mit kell tennünk, hogy az elmélkedés adományát, Isten segédelmével, megnyerhessük.

I. fejezet: Az elmélkedés előtt

Az elmélkedés előtt készülnünk kell az elmélkedéshez. Kétféle pedig az előkészület: a távolabbi s a közelebbi. Az elmélkedés távolabbi előkészülete alatt nem értünk egyebet, mint azt, hogy lelkünket olynemű állapotba hozzuk, mely a helyes elmélkedésre képesíti; ezt azonban avval érzük el, ha eltávolítjuk tőle az elmélkedő imádság akadályait, és alkalmas segítőeszközökről gondoskodunk.

Az elmélkedés **akadály**a a kevélység, és a hiú önbecsülés: mert „az Urnak az egyenes lelkűekkel van beszélgetése.” (Péld 3,32) „Az Úr az alázatosakra tekint s a magasakat távolról megismeri.” (Zsolt 137,6) Akadály a szenteskedés, vagyis a vágyakodás a látszat után: „A fegyelem szent lelke fut a képmutatótól.” (Bölcs 1,5) Akadály a bűnök, melyeknek rabja a lélek: „mert a gonoszt akaró lélekbe a bölcsesség nem megyen be, és nem lakik a bűnök alá vetett testben.” (Bölcs 1,4)

Minthogy itt a szentírás különösen a test vétkeit említi, világosan jelöli avval, hogy a vétségek az angyali erény ellen legnagyobb akadályt gördítenek a Szentlélek kegyelmeinek. Hasonlóképpen nagy akadály a lélek szórakozása a napon át, és az érzékek hanyag megőrzése. Nem is lehet, hogy jól és áhítatosan elmélkedjék az, kinek képzelete tele van haszontalanságokkal, vagy, hogy annak elméje az imádság alatt nyugodt legyen, ki nem hivatalának kényszerűségéből, hanem saját kíváncsisága, kellelten viselete és egyéb hibái miatt mindig szórakozott. Ezeket és ezekhez hasonló akadályokat komolyan kell annak kerülnie, ki haszonnal akar elmélkedni.

De kell arról is gondoskodnia, mi őt abban elősegíti. Elősegítik pedig a legjobban az említett akadályoknak ellentétes erények gyakorlása, vagyis az alázatosság, az őszinte eljárás, az érzékek őrzése, stb. Ez szerzi meg a lelki nyugalmat, ez teszi az embert az elmélkedésre, és a kegyelmek befogadására képessé. „Boldogok a tisztaszívűek; mert ők meglátják az Istent.” (Mt 5,8) Ezek fölött szokta Isten az imádságban orcáját földeríteni. Az önmegtagadásról sem szabad megfeledkeznünk; mert ez, mintegy váltópénz, melyen Istentől magunknak az imádság adományát megszerezhetjük. Rendesen úgy szokott lenni, hogy minél szorgosabb valaki az önmegtagadásban, annál nagyobb kedvvel imádkozik, elmélkedik.

Elkerülhetetlenül szükséges a jó elmélkedéshez az erényességben való előhaladás őszinte szándéka, mert e nélkül minden elmélkedés meddő, minden törekvés a jó elmélkedésre hasztalan. – Megvalljuk, hogy amit itt az elmélkedés távolabbi előkészületeként felhozunk, magát az imádság gyakorlását és annak üdvös eredményeit is már föltételezni látszik; ámde ezen előkészületnek különfélék a fokozatai, s aki az elmélkedéshez fog, aki igaz lelki hasznot akar abból meríteni, annak mindenesetre legalább azon fokra kell emelkednie, hogy az erényekben való előhaladást őszintén óhajtja.

Ami a **közelebbi előkészületet** illeti, az, szent Ignác oktatása szerint, abban áll: hogy az elmélkedni szándékozó

a) este átolvassa azon anyagot, mely fölött másnap reggel elmélkedni akar, jól megjegyezvén magának azon következtetést, melyet lelkének állapota szerint az elmélkedésben magára akar alkalmazni;

b) hogy lefekvés után, elalvás előtt, ez anyagot röviden elméjébe visszaidézzé;

c) hogy reggel fölbredvén, első gondolatjait az elmélkedésre fordítsa;

d) hogy mosdás és öltözködés közt ugyanarról gondolkozzék, és az elmélkedésnek megfelelő gondolatokkal foglalkozzék;

e) hogy végre az elmélkedéshez nyugodt lélekkel járuljon, és közvetlenül, mielőtt azt megkezdje, rövidke időn át gondolja magának, mintha Krisztus Urunk jelen volna, és reá tekintene: gondolja meg, ki előtt áll, kihez fog szólni, aki az ember egész bensejét látja. – Az

Isten jelenlétére figyelmeztető e gondolatok után borulj térdre s fogj az elmélkedés előgyakorlataihoz.

Mindaz, mit az előkészületről mondtunk, egészben véve s egyenkint oly fontosságú, hogy bátran állíthatjuk, hogy aki mindezt megtartja, nagy előhaladást fog tenni az elmélkedésben, és következőleg az erényesség útján; aki kevésbe veszi e látszólagos csekélyégeket, csekély hasznot is fog az elmélkedésből meríteni. „Az imádság előtt készítsd el lelkedet, és ne légy, mint az Istent kísértő ember.” (Sirák 18,23) Szent Ignác nagyfontosságúnak tartja az elmélkedés ügyében az előkészületet, s ő maga soha sem hanyagolta azt el, jóllehet az elmélkedő imádságban különös gyakorlottsága volt, mondhatnók, annak különös kegyelmével bírt. Mennyivel inkább kell tehát nekünk a mondott előkészületeket a legcsekélyebb részletekig megtennünk, kik oly könnyen válunk szórakozottakká.

II. fejezet: Az elmélkedésben

Az elmélkedésnél három részt különböztethetünk meg, ugyanis annak kezdetét, folyamatát és végét.

1. §. A kezdetről

1. *Térdre borulva* imádjuk az Istent, kinek jelenlétére már az előkészületnél gondoltunk. Élő hittel gondoljuk magunknak, mintha magunk felett nyitva látnók az eget, s ott szemlélnők Isten véghetetlen fönségét, az angyalok és szentek számtalan sokaságától környezve, ki reánk tekint, hogy lássa, mit fogunk tenni, s miképp fogjuk elmélkedő imádságunkat végezni. E gondolattal eltelve mondjuk el, térdre borulva s a lehető legnagyobb áhítattal, ez imádságot:

Imádság elmélkedés előtt

Uram, Istenem! hiszem erős hittel, hogy itt jelen vagy. Megvallom, hogy nem vagyok méltó szent színed előtt megjelenni, számos bűnöm miatt, melyeket teljes szívemből szánok és bánok; imádlak legmélyebb alázattal, amint csak tehetségemben áll.

Uram, Istenem! Neked ajánlom ezen elmélkedésemet. Add, hogy ezen följajánlásom előtted kedves legyen; s jöjj segítségemre, hogy egyedül a te nagyobb dicsőségedre szenteljem minden gondolatomat, minden szavamat, lelkemnek minden érzelmét ez órában, mely életemben utolsó lehet.

Istenem! Nélküled mitsem tehetek. Segíts, hogy azon igazságot (vagy titkot), melyről jelenleg elmélkedni szándékozom (itt azon igazság vagy azon titok megnevezendő, példának okául a pokol, megtestesülés stb.) jól megértsem s abból azon hasznot húzzam, melyre lelkem megmentése s megszentülése végett szükségem van (itt fejezd ki azt határozottan, példának okául adj bűneim fölött valódi bánatot, igaz benső szeretet a mi Urunk Jézus Krisztus iránt, stb.) Erre, Uram! kérlek téged!

* * *

2. Az *előimádság* minden elmélkedésnél ugyan az. Tartalmazni szokta az az *imádság* érzelmein, vagyis az Isten fönségének elismerésén kívül, a *fájdalmat* bűneink fölött, és a könnyörgést azok megbocsátásáért, továbbá minmagunk és tehetségeink *följajánlását* az elmélkedéshez, végre az isteni segítség leesdeklését. Gondoskodnunk kell arról, hogy ne csak ajkaink mondják el az előimádságot, hanem szívünk is ily érzelmekkel legyen eltelve. Ez imádságot soha se hagyjuk el, még akkor sem, ha némi akadályok miatt az elmélkedéshez csak később foghatunk.

