Gabriele De Vos

AZ IMAÉLET KIS KATEKIZMUSA

OMC, Bécs 1985

A mű eredeti címe:

Piccolo Catechismo della vita di orazione,

V. Edizione, Roma, 1982.

Copyright: Monastero S. Giuseppe, Roma

Cum permissu superiorum

Fordította: Puskely Mária

Opus Mystici Corporis Verlag, 1985.

(in Verbindung mit dem Österreichischen Pastoral- institut)

A-1090 Wien, Boltzmanngasse 14. Verlags Nr.: 263.

Satz und Druck: Eigenbetrieb des Verlages

Előszó

Ez a „kis katekizmus'' először a *Vita Carmelitana* c. folyóiratban jelent meg; sokan fogadták nagy örömmel, találtak benne világosságot és vigaszt. Természetes, mivel annak a tanításnak lényegét tartalmazza, amellyel a Szent Teréz által megújított karmelita rend már négy évszázada vezetőt kínál az imaéletben. Jézusról nevezett Szent Teréz és Keresztes Szent János tanítását fiaik és leányaik összegyűjtötték, kibontakoztatták, tapasztalataik által gazdagították. Mindez a tanítás és tapasztalat hosszú időn át rejtve maradt a kolostorok falai között; ezek a lapok most mindenki elé tárják. Ez a ,,kis katekizmus" Szent Teréz imáról szóló eszményének és tanításának népszerűsítő bemutatása. Kevesen ismerték ezt az eszményt és tanítást, bár jótékony hatását már sokszor méltatták.

A *Vita Carmelitana* olvasói gyakran kifejezték azt a kívánságukat, hogy a folyóiratban megjelent egyes ,,leckéket" együtt is lássák. Ennek a kívánságnak tettünk eleget a jelenlegi kiadással. Néhány jelentéktelen módosítást eszközöltünk csak a szövegen azokra gondolva, akik a világban élnek, de ez semmit nem változtatott a lényegen.

Jézusról nevezett Szent Teréz, az imaélet Mesternője közbenjárására áldja meg Isten mindazokat, akik olvasni fogják ezt a kis könyvet: ,,mennyei tanításának" tartalmas kenyerével fognak táplálkozni.

A Szerző

Róma, 1943. február 2.

A ,,Kis Katekizmus" eddig flamand, francia, angol, spanyol, német, portugál, kínai, japán és koreai nyelven jelent meg.

I. FEJEZET
Az ima a szemlélődő életben

1. Mi a keresztény élet?

A keresztény élet a mi Urunk Jézus Krisztus tanítása szerint való élet; e tanítás szellemében kell Isten dicsőségére irányítanunk minden cselekedetünket, mégpedig úgy, hogy szeretjük Őt és megtartjuk szent törvényeit. A keresztény tehát olyan ember, aki Istenért él.

2. Mi a szemlélődő élet?

A szemlélődő élet a keresztény élet egyik fajtája, amelynek során nemcsak Istenért élünk, hanem Istennel is. Nem a szerzeteseknek fenntartott élet, kiválóan meg lehet valósítani a világban is. Teljes egészében az istenivel való bensőséges kapcsolat keresésére irányul, ezért a nap folyamán megsokszorozza az ún. ,,lelki gyakorlatokat", különösképpen az imádság gyakorlatait; ezeket az önmegtagadás gyakorlatainak kell kísérniük. Azt mondja ugyanis a szemlélődő élet nagy Mesternője, Jézusról nevezett Szent Teréz, hogy ,,az imádság és a kényelmes élet nem férnek össze."

3. Mi az ima helye a szemlélődő életben?

A szemlélődő életben az imáé az első hely, gyakorlatilag a szemlélődő élet az ima élete. Ezért szentelnek a szemlélődő rendek sok időt az imának. A kimagaslóan szemlélődő Rend, a Karmel Regulájában az állandó ima a központi parancs: „Maradjon mindenki cellájában, éjjel és nappal elmélkedjék az Úr törvényéről és virrasszon imádságban." Csakugyan, a karmeliták sok időt szentelnek az imának: naponta két órát elmélkednek, részt vesznek a szentmisén, imádkozzák a zsolozsmát, nap közben Isten jelenlétére figyelnek, — nem beszélve az egyéni ájtatosságokról.

4. Mi az ima?

Az ima beszélgetés Istennel; ennek során kifejezésre juttatjuk szívünk vágyait. Az ima lehet *ajakima* (szóbeli) és *elmélkedő* ima.

5. Mi a szóbeli ima?

A szóbeli imában olyan szöveget mondunk el, amely kifejezi vágyainkat. Ilyen például a Jézustól tanult Miatyánk, amelyben hét kérést terjesztünk Isten elé. Ezt a szöveget azzal a szándékkal mondjuk, hogy lerójuk Isten előtt tiszteletünket. Gyakran nem is gondolunk a kiejtett szavak értelmére, de ez nem akadálya az imának, amíg elménk Isten felé irányul azzal a

szándékkal, hogy hódoljon előtte. Hasonló tiszteletadó szándékkal fordulhatunk a Szentekhez is.

6. Mi az elmélkedő ima?

Az elmélkedő imában „szívünkkel" beszélünk Istennel, tehát nem előre megfogalmazott vagy megtanult szöveget mondunk, hanem természetes egyszerűséggel szólunk hozzá.

7. Mit mondunk Istennek az elmélkedő imában?

Ebben az imában is Isten elé tárhatjuk szívünk minden vágyát; a szemlélődő lélek azonban — Jézusról nevezett Szent Teréz tanítása szerint — elsősorban azt mondja Istennek, hogy szereti, vagy legalábbis vágyódik arra, hogy szeresse.

8. Miért beszéljünk Istennel különösen a szeretetről?

Mert a szemlélődő élet lényege a szeretet. Szent Teréz szerint a szemlélődő lelkeknek az Úr bensőséges barátaivá kell válniuk; márpedig pontosan a szeretet virágoztatja fel a barátságot és teszi azt bensőségessé. Szent Teréz továbbá azt akarja, hogy amikor imádkozunk, legyünk meggyőződve: Isten arra hív, hogy szeressük, nekünk pedig válaszolnunk kell hívására.

9. Kell-e „gondolkodni" is az imában?

Nem lehet szeretni, ha nincs valami gondolatunk szeretetünk tárgyáról. Hogy Istent szeressük, Rá kell gondolnunk. Mindazonáltal az Istenre való gondolás módja esetenként változhat. Hosszan elgondolkodhatunk Isten irántunk tanúsított szeretetéről, vagy egyszerűen csak felidézzük magunknak, milyen szeretetreméltó és jó az Úr. Az imában tehát csak azért gondolkozunk, hogy szeressünk, hogy tápláljuk szeretetünket. Szent Teréz tanítása szerint az ima nem abban áll, hogy sokat gondolkodunk, hanem abban, hogy nagyon szeretünk.

10. Mi a szeretet?

Megkülönböztetünk *érezhető* és *akarati* szeretetet. Az *érezhető* szeretet olyan érzést jelent, amely szeretettel közelít egy személyhez, örömmel tölt el annak jelenlétében, vagy ha rá gondolunk.

Az *akarati* szeretet azt jelenti, hogy akaratunk szabad választásával és döntésével „jót akarunk" egy személynek. Amikor pedig ez a szeretet egész lelkünket hatalmába keríti, akkor a szeretett személyhez akarunk tartozni, és szabad elhatározással neki akarjuk szentelni egész életünket.

11. Melyik az igazi szeretet?

Az *akarati* szeretet; hiszen az akarat bennünk a legszemélyesebb. Akaratunkban honol szabadságunk, és pontosan ezzel adjuk magunkat Istennek. Isten éppen ezért kéri az embertől „akaratának ajándékát". Ebben a tökéletes odaadásban szenteli magát az ember teljesen Istennek.

Az *érezhető* szeretet csak másodlagos fontosságú kiegészítő. Különben sem tőlünk függ ennek megtapasztalása, az viszont rajtunk áll, hogy akarattal szeressünk.

12. Miért vágyódunk természetes módon az érezhető szeretetre?

Vágyódunk édességére, vigasztalására és vigaszára. De éppen, mivel az érzelmi szeretetben sokszor önmagunkat keressük, az akarati szeretetben viszont Istent, az Úr gyakran megszünteti bennünk az érezhető szeretetet, és arra késztet, hogy határozottabban, egyedül akaratunkkal haladjunk előre.

13. Melyik szeretettel kell az imában Istent szeretnünk?

Kétségtelenül az *akarati* szeretettel, mivel ez a fontosabb. Ha ehhez *érzelmi* szeretet is társul, segítségével megerősítjük akaratunkat, és általa Istennek adjuk magunkat. Amikor hiányzik az érezhető szeretet, pusztán az akarattal haladunk előre.

14. Hogyan töltsünk el egy egész órát szerető beszélgetésben az Úrral?

Az imaélet kezdetén sokan nehézségekkel küzdenek, unalmat éreznek, vagy szórakozottak. Tudniuk kell tehát, hogy imádkozni olyasmit jelent, amit tanulni kell. Az imaélet tanulmányozásával foglalkozó karmelita hittudósok éppen e tanulásért dolgozták ki az „elmélkedő ima sajátos módszerét".

II. FEJEZET
Az elmélkedő ima módszere

1. Mit értünk az elmélkedő ima módszerén?

Az imamód gyakorlati vezető, hogy gyorsan haladjunk az imaéletben; végeredményben olyan különböző lépéseket jelöl meg, amelyek segítenek, hogy jobban haladjunk.

2. Van-e a karmelita rendben egy meghatározott imamód?

Igen, Szent Teréz reformja óta van a karmelita rendben egy sajátos imamód. Megtaláljuk az Újoncok oktatása két legrégibb példányában, a spanyolban (1591) és az olaszban (1605).

3. Honnan ered ez a módszer?

E módszer eredete közvetlenül Jézusról nevezett Teréz és Keresztes János tanításáig nyúlik vissza; végleges formába tanítványaik öntötték. Most e módszer általános magyarázatára szorítkozunk, a következő fejezetekben pedig részleteiben is kifejtjük.