3. Következnek az elmélkedés előgyakorlatai, vagyis az elmélkedés közvetlen *előkészülete*. Az előgyakorlat rendszeren kettő:

Első előgyakorlat a képzelem elősegítését és a szórakozások könnyebb eltávolítását célozza, és abban áll, hogy az ember azon tárgyat, mely fölött elmélkedni szándékozik, szeméi elé állítja. Így például, ha valaki a megfeszített Üdvözítőnkéről akar elmélkedni, a kálvária hegyén képzeli magát, mintha ott a keresztre feszített Jézust két gonosztevő között látná, mintha szeméi előtt lebegne a sebekkel és vérrel borított teste, mintha ott látná a kereszttel alatta a boldogságos Szüzet, Jánossal, Magdolnával, és néhány más jámbor asszonnyal, míg az istentelen néptömeg kineveti, kigúnyolja stb. – Ha azonban Krisztus Urunk születéséről akar elmélkedni, lelki szeméi elé állítja az elhagyott, és szélnek kitett istállót, annak valamely

zugában a jászolt, s abban bepólyázva a siránkozó isteni kisdedet, mellette a boldogságos Szűzet és Szent Józsefet, s az elmélkedés tárgya szerint talán néhány pásztort is, stb. – Hasonló tárgyokban nagy haszna szokott lenni a helyképzésnek, mert az a képzelőtehetséget határozott helyhez köti, nehogy ide s tova tétovázzék, s ha ez mégis az elmélkedés folyama alatt megtörténnék, a képzelőtehetség csakhamar ismét az előgyakorlatban képzelt helyre terelendő, mint tenni szoktak azok, kik valamely tárgyat tüzetesen meg akarván tekinteni, ha figyelmüket valami zaj egyébre is elvonja, tekintetüket csakhamar ismét az előbb szemügyre vett tárgyra fordítják.

Arra pedig különösen kell itt figyelni, hogy az elmélkedő ez eseményeket ne úgy képzelje magának, mint valami elmosódott festményeket, vagy mint régen történt tényeket; hanem oly élénken, mintha csak most történnének szemei előtt, mintha jelen volna a betlehemi istállóban, a kálvária hegyén, mintha mindezeket saját szemével látná, füleivel hallaná.

Ha pedig az elmélkedés tárgya láthatatlan, mint például a bűn, vagy az erény, vagy egyéb valami hasonló, az első előgyakorlat nem szokott nagy fontosságú lenni, hacsak valakinek igen élénk képzelőtehetsége nincsen. De lehet e tekintetben akkor is valamit tenni, így például, ha a bűnről akarunk elmélkedni, képzelhetjük, mint Szenet Ignác mondja, lelkünket testünkben, mint valami börtönben elzárva, magunkat pedig a vadállatok közé számúzva; vagy képzelhetjük magunknak a bűnt, valami undok és iszonyú szörnyeteg képében; vagy szemeink elé állíthatjuk a bűn következményeit, a bűnsre várakozó pokoli tüzet, az embert az ördög rabbilincseiben, stb. Így alkalmazhatók különféle képek, az elmélkedés tárgya szerint. Ez előkészítő képeket azonban már az előtte való estén, az elmélkedés tárgyának könnyed átolvasása alkalmánál, kell meghatározni, nem is szabad magunknak egy elmélkedéshez többféle képet alkotni, vagy azok fölkeresésében sokat fáradozni. Ha semmi kép sem jutna eszünkbe, első előgyakorlatul szolgáljon az elmélkedésre szánt tárgynak emlékezetünkbe való visszaidézése.

Végre, ha elmélkedésünk tárgyát Krisztus Urunk valamely mondata képezi, első előgyakorlatul úgy képzelhetjük, mintha Krisztus Urunk tanítványai és egyéb hallgatói közt volnánk, és ama szavakat isteni Mesterünk ajkairól hallanók. Hasonlóképpen, ha a szentírás más szavai képeznék elmélkedésünk tárgyát, akkor az első előgyakorlatban képzelhetjük, mintha azon szentírónak szájából hallanók a szavakat, ki azokat megírta, vagy mintha azok az egekből hangzanának le hozzánk. És így tovább.

A második előgyakorlat, vagyis közvetlen előkészület, abban áll, hogy Istentől kegyelmet kérünk, nem csak úgy általánosságban, hogy az elmélkedést jól végezhessük, hanem itt különösen ahhoz kérünk kegyelmet, hogy azon hasznot merítsük az elmélkedésből, melyet különösen óhajtunk, és amelyre éppen ez elmélkedést irányítjuk. E szívbeli könyörgésben tehát kettőt kérünk: elménknak *felvilágosítását*, és akaratunknak *megindítását*, hogy ti. azt, mi reánk nézve jó, megismerjük, és akarjuk. Ha például a bűnről akarunk elmélkedni, kérni fogjuk a kegyelmet, hogy a bűnnek gonoszságát megismerjük, s azt őszinte akarattal gyűlöljük, attól irtózzunk. Ha valamely történeti esemény fölött szándékozunk elmélkedni, azt tanácsolja Szent Ignác, hogy az előbb említett két előgyakorlat előtt röviden emlékezetünkbe idézzük az egész történeti eseményt, és csak ez után fogjunk a helyképzéshez s a fohászkodáshoz. Ily esetben tehát az elmélkedésnek három előgyakorlata volna. – Egyébiránt az elmélkedés ez előkészítésére 4 vagy 5 percnél többet még akkor sem kell fordítanunk, ha az elmélkedésre egy egész óránk volna.

2. §. Magáról az elmélkedés folyamáról

Elő fogjuk itt adni, miképp kell az elmélkedésre fölvetett tárggyal eljárunk, miképp kell elménknek az igazsággal foglalkoznia, hogy abból maga számára helyes következtetést tegyen, s azt lelkünk állapotára alkalmazza.

Szent Ignác szerint az elmélkedés lelkünk három tehetségének, ti. az emlékezetnek, az értelemnek, s az akaratnak foglalkoztatásában áll; s azért, ha e tehetségek mindegyikét helyesen alkalmazzuk, jó lesz elmélkedésünk.

1. Az emlékezet foglalkoztatása az elmélkedésben

Az emlékezet visszaidézi magának az elmélkedésre fölvetett tárgyat jóformán úgy, mint az első előgyakorlatban kellett tenni, azon különbséggel, hogy 1.) most nem az egész tárgyat, hanem annak csak egy részét kell elővenni, mely a megfontolásra elég anyagot nyújt, 2.) hogy ezen visszaemlékezésnek sokkal pontosabbnak kell lennie, mint az előgyakorlatban: ha például elmélkedésünk tárgyát valamely mondat képezi, az előgyakorlatban csak azt gondoltuk magunknak, mintha a mondatot Urunk ajkairól, vagy a mennyekből hozzánk lehangzani hallanók; most azonban úgy idézzük a mondatot elménkbe, mintha az éppen nekünk mondatnék és figyelmesen visszaemlékezünk, ki az, ki ezt mondja, és mit mond, e mellett minden egyes szó jelentésére ügyelvén. Az emlékezet ily foglalkoztatása utat nyit az értelem működésének és a magábaszállásnak. – Ha az elmélkedés anyagát esemény képezi, az elmélkedő emlékezetének nem kell az egész eseményre kiterjeszkednie, mint az előgyakorlatban történt, hanem az esemény csak egyik részét veszi szemügyre, mely az elmélkedés első időszakára elég anyagot szolgáltat. Azonban nemcsak egyszerűen elménkbe kell idéznünk az eseményt, hanem a tárgyal részletnek minden körülményeit kell figyelmesen vizsgálnunk, az ismert kérdések szerint: ki? mit? hol? mily eszközökkel? miért? mikor? hogyan? stb. E kérdések főképp itt alkalmazandók, mert az értelem azután a már itt észrevett igazságokból gyakorlati következtetéseket von le a maga számára. Mind a kétféle elmélkedésre íme itt egy-egy példa, ti. szentírási mondat, és történeti esemény fölött.

Legyen az elmélkedés tárgya Krisztus Urunk azon mondata: „*Mit használ az embernek, ha az egész világot megnyeri is, lelkének pedig kárát vallja?*” (Mt 16,26)

Első előgyakorlat. Úgy képelem, mintha Üdvözítőnket látnám tanítványaitól környezve, s mintha magam is közöttök volnék, és az Úr ama szavait hallanám: Mit használ ... stb.

Az emlékezetet így lehetne foglalkoztatni: Krisztus Urunk mondja tehát ... az örök bölcsesség, és örök igazság ... az üdvösségnek égből küldött mestere ... ki nem akar engem hiába ijeszteni, hanem üdvözíteni ... És ez a Jézus mondja tehát: *mit használ*, azaz semmit sem használ ... bárki legyen az ... *ha az egész világot megnyeri is* ... ha az egész világot és annak minden kincseit ... rangjait ... gyönyöreit... habár mindezt sajátjává teszi ... *ha saját lelkének* ... a halhatatlannak és örökkévalónak ... *kárát vallja* ... ha saját lelkét a bűn által az örök kárhozatba dönti! Úgy van ... így mondja ezt Jézus Krisztus; hiszem azt, mert ő örök és csalhatatlan igazság ... semmit sem használnak ... semmit sem fognak használni az embernek a világ összes javai ... minden dicsősége ... minden élvezete ... semmit sem fognak az embernek használni, ha lelkének kárát vallja ... így mondja ezt Jézus Krisztus. És valóban! az egész világ úgy is elmúlik ... de a lélek el nem múlik ... a lélek örökké megmarad, hogy boldog legyen, vagy boldogtalan ... örökké ... A világ elmúlik ... és annak minden dicsősége ... és minden kellemetessége ... és minden gazdagsága ... mindez elmúlik ... mindezeknek vége szakad; és bizonyára akkor semmit sem fog használni, hogy ezeket egykor élveztük ... mert már ezután nem lesznek ... És ha valaki a világon a legszerencsésebb volt is ... 10 ... 30 ... 40 ... éven át. Ritka eset... a legkevesebben

részesülnek abban! ... És ha valaki oly szerencsés is ... mit használ, ha lelkét elveszti?! ... Elmúlnak mind ez évek ... eljön mindennek vége ... De a lélek megmarad mindig ... részese az üdvösségnek ... vagy a kárhozatnak ... Hanem a lélek ezen boldogságának vagy boldogtalanságának ... soha ... soha sem lesz vége ... Tehát... igazán ... mit használ az embernek, ha az egész világot megnyerte, lelkének pedig kárát vallja?”

Megvallom ugyan, hogy az utóbbi megfontolás (a mennyiben itt valamely szentírási mondat alapját vizsgáljuk) inkább az értelem működéséhez tartozónak látszhatnék. Ez azonban mit sem tesz. Itt az egész dolog akképp van előterjesztve, hogy az értelemnek nem marad egyéb teendője, mint hogy az általános igazságot magára s állapotjára alkalmazza. Különben sem árt semmit, ha az emlékezet gyakorlatával némileg az értelem gyakorlatát is összekötjük. Az emlékezőtehetség foglalkoztatására eseménytárgyban példa lehet a következő: Legyen elmélkedésünk tárgya a megfeszített Jézus és pedig 1) mit szenved Krisztus Urunk a testben, 2) mit szenved becsületében, 3) mit szenved lelkében. – Világos, hogy itt az első előgyakorlatot az egész történetnek rövid foglalata fogja képezni. Az emlékezet pedig először is csak az első pont körül lesz elfoglalva.

Első előgyakorlat. Képzelem magamnak, mintha jelen volnék a Kálvária hegyén, s látnám a még élő Krisztus Urunkat, két gonosztevő között, a kereszten függeni, s látnám sebeiből a nagy mennyiségű vért ömleni; mintha egyszermind látnám a nép megszámlálhatatlan sokaságát, mely a mi Urunkat kineveti, kigúnyolja; mintha látnám a dühtől kigyuladt arcokat, hallanám kiáltozásaikat és zajukat. Ezek között felkiált a haldokló Jézus: „Istenem, Istenem, miért hagyta el engem?”

Második előgyakorlat, mint a [12. lapon](#) mondtuk.

1. pont. *Mit szenved Krisztus Urunk a testben.* Krisztus Urunk a kereszten függ. Oh mily fájdalmas szenved ... mily borzalmas kínokat! ... Az egész test sebekkel s vérrel van borítva ... „nincs neki színe, sem ékessége ...” (Iz 53,2) „Tetőtől talpig nincs benne épség ...” (Iz 1,6) mily kegyetlen kínokat szenved minden tagja! ... Fejét tövisek átszurdalták ... homlokát felszaggatták ... szent fejét körülövezték ... Szemeit vér borítja ... egész arca összeverdesve és sebesült ... Szája epétől elrútítva ... melle, háta, oldalai, karjai, lábszárai az ostromozástól iszonyú módon szétmarcangolva ... több helyütt a folszaggatott hús közt kilátszanak a csontok ... a kezek és a lábak borzasztó módon a keresztfához szegezve ... és e szörnyű sebekkel ... a sértett és felhasogatott izmokról már vagy három órán át függ elevenen! ... Mily kimondhatatlan kínok! ... Ezeket szenvedti Jézus Krisztus ... az ártatlan, a szent, a szennynélküli, a jóságos ... sőt maga az ártatlanság, a szentség, a jóság ... Isten s ember ... az emberi nemnek Üdvözítője ... a véghetetlen szeretetre méltó! ... Ugyanaz, ki az angyaloknak örömét képezi, és kinek tekintete után epedeznek a mennyei szellemek ... azzal bánnak így az emberek ... így engedvén és rendelvén azt az örökkévaló Atya! ... S miért az? ... Igen is, nem az ő vétkei miatt ... mert ő sohasem vétkezett, de nem is vétkezhetett ... hanem az egész emberi nem vétkeiért ... ennyit szenved Jézus! ... Szenvedti pedig mindezeket hallgatag, panasz nélkül, nem csak minden gyűlölet nélkül azok ellen, kik okozói s szerzői e nagy kínjainak, hanem még azokért is, a legnagyobb szeretettel ... Mindez valóban így van: úgy tanítja azt szent hitünk; én azt hiszem, habozás nélkül hiszem: mert úgy tanítja azt a kinyilatkoztatás, és a csalhatatlan, örök igazságú Isten igéjében gyökerező hit.”

Körülbelül így módon kell az emlékezetet foglalkoztatni. Nem is szükséges az elmélkedés e részéről többet mondani, minthogy majdnem mindaz, mi az emlékezethez tartozik, már az elmélkedési könyvben is előterjesztetik; jöllehet az elmélkedő, gondolkozása által még bővítheti azt és pontosan, nem fölületesen, lelke elé állíthatja. Az emlékezet e nemű foglalkoztatását nem kell kicsinylőleg és fölületesen venni, mert éppen ez veti meg alapját a mélyebb fontolgatásoknak, s ez veti el legtöbbször magvát a legüdvösebb önmagábaszállásnak. – Tanácsos az elmélkedés ez első részében a fölvetett történet vagy

igazság fölött magunkban a hit indulatját is fölgerjeszteni. Így aztán szilárdabbak lesznek a következtetések, és hatályosabbak az akaratnak elhatározásai.

2. Az értelem foglalkoztatása az elmélkedésben

Miután az elmélkedés tárgya az emlékezet által körülbelül oly módon, mint mutattuk, az elme elé terjesztett, következik az értelem működése; ennek azonban az a teendője, hogy különféle oldalról fontolóra vegye azon igazságokat, melyeket az emlékezet fölszínre hozott, azokat magára és saját körülményeire alkalmazza, gyakorlati következtetéseket tegyen, azoknak indító okait fontolgassa s önmagába pillantván kutatgassa, hogyan élt eddig ezen igazságok szerint, vagy hogyan kell ezután azok szerint élnie. Mindez az értelem foglalkozásához tartozik; nem is szükséges ehhez valami nagy tudomány; mert bárki, még a legeggyűbb ember is, az isteni kegyelem segítségével, könnyen tehet ilyenféle okoskodásokat. Legalkalmasabb e helyütt az értelem foglalkoztatására minmagunkhoz némely kérdéseket intéznünk, s arra komolyan törekednünk, hogy magunknak ez egyszerű kérdésekre feleletet adjunk.

Ily kérdések körülbelül a következők szoktak lenni:

- 1) Mit kell tehát az emlékezet által előadott igazságról gondolnom?
- 2) Mily gyakorlati következtetést kell abból levonnom?
- 3) Mily indító okok készítenek arra?
- 4) Miképp éltem én eddig az igazság szerint?
- 5) Mit kell ezután tennem?
- 6) Mily akadályt kell eltávolítanom?
- 7) Mily eszközöket fogok arra használni?