4. Hány részt különböztetünk meg elmélkedő imamódszerünkben?

Az elmélkedő ima gyakorlatában általában hat vagy hét részt különböztetünk meg: *előkészület — olvasás — elmélkedés (szerető beszélgetéssel) — hálaadás — felajánlás (jó feltétel, elhatározás) — kérés.*

5. Nem bonyolult ez a sok megkülönböztetés?

A részeknek ez a megkülönböztetése nem bonyolítja az elmélkedő ima gyakorlatát. Az első két rész még nem is ima, csak mintegy a kaput nyitja ki a belépéshez. A három utolsó rész pedig csak kiegészítő és tetszőleges elem; vagyis elhagyható, mihelyt nincs rá szükség. Az ima tehát lényegében az elmélkedésből áll, amelyet az Úrral való bensőséges beszélgetés (affektív kollokvium) kísér.

6. Hogyan érthetjük meg jól a karmelita imamódot?

Hogy jól megértsük a karmelita módszert, arra az imaeszményre kell gondolnunk, amelyet Szent Teréz mutat be: az elmélkedés lényege az Úrral folytatott bensőséges beszélgetés; ebben különösképpen szeretetünkről beszélünk neki, válaszolva az Ő szeretethívására. Az ima egyéb részeinek az a céljuk, hogy könnyűvé tegyék ezt a Vele folytatott bensőséges szeretettársalgást.

7. Hogyan szolgálja az előkészület ezt a célt?

Az előkészületnek az a rendeltetése, hogy az Úr közelében helyezzen el minket; hogyan is lehetne bensőségesen beszélgetni valakivel, ha nem vagyunk hozzá közel?! Az Úr jelenlétébe kell tehát magunkat helyeznünk, eleven hittel és annak a léleknek alázatos magatartásával, aki tudja, hogy Isten gyermeke.

8. Mire kell szolgálnia az olvasásnak?

Az olvasmány valami tárgyat kínál az Úrral folytatott bensőséges beszélgetéshez. Táplálhatják ezt a beszélgetést a hit titkai, az Úrtól kapott kegyelmek, vagyis mindaz, amelyben megnyilvánul Isten irántunk való szeretete. De minthogy egyszerre nem lehet valamennyi témáról beszélni, az olvasmányban kiválaszthatunk magunknak egy témát, amellyel a jelen esetben

foglalkozni akarunk; hogy megkönnyítsük megfontolásainkat, követjük a könyv magyarázatait, reflexióit.

9. De miért kell „elmélkedni"?

Az általunk kiválasztott isteni ajándékról vagy titokról való elmélkedés, személyes reflexió kettős célt szolgál: az egyik értelmi, a másik affektív. Az értelmi cél abban áll, hogy jobban megértsük Isten irántunk tanúsított szeretetét, amint az az éppen megfontolt hittitokban vagy isteni ajándékban megnyilvánul, és ily módon egyre jobban meggyőződjünk arról, hogy Isten állandóan szeretetre hívogatja lelkünket. Az affektív cél: válaszként az isteni szeretethívásra akaratunk induljon meg a szeretet gyakorlására és kinyilvánítására. Az elmélkedés tehát mintegy előkészíti az Úrral folytatott affektív beszélgetést.

10. Hogyan történik az áttérés az elmélkedésből az affektív beszélgetésre?

Ennek az áttérésnek nem egy matematikailag kiszámítható, meghatározott pillanatban kell történnie, hanem természetes egyszerűséggel. Amikor Isten jelenlétében valamit fontolgatunk, és világosan látjuk, mennyire szeret minket, hamar felébred bennünk a vágy, hogy szeretettel szóljunk Hozzá. Az is megtörténik, hogy az előzőleg csak önmagunkban történő megfontolások egy bizonyos idő után az Úrhoz intézett szavakban folytatódnak, így még elevenebben tudatosul bennünk szeretete. Végül elhagyunk minden fontolgatást, és teljesen a szeretet gyakorlására és kinyilvánítására figyelünk; íme, így történik az áttérés az affektív beszélgetésre. E beszélgetés folyamán ezer módon ismételgetjük Istennek, hogy szeretjük, hogy jobban akarjuk szeretni, és bizonyítani akarjuk szeretetünket.

11. Fontos-e ez a beszélgetés?

A beszélgetés rendkívül fontos, az ima központi részét alkotja. Voltaképp közvetlenül azt valósítja meg, amit Szent Teréz az elmélkedő imáról tanított: bensőséges beszélgetés az Úrral, amelynek során válaszolunk szeretetére. Éppen ezért erre kell fordítanunk az elmélkedés nagy részét, akár az egész órát is.

12. Mi a célja az elmélkedés utolsó három részének?

Az elmélkedés utolsó három része, vagyis a *hálaadás, a felajánlás (jó feltétel} és a kérés*, arra szolgál, hogy meghosszabbítsa az Úrral folytatott affektív beszélgetést. Voltaképp meghatározottabb szeretet-aktusok ezek, vagy másképp kifejezve: szeretetünk megnyilatkozásának különféle mozzanatai.

13. Hogyan viselkedjünk az egyes részekben?

Alázatos örömmel fejezzük ki hálánkat az Úrnak ajándékaiért. A felajánlásban ez a szeretettel telt hála indítson arra, hogy mi is ajándékozzunk neki valamit. A záró kérésben vagy imában — meggyőződve saját méltatlanságunkról és gyöngeségünkről, ugyanakkor arra vágyódva, hogy valóban szeressük az Urat — kérjük segítségét, hogy hűségesek maradhassunk jófeltételeinkhez. Ezek a részek tehát annak az affektív beszélgetésnek meghosszabbításai, amelyek spontán módon az elmélkedésben születtek meg.