E kérdések mindegyikéről kell valamit röviden szólanunk.

1. Mit kell itt megfontolni?

Midőn e kérdést intézzük magunkhoz, csak egy igazságot kell szemügyre vennünk; és ha az elmélkedésre fölvetett mondat, vagy bármily anyag, több igazságot foglalna magában, mindenike egyenkint egymás után veendő elő, megfontolandó és minmagunkra alkalmazandó. Így például a fentemlített mondatban: Mit használ az embernek stb. legalább két igazság ajánlkozik a megfontolásra; 1) hogy az egész világ megnyerése is hiú, és semmi valódi jót nem nyújt; 2) valóban nagy fontosságú a léleknek megnyerése, vagy elvesztése, mitől az ember egész boldogsága, vagy boldogtalansága függ. – Hasonlóképpen az elmélkedésben Krisztus Urunk kínszenvedéséről, annak már első pontjában is több a megfontolandó, jóformán annyi különféle igazság, mennyi kérdést tettünk az emlékezet foglalkoztatásánál, példának okául *ki? mit? miért? hogyan?* stb. E kérdésekre adott minden felelet üdvös elmélkedésre adhat alkalmat. Mindjárt tehát az első kérdésre felmerülő igazságot vegyük fontolóra és kérdezzük magunktól: Mily gyakorlati következtetést kell innét levonnom? stb. Ugyanazt tehetjük a második, harmadik stb. igazságnál.

2. Mely gyakorlati igazságot kell ebből következtetnem?

E kérdésnél meg kell fontolnunk azt, hogy mit is kell tennünk, ha a dolog úgy vagy, mint az előbbi kérdésnél láttuk. Miképp kell erkölceinket ezen igazság szerint igazgatnunk? Így például azon mondatnál: *Mit használ az embernek*, az első igazság ez volna: *az egész világnak megnyerése is hiú, és semmi igazi jót sem nyújt*. Ha már erre kérdelem: *Mely gyakorlati következtetés vonandó le ebből?* Mindenki könnyen föltalálja a feleletet, mely bizonyára ez: „Tehát az egész világot meg kell vetnünk, minden kincseivel, nagyravágyásaival, gyönyöreivel együtt; mert ha az egész világot is mindezekkel egyetemben

megnyerjük, semmit sem nyerünk vele! Tehát az egész világért, annak összes kincsei-, rangjai- és gyönyöreireért sem szabad valami kárt lelkemen szenvednem: annál kevésbé szabad valami csekély ideiglenes jóért, valami hiú dicsőségecskéért, vagy emberi dicséretért, valami érzéki gyönyörért az Istent megsértenem, és lelkemet a veszedelembé döntenem.

Legfőbb pedig e következtetéseknél az, hogy azok részletesek és az elmélkedő egyéni állapotához legyenek alkalmazva. Mert először is az általános következtetés rendesen eredmény nélkül marad, mint például ha az előadott mondatnál valaki csak e következtetést tenné: Tehát az egész világot meg kell vetnem; – és nem hatolna a részletekig. Az ily következtetések joggal hasonlíthatók a vaklövésekhez, melyek semmi ellenséget sem sebesítenek meg, és nem törik be a várfalat.

Hasonlóképpen az egyes esetekre nem irányozott, általános következtetések, a lélek ellenségeit nem gyöngítik, a szenvedélyeket nem fékezik meg, a nehézségek falait le nem döntik, hanem csak úgyszólván a levegőt verdesik. De másodszor még ez sem elégséges; hanem szükséges, hogy a részletes következtetések az elmélkedő egyén állapotához legyenek mérve, s arra irányuljanak, mi éppen nála a bűnök vagy hibák oka, vagy mi neki akadályt képez az isteni szolgálatban. Általánosak volnának például e következtetések: „Tehát az egész világot meg kell vetnem; tehát az egész világért sem szabad olyasmit tennem, mi a léleknek ártana; tehát inkább az egész világnak veszteségét kellene választanom, mint hogy lelkem veszedelembé jusson.” Ezen általános következtetést mindenkinek saját egyéni szükségei szerint magára kell alkalmaznia. Kit a hiú dicsőség után való vágy gyötör, annak így kellene a következtetést tennie: „Ha az egész világot meg kell vetnem, mennyivel inkább kell nekem azon csekély dicsőséget megvetnem, mely minden jó tettetemet megmételjezi, s oly nagy kárt okoz lelkemben. Ha az egész világ dicsőségét bírnám, ha minden ember dicsérne és magasztalna, mindaz nem használna nekem semmit; annál kevésbé használ valamit, ha egy-két ember, vagy az emberek azon csekély száma, kikkel élek, dicsér, nagyrabecsül, stb.” Az elmélkedőnek ily részletességgel azon cselekedetekre kell szemeit fordítania, melyeknek érdemét a hiú dicsőfényvágy gyakran el szokta neki rontani, azon vétkekre vagy hibákra, melyeket hiú dicsőfényvágyból elkövet: például, ha a miatt néha magát tettei, ha hibáit eltitkolja, mentegeti, sőt a beszédbé szőtt kis hazugságokkal tetteit nagyítja, stb. E részletes tárgyakra kell alkalmaznia azon szavakat: mit használ? ... – Aki pedig érzékiségre hajlandó, vagy a torkosságban, a kényelemkeresésben megbotlik, így okoskodják enmagával: „Ha az egész világ sem érdemli meg, hogy a miatt valami kárt tegyen az ember lelkén, és ha az egész világért, és összes gyönyöreireért sem szabad bünt elkövetnem: annál kevésbé valami falat ételért, mely csak egy pillanatnyi élvezetet nyújt, nem szabad megsértenem a szabályt, veszedelembé ejtenem lelkemet: és ha semmit sem használna a világ minden gyönyöreit élveznem; annál kevésbé fog valamit használni, ha vagy ama csekély gyönyört engedem meg magamnak; és ha az egész világot, minden gyönyöreivel együtt, meg kell vetnem, mennyivel inkább az iny és az érzékiség nyomorult kielégítését? stb.” Itt azon esetekre kell az elmélkedőnek térnie, melyekben a torkosság, vagy az érzékiség miatt gyakrabban szokott bünt vagy hibákat elkövetni. – Kinek pedig az egyházi, vagy a szerzetesi élet terhesnek látszik, kinek valamely tárgy igen nehéz, visszatetsző, kellemetlen annyira, hogy a miatt egész állapota visszatetszővé kezd lenni, stb. Krisztus Urunk ama nyilatkozatát így kell magára alkalmaznia: „Inkább az egész világot el kellene veszítenem, mint hogy lelkem veszedelembé jusson; mennyivel inkább tehát kell e vagy ama nehézséget vidoran legyőznöm, nehogy hivatásomnak drága kincsét és üdvöm biztosságát elveszítsem? Mert mit is használ, ha e vagy ama nehézséget ki is kerülöm, e vagy ama keresztet magamról lerázom, e vagy ama dologtól, mely természetemnek nem tetszik, megmenekülök; ha az alatt lelkem kárt vall, ha hivatásomat, ha üdvömet elveszítem, és azután az egész örökkévalóságon át kénytelen leszek a legkeservesebb kínokat eltűrni?! stb. a részletes nehézségekre gondolva, melyekkel az elmélkedő egyén gyakran találkozik, melyek nyugtalanítják, és ellenszenvét

fölgerjesztik. – Így tehát ugyanazon igazságot különféle elmélkedő saját körülményeire alkalmazza, és ugyanazon általános következtetésből saját állapotához mérten részletes következtetéseket vonjon le.

E figyelmeztetés annyira fontos, hogy bátran állítható, hogy ennek megtartása- vagy elhanyagolásától függ az elmélkedésnek minden eredménye.

3. Mely indítókok készítetnek a tett következtetésre?

Miután az elmélkedő valamely igazságból a maga állapotára is a következtetést levonta, meg kell fontolnia jól az indítókokat, melyek arra ösztönözhetik, hogy e következtetés szerint igazodjék. A mi akaratumk rendesen követi értelmünket. Ha az értelem nem látja be valamely dolog indító okait, az akarat sem hajlik igen afelé.

Valamely bűn kerülésénél, vagy az erény gyakorlásánál, a nehézségek és kellemetlenségek nagylelkű legyőzésére indít bennünket a dolog *illendő, hasznos, kellemes, könnyű, szükséges* volta. Ezen indító okok közül vagy mind, vagy legalább némelyik ösztönözhet bennünket az elmélkedésben a gyakorlati következtetésre.

a) *Illendő* annyit jelent, hogy a dolog tisztességes, és a kitűzött célra alkalmas. Gondolja meg tehát az elmélkedő, mi illik ésszel bíró emberhez, mi a keresztényhez, mi a paphoz, mi a szerzeteshez. E tekintetből a legerősebb indító okok nagy bősége ösztönözheti az elmélkedőt a legjobb következtetésekre.

Az egyháziaknak úgyis minden nap, sőt folytonosan elméjükben kellene forgatniok azt, mi illik hozzájuk, mint Üdvözítőnk szorosabb követőihez, vagy éppen követjeihez: mennyire illő hozzájuk, hogy a bűnt a legnagyobb gonddal kerüljék, az erényességet mindenben a legnagyobb szorgalommal gyakorolják, mások üdvösségét önfeláldozással gondozzák, a kényelemtől undorodjanak, stb.

b) A *hasznosság* alatt itt természetesen a lelki hasznot értjük, melyet az merít, ki az elmélkedésben tett következtetést a gyakorlatban foganatosítja. Lelki haszon értendő itt, mely a lélek javát, az örökkévalóságot illeti; más hiú és mulandó, nem természetfölötti haszon itt nem jön tekintetbe. – Helytelen volna tehát az elmélkedésben ily okoskodás: Következtetésem foganatosítása hasznomra lesz, mert kikerülöm a megrovásokat, eleget teszek elüljáróimnak, tetszeni fogok társaimnak és hasonló egyéb; az ily indító okok részint maguk hibásak, részint egyaránt indítanak az erényre és a vétségre, de fő az, hogy nélkülözik a természetfölötti jelleget, és bizonyára inkább képmutatásra, mint valódi erényességre serkentenek. – Néha talán a természetfölötti indító okokhoz ezek közül is némelyiket hozzá lehetne csatolni, de nagyon gyéren, nehogy erényünk oly ingatag alapra támaszkodjék. Határozottan csakis természetfölötti hasznot kell tekintetbe vennünk, például: ha ezen igazság szerint élek, sok lelkiismeretfurdalást és nyugtalanságot elkerülök, nem halmozok fel számomra annyi büntetést, melyet a másik életben kell elszenvednem, lelkiismeretem nyugalma fogom érezni, Istennek kegyelmeit gyarapítom magamban; a jövő életre érdemeimet sokasítom; Isten áldását vonom le hivatalbeli működésemmre; Isten dicsőségének terjesztésére alkalmasabb eszközzé válok, stb. Számptalan valódi, nagy és természetfölötti haszonra lehet itt gondolni, mely minden gyakorlati jó elhatározást követni szokott. A sokféle haszon közül azonban azt fontolgassuk leginkább, mely reánk a legnagyobb hatással van.

E tekintetben tehát a két kérdés lebegjen szemeink előtt: mi lelki rosszat kerülök ki? mi jót nyerek vele magam és mások számára? S emlékezzünk a szentírás szavára: „Ki a gonoszsgát szereti, lelkét gyűlöli.” „Boldog az Urat félő lelke ...” „és amit cselekszik, mind sikerül.”

c) Következtetésem *kellemességét* e kérdéssel és felsóhajtással kezdhetem kutatni: Mily nagy lesz örömöm, ha cselekedeteimben e tanítást követem?! Mert az bizonyos, hogy az isteni törvények szerint berendezett élet semmiképp sem szomorú; sőt, ha létezik e siralom völgyében némi igaz öröm, akkor az bizonyára annak lelkében lakozik, ki őszintén törekszik Istennek szolgálni. „Vajha az én parancsaimra figyelmeztél volna! – mondja az Úr, – békeséged leendett, mint a folyó víz, és gyönyöröd, mint a tenger örvényei.” (Iz 48,18) Míg ellenben az istentelenekről azt mondja: „Romlás és szerencsétlenség vagyon utaikon, és a békeség útjait nem ismerik.” (Zsolt 13,3)

Az erényességnek és tökéletességnek e szilárd indító okait fontolja meg az elmélkedő; ezek hatása már számtalan szentéletű embernél üdvösnek bizonyult.

d) *Könnyű*. Minthogy Jézus Krisztus maga mondja: „az én igám gyönyörűsége, és az én terhem könnyű,” azoknak tudniillik, kik az én igámat magokra vállalják (Mt 11,30); igaznak kell lennie, s igaznak fogom én is tapasztalni, ha magamra veszem az Úr igáját, s az evangéliumi törvényt egészen, a lehető legtökéletesebben és legpontosabban megtartom. Ki pedig nem mindent szándékozik megtartani, hanem csak valamit; az nem vette fel az igát a nyakába, hanem csak úgy könnyedén egy kézben akarja azt hordani; azért nem is csoda, ha igen terhesnek érzi. Nem is csodálandó azután, ha az ilyenek panaszkodnak; „Nehéz utakon jártunk; elfáradtunk, a gonoszság és veszedelem útján.” (Bölcs 5,7)

Igy van ez a szerzeteseknél is, kik nem bírják hivatásuk szellemét, nem az alázatosságnak, az engedelmességnek, stb. szellemét. – Végre is sokkal több kellemetlenségbe keveredik ez állapotban az, ki büszkeséget ápol szívében, makacsul ragaszkodik saját akaratjához, stb. mint aki ezekben önmagát megtagadja. S általában, ha a mennyei dicsőségre tekintünk, mily könnyűnek kell látszani minden nehézségnek, melynek leküzdéséért örökké tartó jutalmat nyerünk! „Könnyű nekem minden teher, melyet viselek, a nagy jó miatt, melyet reménylek”, monda szerári Szent Ferenc.

Ezekhez hasonló gondolatok jussanak eszünkbe, ha talán a tökéletesség útjának nehézségei bennünket elriasztanának. – Jóllehet a nagylelkűeknek maga a nehézség indítóokul szolgál valamely dolog megragadására; mert örülnek annak, hogy valami nehéz, vagy kellemetlenséggel összekötött dolgot vihetnek véghez, annak szeretetéből, ki érettök annyit tett, annyit szenvedett, – ki véghetetlen szeretetre méltó, kiért ha a legkínosabb halállal akár ezerszer is kellene meghalniuk, mégis azt vélnék, hogy igen keveset tettek.

e) A *szükségesség* azon súlyos okokat foglalja magában, melyek miatt a következtetést, vagy a gyakorlati tanítást követnem kell, bármily nehéznek és kellemetlennek látszanék is az. – Ha ti. ez igazságot nem követem, boldogtalan leszek, vagy legalább a legnagyobb veszedelembé döntöm magam.

Az éppen nem mindegy, vajon teszem-e azt, vagy nem, amit teendőnek beláttam. Azt okvetetlenül meg kell tennem. Amit Szent Pál magáról mond, az mindegyikünkről szól: „a kötelesség kényszerít engem; és jaj nekem, ha az evangéliumot nem hirdetem” (1Kor 9,16) Hasonlóképen kell magamnak mondanom:

Jaj nekem, ha nem leszek alázatos;

jaj nekem, ha nem leszek tökéletesen engedelmes;

jaj nekem, ha meg nem vetem e világ dolgait;

jaj nekem, ha önmagamot meg nem fékezem;

jaj nekem, ha nem törekszem őszintén a tökéletességre, stb.

mert ezek állásom és hivatásom kötelességei, melyeknek eleget tenni ha nem törekszem, üdvösségemet kockáztatom.

Ha például szerzetes vagyok, nem éppen tetszésemről függ az, hogy jó szerzetes legyek-e, vagy nem: mintha mindegy volna, vajon szabályaim követeléseinek és kötelességeinek eleget

teszek-e, vagy nem. Itt már határozottan azt kell hangoztatnunk: „a kötelesség kényszerít engem”, hogy azt tegyem, hogy ezt vagy azt teljesítsem; másképp nem lehetek biztos, és jaj nekem! – Istennek nem teszek avval szívességet, hogy neki híven és lelkiismeretesen szolgáljak: mert még akkor is haszontalan szolga vagyok, ha mindazt megteszem, mire köteles vagyok; de igenis igazságtalanságot követek el Isten ellen, ha neki híven és lelkiismeretesen nem szolgáljak.