14. Követnünk kell-e határozott rendben az elmélkedés részeit?

A fentebb bemutatott sorrend logikus, az elmélkedésben azonban nagy szabadsággal kell élnünk. Úgy rendezzük el az elmélkedés részeit, amint az a legtermészetesebb. Ugyanazt a részt pl. többször is megismételhetjük. Vonatkozik ez az elmélkedésre és az affektív beszélgetésre is: gyakran ezek is váltakozhatnak.

15. Szükségesek-e az utolsó részek?

Nem, ezek a részek tetszőlegesek. Akinek elég az affektív beszélgetés, anélkül, hogy az egyéb részekre kitérne, teheti nyugodtan. De az imaélet elején sokat segítenek a különféle aktusok, ébren tartják a figyelmet. Ilyenkor okosabb, ha ezekhez folyamodunk.

III. FEJEZET
Előkészület és olvasás

1. Vannak-e különféle formái az elmélkedésre való előkészületnek?

A karmelita szerzők gyakran kettős előkészületet különböztetnek meg: a *közeli* előkészületet, amelynek során „felvesszük a közvetlen kapcsolatot" Istennel, hogy bensőséges beszélgetést kezdjünk vele; az ún. *távolabbi* előkészület folyamán pedig rendezzük lelki képességeinket, hogy könnyedén elmélyedjünk Istenben.

2. Mi az előfeltétele annak, hogy ezek a képességek alkalmasak legyenek az összeszedettségre?

Szükséges, hogy a képességek ne legyenek túlságosan elmerülve a teremtményekben; arra kell nevelni őket, hogy Isten felé irányuljanak. A távolabbi előkészület két eleme ezeket a feltételeket hivatott létrehozni. Az első elem ,,negatív": az akadályok eltávolítása; a második elem „pozitív": egy bizonyos minőség megteremtése.

3. Mi a távolabbi előkészület negatív eleme?

Ki kell küszöbölnünk a lélek szórakozottságát és a szív szertelen vágyait. Hogy Isten szeretetét könnyedén gyakoroljuk, szívünknek szabadnak kell lennie; ez pedig a teremtményektől való nagy elszakadást kívánja meg. Aki nagyon akar szeretni, annak szeretetvilága minden erejét és gyöngédségét meg kell őriznie, nem szabad azt szétszórnia személyekre és dolgokra, ezek ugyanis könnyen bilincsbe verik az őrizetlen szívet. Egyébként a lélek szabadságát az érzékek nagyfokú megtagadása nélkül nem lehet elérni; érzékeink nyitnak ui. ablakot a földi dolgokra, emlékezetünk pedig „emlék- tárával" a világba visz vissza. A léleknek még a felesleges gondolatokat is kerülnie kell. Őrködnünk kell tehát szívünk és lelkünk felett.

4. Mi a távolabbi előkészület pozitív eleme?

Isten jelenlétének gyakorlása; ennek a gyakorlatnak állandónak kell lennie, amennyire csak lehetséges. E szent gyakorlat révén, vagyis gondolatainkat és akaratunkat Isten felé fordítva, még a leghétköznapibb elfoglaltságok között is megőrizzük az Istennel való kapcsolatot, napközben gyakran beszélgetünk vele. Aki hűséges ehhez a gyakorlathoz, az már bizonyos könnyedséggel beszél Istennel, és kerül vele bensőségesebb kapcsolatba; de ez már a közelebbi előkészület.

5. Milyen lelki magatartás segíti elő leginkább az Istennel való kapcsolatot?

Az Isten előtti alázatos bizalom magatartása illik hozzánk a legjobban. Isten Atyánk, és azt akarja, hogy tehetetlen kisgyermekként beszéljünk, bánjunk Vele. Visszaemlékezve a nyomorúságunkat annyira megmutató elesésekre, ébresszük fel magunkban méltatlanságunk tudatát. De távol legyen tőlünk, hogy bezárkózzunk kicsiségünk tudatába. Ellenkezőleg: keressünk menedéket Jézus karjaiban, aki ezt tanította: „Nélkülem semmit sem tehettek". Bíztassuk magunkat e szavakkal, és folyamodjunk, fussunk Hozzá. Szent Teréz ezért tanítja, hogy az ima/elmélkedés elején vizsgáljuk meg lelkiismeretünket, aztán imádkozzuk el a Confiteort, és keressük Jézus társaságát.

6. Melyik a legalkalmasabb módszer, amelynek segítségével kapcsolatba kerülhetünk Istennel?

„Isten jelenléte" gyakorlásának bármely formája alkalmas, ha azt nagy odaadással és figyelemmel tesszük. Mindazonáltal két forma különösen célszerűnek mutatkozik: helyezkedjünk az Eukarisztia jelenlétébe, vagy bensőnkben szedjük össze magunkat, várva a kegyelem által a lélekben lakozó három Isteni Személyre, akik felajánlkoznak a léleknek, hogy ismerje meg és szeresse Őket.

Aztán az olvasottakból kiválasztott témákról megkezdjük a beszélgetést a jelenlévő Istennel".

7. Mikor kell végezni ezt az olvasást?

Ha egy mód van rá, az elmélkedés előtt, ha ez nem volna lehetséges, akkor magának az elmélkedő imának az elején. Közösségekben olykor hangosan is felolvasnak valamit az elmélkedő ima kezdetén.