A szükségességéből merített ezen indokolás aránylag ott is áll, hol látszólag csak nagyobb tökéletességről van szó, ha csak megismerem, hogy Isten engem arra ösztönöz; mert itt is a hűtlenség és engedetlenség Isten hívása iránt a legrosszabb következményekkel bírhat: ekkor is tekintetbe veendő különösen az, hogy Isten az embert a hűtlenség és engedetlenség miatt elhagyhatja s elvetheti.

Minthogy ezen indokolás mindig nagyon hatályos akaratumk meghajlítására, leginkább azon tárgyakkal alkalmazandó, melyek nehezeknek látszanak, melyektől természetünk fél és iszonyodik. Leginkább ekkor kell akaratumkat sarkantyúznunk és ösztönöznünk az isteni igazságosság büntetéseivel, a tisztítóhely, a pokol kínjaival, és Isten ama fenyegetődzésével a lanyhák ellen, hogy azokat szájából kiköpi, mint a langyos vizet; ösztönöznünk kell magunkat akkor a halál és az ítélet borzasztó pillanatával is.

Midőn tehát e kérdéshez jutunk: mely indítóokok késztetnek ez igazság követésére? – alaposan fontoljuk azt meg, nehogy erényünk csak úgy mintegy esetleges, és holmi körülményektől függő erény legyen; hanem inkább szilárd, megingathatatlan, természetfölötti s az értelem által jól meglátott indítóokokon alapuljon. – E bő magyarázat után fölösleges a példa.

4. Miképp éltém én eddig ez igazság szerint?

Itt megvizsgáljuk lelkiismeretünket, és számot kérünk önmagunktól, miképp éltünk eddig a szent igazság szerint, mely fölött elmélkedünk: ha a szerint cselekedtünk, hálákat adjunk Istennek; ha nem, piruljunk, bánjuk meg és gondoskodjunk a jövőről. De ne higgyünk magunknak könnyen, ha nekünk talán úgy látszik, mintha tökéletesen e szent igazság szerint éltünk volna: mert e tárgyban az önszeretet és a csekély önismeret megcsal néha bennünket, s úgy tűnünk fel önmagunknak, mintha már valami erénnyel bírnánk: mert a gondolat maga nagyon tetszik nekünk. – Különösen a kezdőknél gyakori az, hogy ha elmélkedés vagy olvasás által valamely gyakorlati erényről fölvilágosulnak, annak szükségét és indítóokait átlátják, habár még alkalmuk sem volt annak gyakorlására, azt gondolják, hogy az erényt, mely nekik tetszik, bírják is; s gyakorlatnak idején azonban nem ritkán, saját nagy kárukkal, észreveszik, mily távol vannak még az erénytől.

E negyedik kérdésnél tehát alázatos érzelemmel és megszegyenüléssel vádolnunk kell magunkat és nem szabad egyhamar önmagunkkal megelégednünk: részletesen azon esetekre és alkalmakra kell gondolnunk, melyekben erényünket ki lehet ismerni, vagy amelyeknél rossz szokásaink elő szoktak törni. Mert ha valaki magától csak úgy általában kérdi: megvettem-e a világot? vagy megvetem-e most? a jelen pillanatban talán könnyen elmondhatja bárki, hogy igen: megvetem. De kérdezze csak önmagától részletesen: miképp érzi magát, ha megvetik, ha megalázzák, ha kinevetik, ha kevésbé nyájasan bánnak vele, ha hibáit az elüljáróknak megmondják, ha az elüljárók megdorgálják? stb.

Ha e körülmények tapasztalatain végig megy az elmélkedő, nem fog talán magának oly könnyen hízelegni.

Lehet, hogy ugyanezen eredményre jut, ha az elmélkedő viselkedését az ellenkező oldalról veszi tekintetbe, ha például fontolóra veszi, miképp viseli magát, ha minden jól sikerül; mit érez, ha dicsérik, ha mások nagybecsülést mutatnak iránta, stb. Ha ez alkalmakkor örül, ha azokban tetszeleg; bizonyára nem vetette meg a világot. – Így kell

önmagát megvizsgálnia az érzékiség, és a test kényelmei körül; így a gazdagság és más ideiglenes javak körül; így minden erény és vétség körül.

E kérdésnek az tehát a célja, hogy önmagunkat igazán megismerjük, Isten előtt őszintén megalázzuk, s önmagunk fölött megszegyenülve, komolyabban ügyeljünk tetteinkre, és szívünk vágyaira.

5. Mit tegyek ezután?

Itt gondoskodnunk kell a jövőről, s az értelem kutassa fel azon elhatározásokat, melyeket majd az akarat magáévá tegyen. De itt is különös esetekre kell figyelmünket fordítanunk, és pedig leginkább olyanokra, melyek nagyobb nehézséggel járnak, és amelyek gyakrabban fordulnak elő, különösen azokra, melyek az nap fognak előfordulni, vagy valószínűleg előfordulhatnak: hogy meggondoljuk, miképp kell majd azon esetekben és körülményekben viselkednünk, hogy az elmélkedés tárgyául vett igazság szerint cselekedjünk.

6. Mily akadály háritandó el? mily eszköz alkalmazandó?

Azaz, mi akadályozott engem eddig ezen igazság követésében? Mi segíthet engem elő annak még pontosabb teljesítésében? – Nagyon nehéz erről valamit általánosan mondani, minthogy az akadályok és segítőeszközök igen különbözők lehetnek, az elmélkedés anyaga, s még inkább az elmélkedő egyéni természete és hajlamai különfélesége szerint. Mindenki vizsgálja át tehát gondosan az alkalmakat, melyekben az elmélkedésre vonatkozó bűnt, vagy hibát el szokta követni, azután szorgosan kutassa önmagában: honnét ered az? mi ösztönzi őt azon hibák elkövetésére?

Az elmélkedőnek minden esetre őrizkednie kell attól, nehogy mindent az alkalmaknak tulajdonítson, és magát azokkal mentegesse. Az észrevétlenül s akaratlanul elkövetett hibáknál ugyan különösen az alkalmakra kell ügyelnünk, s azokat kell kerülnünk. Más vétségek ellen azonban, melyek szenvedélyeinktől származnak, nagyobbára nem annyira az alkalmak kerülése, mint inkább az örködés s a nagylelkű önfékezés a leghatályosabb. Így például a haragos ne gondolja, hogy a szelídség erényének megszerzésében akadályul szolgál neki ez vagy az az ember, ki nagyon terhére van, ez vagy az az eset, mely reá nézve nagyon kellemetlen: ily esetekben nem az alkalom kerülése tesz erényesebbé, hanem a lelkedben lakozó szenvedélynek és indulatosságnak megzabolázása. – Csak a tisztaságot veszélyeztető eseteknél föltétlenül legalkalmasabb eszköz azoknak kerülése.

Egyáltalán pedig az erényességnek akadályai: a kevélység, az érzékiség, a szórakozottság. Ezek ellen természetesen a legalkalmasabb eszköz: az alázatosság, az önmegtagadás, és az önmagábaszállás; ezekhez csatolható a megemlékezés Isten mindenütt való jelenlétéről, a rövid fohászkodások használata, és a visszaemlékezés az elmélkedés alatt megfontolt indítóokokra, különösen azon alkalmak előtt, melyeknél meg szoktunk botlani. – Ha az elmélkedő komolyan törekszik az erényességre s a tökéletességre, – az isteni kegyelem fölvilágosítása, az elüljárók és a gyóntató atya tanácsai mellett, biztosan föl fogja fedezni lelki előmenetelének akadályait.

Az említett kérdésekkel kell az elmélkedés alatt értelmünket foglalkoztatnunk, s ha ez az előírt módon történik, alig lehetséges, hogy az elmélkedésre bőséges anyagot ne találjunk. – Csak ha ily tüzetesen fontoltuk meg az egyik igazságot, menjünk át a másodikra, azután a harmadikra, s így tovább; mindegyiknél alkalmazva néhány, vagy minden kérdést.

3. Az akarat foglalkoztatása az elmélkedésben

Az akaratnak kétféle teendője van az elmélkedésben: áhítatos érzelmeket kell fölgerjesztenie, s elhatározásokat vagy erős fogadásokat, és föltételeket kell tennie. S ez oly

fontos az elmélkedésnél, hogy a nélkül nem is volna elmebeli imádság, – mint aminek tulajdonképpen kellene lennie, – hanem csupán szemlélődés és tanulmányozás.