8. Mire szolgál a „közösben" való olvasás?

Hogy témát adjon azoknak, akiknek nincs témájuk az elmélkedésre. De nem kötelező, hogy valaki erről elmélkedjék. Rendszerint mindenki maga készíti elő elmélkedési témáját. Ha azonban jobban tetszik neki a felolvasott szöveg, szabadon elmélkedhet arról is.

9. Az olvasásnak mindig azt a célt kell szolgálnia, hogy témát adjon az elmélkedéshez?

Igen, az elmélkedést előkészítő olvasásnak ez a lényegi célja. Az ún. „lelki olvasás" célja viszont az, hogy a lélek dolgairól adjon oktatást. Annak az olvasásnak, amelyről most szó van, az a rendeltetése, hogy közvetlenül állítson elénk egy igazságot: ebbe az igazságba kell belemélyednünk, hogy még inkább meggyőződjünk arról, mennyire szeret minket Isten.

Annak azonban, aki már nem elmélkedve (fontolgatva) imádkozik, hanem már eljutott a Szent Teréz által tanított „összeszedettség" imájára vagy még magasabb imamódokra, az olvasás már nem a témaválasztást szolgálja, hanem a lélek összeszedettségét segíti elő. Felkészíti arra, hogy az imában megízlelje az Istenben való nyugalmat.

10. Milyen könyveket válasszunk az elmélkedést előkészítő olvasásra?

Minden olyan könyv alkalmas elmélkedési anyagul, amely bemutatja Isten irántunk való szeretetének számos megnyilvánulását. De célszerű már ismert könyveket kézbe venni.

Amikor lelkünk összeszedettsége a cél, minden olyan könyv jó, amely Isten nagy szeretetét ébreszti fel bennünk. A Szentek írásai ilyen művek.

Az olvasás célja segít tehát a könyv megválasztásában, de a választást befolyásolja az illető lelki kultúrája és érettségi foka. A túlságosan magas színvonalú művek kevésbé alkalmasak, és csak lelki szárazságot eredményeznek.

11. Olvashatunk a Szentek életéből is?

Ez sincs kizárva, mivel egyeseket különösképpen vonz a Szentek példája; az életükkel példázott lelki tanítás elgondolkodásra késztet. Ügyelni kell azonban arra, hogy az olvasásban ne a kíváncsiság vezessen és ne olvassunk túlságosan sokáig. Ezért nem célszerű új életrajzot

olvasni, mert ez különösen felébreszti a képzelőerőt. Lehetőleg elégedjünk meg egy már előzőleg ismert szent összefoglaló bemutatásával.

12. Hogyan kell olvasnunk?

Mindenekelőtt figyelemmel, mivel az a cél, hogy tárgyat „találjunk" az Úrral folytatandó beszélgetéshez. Ezért tehát lassan kell olvasni, máskülönben az alkalmas témák elkerülik figyelmünket. Olvassunk továbbá összeszedetten és nyitott lélekkel, hiszen valami hasznosat „keresünk" lelkünk számára. Ez a „keresés" érzékennyé és figyelmessé tesz a jó gondolatok iránt.

Mindezt úgy tegyük, hogy ne kötődjünk túlságosan az olvasottakhoz, mivel az olvasás csak segédeszköz az adott igénynek megfelelően.

Ha közösben történik az olvasás, rövidnek kell lennie, hogy ne keltsen unalmat azokban, akiknek erre nincs szükségük; ilyenek sokan vannak.

13. Elkezdhetünk-e újra olvasni az ima alatt?

Nincs kizárva, hogy bizonyos esetekben hasznos lehet. Szent Teréz soha nem ment úgy imádkozni, hogy ne lett volna nála valamilyen könyv. Néha olyan szórakozottak lehetünk, hogy csak valami hasznos gondolat segít vissza az Úrhoz. Amikor az elmélkedésben vagy imában figyelmünk ellankad, nehezen maradunk az Úrral, célszerű, hogy szemünk előtt legyen a választott téma: külső segítség figyelmünk megőrzésére.

De ügyeljünk, nehogy az elmélkedés egyszerű olvasássá váljék. Legalább elmélkedő olvasásnak kell lennie, amikor olvasás közben időt hagyunk a szeretetnek és a jó feltételeknek. Ebben az esetben az olvasás Istennel való beszélgetésünk eszközévé válik.

IV. FEJEZET
Elmélkedés és beszélgetés

1. A karmelita szerzők mindig ugyanolyan módon tárgyalnak az elmélkedésről?

A karmelita szerzőknél van némi eltérés az elmélkedés bemutatásában, de a lényegben valamennyien megegyeznek. Egyesek nem különböztetik meg a különféle összetevő elemeket; mások megkülönböztetik az elmélkedő reflexiót az ebből fakadó affektív beszélgetéstől, és ezt az utóbbit kontemplációnak, szemlélődésnek nevezik. Ismét mások magában az elmélkedő részben megkülönböztetik a bemutatást és a reflexiót. Azok a szerzők is utalnak azonban az egyes részekre, akik kimondottan nem osztályozzák ezeket az elemeket.

Azt mondhatjuk tehát, hogy a karmelita szerzők három elemet különböztetnek meg az elmélkedésben: 1) *bemutatás*, a képzelet munkája; 2) *reflexió* (megfontolás), az értelem munkája; 3) *beszélgetés*, főképp az akarat munkája.

2. Miben áll a bemutatás?

A bemutatás a képzelet tevékenysége: ennek során „önmagunkban", tehát a tárgyak valóságos jelenléte nélkül, egy bizonyos képet alkotunk magunknak az adott misztériumról, vagy — esetenként — érzékelhető tárgyakról, amelyek Istenhez emelik lelkünket.

3. Mire szolgál a bemutatás?

Célja, hogy megkönnyítse a fontolgatást, ami természetes módon a képzelet bemutatására támaszkodik. Tényleg, könnyebb az Úr megostorozására gondolunk, ha előttünk van egy olyan kép, amely valamiképpen megköti képzeletünket; máskülönben ez a képzelőerő könnyen elkalandozik. A képzelet által történő megismerés segíti az értelmi megismerést.

4. Szükség van-e mindig a bemutatásra?

A karmelita szerzők nem állítják, hogy az elmélkedésben szükség van erre az elemre, inkább csak arra utalnak, hogyan lehet hasznos. Ez a hasznosság nyilvánvaló, amikor Jézus vagy a szentek életének megfontolásáról van szó. Elvontabb misztériumok – mint pl. az isteni tulajdonságok – megfontolásában is kiindulhat az értelem olyan érzékelhető képekből, amelyeket a képzelet állít elé. Pl. a természet szépsége felemelheti lelkünket Istenhez, a legfőbb Szépséghez.

Ezzel kapcsolatban a karmelita teológusok különféle eseteket különböztetnek meg. Egyeseknek igen élénk a képzeletük, könnyedén elképzelnek maguknak mindent. Mások viszont képtelenek arra, hogy felidézzenek maguknak egy alakot. Az első csoportba tartozók jól teszik, ha felhasználják képzeletüket, hogy valamit maguk elé állítsanak, a másik csoportba tartozóknak viszont tudniuk kell, hogy nem kell minden áron képzeletüket gyakorlatoztatniuk. A képzeleti bemutatásnak nem kell nagyon tökéletesnek lennie, inkább nagy vonások jellemezzék; a cél szempontjából ez is elég.

5. Hogyan kell kialakítani a bemutatást?

a) *Le kell kötni a figyelmet*, másképp, nem teszünk semmi komolyat. De nem kell túlságosan felcsigázni a képzelőerőt, hogy szinte ,,lássuk" az elmélkedés tárgyát. Különösen az élénk képzelőerővel rendelkező emberek haladjanak nagy egyszerűséggel, ellenkező esetben a képzelet áldozatai lesznek, becsapódnak, azt hiszik, „látomásaik" vannak.

b) Ami a bemutatás tökéletességét illeti: *nem tanácsos, hogy a részleteket is meghatározzuk*. Sőt a karmelita szerzők azt is megjegyzik, hogy a kis képzelőerővel rendelkező embereknek elég, ha nagyon egyszerű módon állítják maguk elé az elmélkedés témáját.

c) *Nem kell hosszú időt* szánni erre a bemutatásra; elég néhány pillanat. De aztán az egész elmélkedés alatt tartsuk a szemünk előtt, mivel ez is segít, hogy elkerüljük az elszórakozást.

Összefoglalásul ezt mondhatjuk: jóllehet nem kimondottan szükséges, mégis gyakran hasznos a bemutatás, és aki jól végzi, ne fossza meg magát ennek segítségétől. Akit viszont inkább zavar, hagyja el, és kezdje meg közvetlenül a fontolgatást (reflexiót).

6. Fontos-e a reflexió, a megfontolás?

A reflexió alkotja az elmélkedés első közvetlen alkotóelemét; kimondottan az értelem egy bizonyos tevékenységét jelöli. Biztos azonban, hogy ezt az elemet is alá kell rendelni a következőnek, vagyis az Istennel folytatott szerető beszélgetésnek. Az elmélkedés alapja és ösztönzője ennek a bensőséges kollokviumnak.

7. Mennyi ideig tartson az értelem e munkája?

Mivel a szerető beszélgetésnek van alárendelve, csak addig kell tartania, ameddig elvezet ehhez a bensőséges beszélgetéshez, vagyis amíg a lélekben kialakítja azt a meggyőződést, hogy Isten szereti és viszontszeretetre hívja. Mindazonáltal hiba lenne azt gondolni, hogy azonnal félbe kell szakítani vagy abbahagyni a reflexiót, mihelyt valami jámbor érzés ébred bennünk; ez az érzés azonnal elmúlhat, és a lelkünk üresen marad. Az értelmi reflexiót addig kell folytatni, amíg az akarat is biztosan mozgásba jön, és legalább egy időre megmarad a szerető magatartásban.

8. Módszeresnek kell-e lennie ennek a reflexiónak?

Úgy is lehet csinálni. Maga Szent Teréz, követve néhány kortársát, azt tanácsolja, hogy pl. a Jézus kínszenvedéséről szóló elmélkedésben fontoljuk meg: ,,Ki szenved? Mit szenved el? Miért? Milyen lelkülettel?" Nem kell azonban szoros rendhez ragaszkodni, nehogy megkössük a gondolatot. Minden kár nélkül át lehet térni egyik gondolatról a másikra, amíg csak el nem érjük a célt, vagyis jobban megértjük Isten irántunk való szeretetét, amely az elmélkedés témájában megnyilvánul.