1. Az érzelmek

Az akaratnak első teendője az elmélkedésben az, hogy bennünk áhítatos érzelmeket fölgerjesszen, benső indulatokat, benső erény-gerjedelmeket előidézzen. – Ily érzelmeket gyakran, s az egész elmélkedésben elszórtan, föl kell magunkban gerjesztenünk, mert épp ezek teszik az elmélkedést valódi imádsággá. A kegyelem s az isteni szeretet tüze, mely szívünkben ég, az elmélkedésben, különféle megfontolások által, mintegy anyagot nyerve, szükségképpen lánggra lobban. „Elmélkedésemben fölgyullad a tűz”, mondja a zsolttáros is (Zsolt 38,4). – Ha az elmélkedésben valami csodálatos fordul elő, – pedig ilyenek az Isten művei mind, – az akarat az álmélkodásnak érzelmeibe tör ki; ha valamely jótéteményt vesz észre az elmélkedő, a dicséret, a hála, a szeretet érzelmeire gerjed; ha Isten haragjának következményeit látjuk, ha annak fenyegetőzéseit halljuk, a félelem érzelmei támadnak bennünk, – és úgy más és más érzelmek, az elmélkedésre fölvetett anyag szerint. Ha az elmélkedő saját bűnei és gyarlóságai fölött gondolkozik, lehetetlen, hogy az alázatosság, a megszegyenülés, a fájdalom érzelmei benne föl ne gerjedjenek, stb.

Ha az előírt módon elmélkedünk, lehetetlen, hogy bennünk szent érzelmek ne támadjanak. – Ha a gyermek távol levő szüleire gondol, azonnal heves vágy támad benne, vajha szüleinél lehetne; ha a nemesszívű szegény jótevőjére emlékezik, hála tölti el keblét; ha az, ki halálos veszedelemben forgott, megmentőjére pillant, szeretetet és vonzódást tapasztal szívében; ha tekintélyes embernek többek előtt hazugságot lobbantanak szemére, elfogja a megszegyenülés; ha lovagias lelkű látja, hogy méltatlanul és durván bánik valaki a védtelen s ártatlan gyöngével, harag lobbanik fel benne. Íme e vágy, e hála, szeretet, vonzódás, megszegyenülés, és harag bensőnkben, lelkünkben támad; s ily benső meghatottságot érzelmenek mondunk.

Egészen úgy van ez a szent dolgokban is az elmélkedésnél; ki az Isten jóságára, a bűn gonoszságára, Üdvözítőnk önfeláldozására, a menny örömeire, a halál percének borzalmaira gondol, megfelelő érzelmek támadnak lelkében. Az érzelmek természetesen szavakra, az érzelmek kifejezésére, és tettere ösztönöznek.

Azon szavakra nézve, melyek érzelmeinket kifejezik, megjegyzendő, hogy soha sem kell azok csinosságára tekintenünk. Az érzelmek beszédje ne a nyelv, hanem a szív beszédje legyen. Istennel nem szükséges úgy cselekednünk, mint az emberekkel, kik szívünk érzelmeit nem értik, hacsak azokat szavakba nem öntjük. Istennel nem hitethetünk el valamit szavaink súlya-, vagy szónokias csinosságával; ő a szív egyszerű szavát is jól érti; és jobb, ha érzelmeinket kevesebb szóval fejezzük ki, mint bőséges szóáradattal. Legtanácsosabb volna, ha érzelmeink kifejezésére a szentírás, vagy az egyház megfelelő szavaival élnénk, ha ugyan azok ismeretével bírunk. De ezek után sem kell úgy kapkodnunk, mintha szükségesek volnának.

2. Az elhatározások

Az akaratnak második teendője az elmélkedésben az elhatározások foganatosítása. Ez is oly lényeges az elmélkedésnél, hogy jó föltételek nélkül az elmélkedés semmiképp sem felel meg céljának. Mert az elmélkedés célja nem csak az, hogy egy órát, vagy egy félórát imádságban Istennek szenteljünk; hanem az is, hogy az elmélkedés segítségével lelkünket a vétségektől megtisztítsuk, azt erényekkel fölékesítsük, az isteni szolgálatban erősbüljünk, magunkat a nehézségek és kísértések ellen vértessük, cselekedeteinket szabályozzuk, stb. Mindez nem történhetik meg másképp, mint az elmélkedésben tett helyes föltételek, vagyis elhatározások által. Minthogy tehát e tárgy oly fontos, szükséges róla kissé pontosabban szólnunk.

1. Hogy *mikor és hol* kell az elmélkedésben föltételeket tennünk, az a mondottakból eléggé világos, ti. az egyes részletes igazság fölött tett megfontolás végén. A fönnebbi kérdések között ugyanis, melyeket az elmélkedő önmagához intéz, ez is áll: Mit kell ezután tennem? Ezen kérdés felelete tartalmazza a föltételt, vagy az elhatározást. – Ugyanarra irányul e kérdés is: Mily akadályt kell eltávolítanom? Mily segítőeszközt kell választanom? Ez alkalommal az akarat arra határozza el magát, amit az értelem teendőnek belátott.

Különbén mit sem tesz, ha az elmélkedés folyama alatt is, alkalmilag valamit magunkban elhatározunk; de a föltételek és elhatározások megfelelő ideje és helye az értelem foglalkoztatásánál, a fölvetett kérdések végén volna, mert az elhatározások mintegy gyümölcsei az elmélkedésnek.

2. Az elhatározások legyenek *gyakorlatiak*: olyanok ti., melyek az élet jobbítására és a tökéletességre hatályosak. Azt akarom itt leginkább mondani, hogy elhatározásaink tárgya ne legyen csak valami áhítatossági gyakorlat. Helytelen volna, például, ha valaki a halál fölött való elmélkedésében nem tenne más elhatározást, mint azt, hogy ezután minden nap elmond a haldoklókért egy Miatyánkot és egy Üdvözlégyet, és hogy boldog kimúlást nyerjen, minden nap a boldogságos Szűz tiszteletére valami imádságot végez. – Jók ugyan az ily föltételek is, de nem elégségesek.

Hogy elhatározásod igazán és komolyan gyakorlati legyen, tedd föl magadban azt, amit leginkább kerülnöd kell, ami hibáid javítására szükséges, vagy amely erényt mindenképp előt meg kell szerezned, hogy boldog halált remélhess; mely szenvedélyt kell megtörnöd és miképp. Az ily elhatározások aztán gyakorlatiak.

3. Az elhatározások ne legyenek általánosak, hanem *részletesek*. Ide illik az, mit azon kérdésnél mondottunk: Mely gyakorlati következtetések vonhatók le ebből? Miképp éltem én eddig ez igazság szerint? – De meg kell itt még különösen jegyeznünk, hogy az elhatározások kétféleképpen lehetnek részletesek: először ha részletes esetekre vonatkoznak, másodsor, ha az általános esetekben valami részletes cselekedetre határozzuk el magunkat. Példa által világosabbá lesz a dolog. Ha azt a föltételt teszed: türelmes leszek minden szerencsétlenségben; e föltétel nagyon általános, s azért rendesen minden eredmény nélkül marad. Ezen általános föltételből azonban kétféleképpen képezhetsz részletest, először, ha például így mondod: Türelmes leszek e, vagy amaz alkalmaknál, – kifejezve itt azon alkalmakat, amelyekben gyakrabban türelmetlenségre szoktál felindulni; másodsor, ha így mondod: Ha valami balesetem lesz, azt fogom magamban gondolni, csekélység ez a pokolhoz képest, melyet megérdemlek; vagy: örömet tűröm azt a megfeszített Jézus szeretetéből. – Mind a két esetben a föltétel részletes és jó; legjobb volna azonban, ha az általánosság elhagyásával, azonnal azt határozod el magadban, hogy türelmes leszel e vagy ama körülményekben, arra gondolván, hogy bármily baj itt ez életben csekélység a pokolhoz képest, melyet megérdemeltél, stb. Így magában a föltételben már az indítók is megvan annak megtartására, amit magunkban föltettünk.