9. Mit tegyenek azok, akik „nem tudnak" elmélkedni?

Azoknak az embereknek, akik képzelőtehetségük vagy gondolataik bizonyos mozgékonysága miatt nagyon nehezen tudnak egy meghatározott gondolatnál megmaradni, hogy azt rendszeres reflexióval elmélyítsék, Szent Teréz egy másik módszert tanít: szeretetet ébresztő gondolatokkal kössék le magukat. Imádkozzanak lassan egy tartalmas szóbeli imát, álljanak meg egy-egy szónál, figyeljenek a szavak jelentésére, aknázzák ki a lehetőséget, hogy valami megfontolást végezzenek, és kifejezzék szeretetüket.

10. Mikor kezdődik az affektív beszélgetés?

Mihelyt felébred bennünk az az eleven meggyőződés, hogy szeretettel kell válaszolnunk Isten szeretetére. Minden attól függ, milyen könnyedén helyezkedünk ebbe a lelkiállapotba. Ezt a könnyedséget gyakorlattal el lehet sajátítani.

11. Mit mondunk ebben a beszélgetésben?

Elsősorban azt fejezzük ki Istennek, hogy szeretni akarjuk és bizonyítani akarjuk szeretetünket. Egy misztériummal kapcsolatban ezer módon tehetjük ezt, így a beszélgetés is a legkülönfélébb módon alakulhat. Kifejezhetjük szeretetünket nemcsak a Szentháromság Személyeinek, hanem közvetlenül Jézusnak és a Szűzanyának. Beszélgethetünk a szentekkel is.

12. Hogyan történik ez a beszélgetés?

A legkülönfélébb módon. Kifejezhetjük szeretetünket hallhatóan, kimondott szavakkal, de hang nélkül is, csak lelkünk mélyén, vagyis szívünk és akaratunk odaadásával. Ezek a kifejezések lehetnek rövidek, és gyakran ismétlődhetnek, avagy meglehetősen elhúzódhatnak és csak hosszú időközökben ismétlődnek. A legjobb az, amikor egyszerűen, szerelmes szívvel az Úr társaságában vagyunk.

13. Állandónak kell-e lennie e beszélgetésnek?

Azt válaszolhatjuk, igen; mindig meg kell maradni az Úrral folytatott beszélgetésben, de nem abban az értelemben, hogy állandóan „beszélni" kell. A karmelita szerzők hangsúlyozzák, hogy ennek a beszélgetésnek nem szabad szószaporítónak vagy izgatottnak lennie, hanem békésnek, olykor meg is szakítva, hogy halljuk Isten válaszát.

14. Beszél-e Isten ebben a kollokviumban?

Ha csak mi egyedül beszélnénk, nem lehetne szó „beszélgetésről". Egyébként Szent Teréz azt tanítja, hogy Isten akkor szól, amikor mi szívből imádkozunk. Nem kell viszont azt hinnünk, hogy Isten fizikailag hallható módon szól hozzánk. Isten úgy válaszol, hogy kegyelmével

világosságot és szeretetet önt belénk; így jobban megértjük útjait, és megújult nagylelkűséggel haladunk előre. Isten szavát hallgatni tehát annyit jelent, mint elfogadni ezeket a kegyelmeket és együttműködni velük.

15. Miért hívják ezt a beszélgetést „kontemplációnak"?

Mert abban a pillanatban, amikor Istennel beszélünk és Őt hallgatjuk, már nem értelmünkkel fontolgatunk, mint az elmélkedésben, hanem egészen általános módon az elmélkedésben elmélyített misztériumra figyelünk, vagy egyszerűen Jézusra és a mennyei Atyára tekintünk, akikkel beszélgetünk. A hagyomány ezt az egyszerű tekintetet nevezi „kontemplációnak", szemlélődésnek: egyszerű tekintet, amely behatol az igazságba. És minthogy Isten a beszélgetésben világosságát közli, valamilyen módon és teljes jelentésében szemlélődésről van szó, vagyis a mennyei világosság belénk áradásáról.

16. Milyen hosszú ideig tarthat ez a beszélgetés?

Nincsenek határai; betöltheti az ima egész idejét. Sőt, az ima egyszerűsödése éppen abban áll, hogy kevesebbet fontolgatunk és nagyobb teret hagyunk a szeretetnek; lassanként ez a szeretet is egyre nyugodtabb lesz, aktusai meghosszabbodnak. Az imaélet kezdetén azonban nem könnyű, hogy hosszú ideig megmaradjunk szeretetünk kifejezésének ebben az állapotában, ezért folytassuk azt hálaadással, felajánlással és kéréssel.

17. Miért kell hálát adnunk Istennek?

Igen sok okunk van arra, hogy kifejezzük hálánkat Istennek. Oly sokat kaptunk Tőle, személyesen, mind a természetes, mind a természetfölötti rendben. Szüleink, keresztség, nevelés, hivatás... mindez az Úr ingyenes ajándéka; soha nem lehetünk eléggé hálásak. S mindezt mennyi kegyelem kísérte és fejlesztette tovább! Maga az elmélkedés is Isten hívása, hogy jobban megértsük sajátos hivatásunkat. Mindezért hálásnak kell lennünk. Isten jósága hány, hozzánk közel álló emberen keresztül sugárzik ránk: szüleink, barátaink, jótevőink, a gondjainkra bízottak! Hálálkodhatunk nemcsak az Úrnak, hanem a Szűzanyának és a Szenteknek is: közbenjárásukért, szeretetükért.