4. Legyenek a föltételek a jelen *állapothoz alkalmazottak*. – Lásd azt, mit az ötödik kérdésre (Mit kell nekem ezután tennem?) mondottunk. Az ott mondottakhoz csak azt csatoljuk még, hogy föltételeinket ne tegyük igen távoli időre: mint például ha a növendékpap föltenné magában, hogy, ha majd pappá lesz, ezt vagy amazt fogja tenni. Az ily föltételek rendesen hasztalanok, sőt még a csalódásra is nem kevés alkalmat szolgáltatnak. Tegyük fel tehát magunkban valamit a jelen vagy legközelebbi állapotunkra nézve.

5. De *minden nap* is határozzuk el magunkat valamire, mit ugyanazon nap teljesíthetünk, mi életünk javulását és nagyobb tökéletességünket illeti. Könnyen megtehetik ezt azok, kik pontosan vizsgálják lelkiismeretüket, és vagy innét, vagy az elüljárók figyelmeztetéseiből hibáikat ismerik, és azokat javítani őszintén óhajtják. Kinek valami igazán szívéen fekszik, arra bizonyosan minden elmélkedését irányozza: akár Isten szeretetéről, akár saját vétségeiről, akár Krisztus Urunk kínszenvedéséről, vagy dicsőséges titkairól, akár a szentek

erényeiről elmélkedik; gyakorlati következtetései mindig hibáinak legyőzésére irányulnak. S ezt különösen akkor kell tennünk, midőn valamely hajlam, vagy valamely nehézség bennünket az isteni szolgálatban feltűnően akadályoz és zavar: mert ilyenkor mindent azon célra kell irányoznunk, hogy az akadályt leküzdjük. – Innét világos az is, hogy az elmélkedésnek nagyobbára a különös lelkiismeretvizsgálat anyagával össze kell vágni, hogy az egyik a másikat segítse.

6. A föltételek legyenek alaposan *indokoltak*. S olyanok lesznek, ha az elmélkedés alatt mélyen hatolunk ama kérdésbe: mely indítóokok készítetnek e gyakorlati következtetés életbeléptetésére? – Gyakran hibáznak e tárgyban azok, kik mihelyt látják, mit kellene tenniök, magukat azonnal arra el is határozzák. Magában véve dicsérendő ugyan az akaratnak e készsége; de ezen elhatározások gyakran olyanok, mint a fővényen s alap nélkül épült ház: azokat a kísértések vagy nehézségek legcsekélyebb szele is rombadönti.

Hogy tehát az elhatározások szilárdak legyenek, szükséges először is az értelmet tökéletesen meggyőzni annak szükséges, hasznos, méltányos voltáról, amit teendőnek látunk. És nem csak egyszer vagy néha kell az ilyen indítóokokat megfontolnunk, azon hiszemből, hogy már tudjuk, miért kell így vagy amúgy cselekednünk; hanem gyakran kell az elmélkedésben arra visszatérnünk, különösen ha azon rossz szokás vagy hajlam körül forog a kérdés, mely bennünket leginkább veszélyeztet, vagy azon erény körül, melyre legnagyobb szükségünk van. – Az indítóokok, gyakoribb fontolgatás következtében, mélyebben vésődnek elménkbe, szívünk érzelmekre gyullad, és így könnyebbé válik az erény gyakorlása.

7. A föltételek legyenek *alázatosak*, vagyis alázatos szívvel határozzuk el magunkat, saját erőnkben nem bizakodván. Az alázatosság hiánya legfőbb oka annak, hogy azok is, kik komolyan határozták el magukat valamire, s őszintén törekeshetnek Istennek szolgálni, a föltételeket meg nem tartják. Az elmélkedésben erősen fölteszik, átlátván különösen az arra készítető indítóokokat is; de némi titkos önbizalommal azt vélik, hogy már bizonyosan úgy fognak cselekedni, sőt lehetetlennek látszik nekik, hogy másképp tegyenek: – és mégis, mihelyt valami alkalom nyílik rá, nagyobbára megbotlanak. Ennek nem az az oka, mintha az elhatározás nem volt volna őszinte, hanem az, hogy nem volt alázatos; s azért Isten méltán hagyja bűnhődni kevélységöket.

Ha tehát magunkban valamit fölteszünk, féljünk egyszersmind a mi állhatatlanságunktól és gyöngeségunktől, s egész bizalmunkat az isteni kegyelembe és segítségbe helyezzük; azért alázatosan könyörögjünk is a boldogságos Szűz, szent pártfogóink, és szent őrzőangyalunk közbenjárása által, felsóhajtván: Én Istenem! így határozom ugyan el most magamban ... így akarom azt tenni ... de, Uram tudom, hogy semmire sem megyek, ha csak te nem segítesz ... Eléggé ismerem magam, elégszer tapasztaltam saját gonoszságomat és állhatatlanságomat, sem hogy föltételeimben bízhatnám. Tebenned bízom, Uram! ne szégyenüljek meg örökké. (Zsolt 30,2) – Segíts kegyelmeddel az adott alkalomnál föltételeim teljesítésére; – ott, Uram, juttasd emlékezetembe az igazságot, melyet most kegyelmeddel belátok, erősítsd akaratomat. Mit használ, Uram, hogy teendőimet belátom, ha azt nem követem! Oh segíts tehát, Uram, a te szent nevedért, Jézus Krisztus érdemei, az ő szent vére, az ő legszentebb Szívéért esedezem. – Legyetek segítségemre szent pártfogóim, különösen te, Istennek Szent Anyja, Szűz Mária, ki engem anyai kegyességgel annyiszor megelőztél ... Légy segítségemre, könyörögj érettem szent őrzőangyalom ... szólj akkor szívemhez, midőn a kísértés ostromol ... stb.

Ha pedig akaratunkat őszinte elhatározásokra lanyhának érezzük, támadjuk azt meg, s ösztönözzük, sőt kényszerítsük is különféle indítóokkal, de főképp a szükségességéből merített okokkal, mint fõn a harmadik kérdésnél elõadtuk, és fohászokjunk Istenhez forrón, hogy szent ihlettséget öntsön tespedő lelkünkbe.

III. fejezet: Az elmélkedés után

1. Az elmélkedés véget ér az épp előbb a hetedik pontban említett érzelmek fölgerjesztésével, és könyörgéssel. Szokás még egy Miatyánkot, egy Üdvözlégyet, vagy más alkalmas imádságot is elmondani; néha valamely szenthez is fohászkodunk, kiről talán elmélkedtünk.

2. Bevégezvén az elmélkedést, fölállunk helyünkről, ha térdeltünk, és mielőtt napi teendőinkhez fognánk, ülve, vagy sétálgatva, visszapillantunk kissé elmélkedésünkre, és megvizsgáljuk:

a) helyesen jártunk-e el abban? vajon az emlékezetet, az értelmet, az akaratot kellően foglalkoztattuk-e?

b) vajon nem voltunk-e szórakozottak? ha igen, keressük annak okát, bánjuk meg hanyagságunkat és tegyük fel magunkban, hogy azt máskor minden módon elkerüljük;

c) mily elhatározásokat tettünk? Ezeket vessük jól emlékezetünkbe, hogy a nap folytán eszünkbe jussanak.

Az elmélkedés menetének rövid vázlata

1. Isten jelenlétére gondolok, őt imádom. (Állva.)
2. Előimádság. (Már térdelve.)
3. Képzem magamnak a helyet, melyen az történt, amiről elmélkedni fogok.
4. Felvilágosításért könyörgök, hogy megismerjem a nekem szükséges igazságot, – és erőért, hogy a megismert igazság szerint igazodjam.
5. Visszaemlékezem az elmélkedésre fölvetett esemény egész terjedelmére és körülményeire, vagy a mondat teljes értelmére, e kérdések segítségével: ki? mit? hol? mily eszközökkel? miért? hogyan? mikor?
6. Megfontolom a történetet, vagy a mondatban rejlő egyes igazságot e kérdések szerint:
 - a) Mit kell itt megjegyeznem?
 - b) Mily gyakorlati következtetéseket kell abból levonom?
 - c) Mely indítókok készítetnek arra?
 - d) Éltem-e én eddig ez igazság szerint?
 - e) Mit kell ezután tennem?
 - f) Mily akadályt kell eltávolítanom?
 - g) Mily eszközöket fogok arra használni?
7. Megfelelő érzelmeket gerjesztek fel magamban.
8. Elhatározom magam valamire; mely elhatározás legyen: részletes, a jelen állapothoz alkalmazott, ugyanazon nap végrehajtandó, indokolt, alázatos.
9. Áhítatos érzelmek fölgerjesztése; fohászkodás. Miatyánk. Üdvözlégység.