18. Mit „ajánlhatunk fel" Istennek?

Mivel mindent az Úrtól kaptunk, dicséretes, ha egész valónkat, életünket felajánljuk Neki, ha megvalljuk, hogy minden erőnkkel Őt akarjuk szolgálni. A szerzetesek, akik fogadalmuk által már egész életüket Istennek szentelték, megújíthatják odaadásukat. De nem szabad megelégednünk ilyen általános felajánlással, amely meghatározatlansága miatt nem gyakorol

nagy befolyást magatartásunkra. Tegyünk valami konkrét jófeltételt, ajánljuk fel az Úrnak egy meghatározott erény gyakorlását, hogy kitartóan küzdünk egy kísértés ellen, hogy nagylelkűen elfogadjuk a megpróbáltatást vagy szenvedést. Ezek a gyakorlati jófeltételek teremtenek nagyobb kapcsolatot az ima és a mindennapi élet között. Mindenki számára ajánlatos tehát, hogy az imát gyakorlati jófeltétellel fejezze be, még ha nem foglalkozik is külön a „felajánlással".

19. Kiért kell imádkoznunk?

Nagy szegénységünk állandó imára késztet. Jézus, aki azt tanította: „Nálam nélkül semmit sem tehettek", hozzátette: „Kérjetek és kaptok, kopogjatok és megnyitnak nektek". A lelki haladás nagymértékben az állhatatosan és bizalommal végzett imától függ. Másokért is imádkoznunk kell, ideigvaló és lelki szükségeikért, különösen üdvösségükért és életszentségükért. Ne csak egyesek érdekeljenek, hanem az Isten egész népe, lelki családunk, az Anyaszentegyház. Mivel tudjuk azt, hogy az Úrnak kedvesebb embereknek nagyobb hatalmuk van Szíve fölött, keressük egyedül az Ő tetszését, gondolkodásmódunkban szakadjunk el egészen az evilági észjárástól, ne keressünk mást, mint a Vele való bensőséges életet. így megvalósíthatjuk azt az eszményt, amelyet Szent Teréz leányai elé állított: legyünk az Úr bensőséges barátai, akik arra használjuk fel ezt a barátságot, hogy leesdjük a világra az isteni kegyelmet.

V. FEJEZET
Nehézségek az imában

1. Melyek azok a főbb nehézségek, amelyekkel az imában találkozunk?

Mivel az ima abban áll, hogy szellemünket Istenhez emeljük, vagyis hogy gondolattal és szeretettel Vele foglalkozunk, az imában tapasztalható nehézség mind abból származik, ami akadályozza vagy nehézzé teszi a szellem e kettős törekvését. A megismerés területén „szórakozottság" léphet fel, a szeretet területén pedig „szárazság".

2. Mit értünk „szórakozottságon"?

Az imában olyan gondolatok jelentkeznek, amelyek összeegyeztethetetlenek az imával, és arra ösztönöznek, hogy mással foglalkozzunk. Azok a gondolatok, amelyek eltérítenek vagy egyenesen ellentétesek az értelem Istenben való elmerülésével, kétféleképpen jelentkezhetnek: akarattal és akaratunk ellenére. A kettő között igen nagy a különbség.

3. Miben áll a tudatos elszórakozás?

Tudatos elszórakozás esetén beleegyezünk, vagy saját magunk ébresztünk olyan gondolatokat, amelyek elfordítják értelmünket attól az isteni tárgytól, amellyel foglalkoztunk. A tudatos elszórakozással felfüggesztjük vagy legalább is megszakítjuk az imát. Ha ezt kielégítő ok nélkül tesszük, hibásak vagyunk és nem adjuk meg az Istent megillető tiszteletet. A tudatos elszórakozás tehát nem annyira nehézség, mint hűtlenség. Ha viszont a szellemünkben jelentkező alkalmatlan gondolatokat nem mi ébresztettük, és el sem fogadjuk, akaratlan elszórakozásról van szó.

4. Melyek az önkéntelen elszórakozás okai?

Kétféle okot kell megkülönböztetnünk: az egyik *alkalmi*, a másik *természeti*. Az elsőt az érzékek benyomásai hozzák létre; a másodikat az emberi természet belső tendenciái, amelyek spontán teremtenek képeket és gondolatokat. *Eredete szerint* tehát a szórakozottságnak két fajtáját különböztetjük meg: *külső* és *belső* szórakozottság.

5. Elkerülhetjük-e az imában a szórakozottságot?

A *külső* szórakozottság nagy részét elkerülhetjük érzékeink gondos őrizetével, főképp úgy, hogy — amint Krisztus Urunk tanítja az evangéliumban — valami félreeső, csendes helyre húzódunk imádkozni. Különösen sok szórakoztató gondolatot kerülhetünk el, ha ezek egyik fő okát, szemünket zárva tartjuk, vagy valami szent tárgyra függesztjük, illetve magára az elmélkedési könyvre. Sokkal nehezebb viszont a belső szórakoztató gondolatok elkerülése.

6. Miből adódik ez a sajátos nehézség?

A *belső* szórakoztató gondolatok elkerülése különösen azért nehéz, mivel azok spontán módon fakadnak az emberi természetből. Ezek a természetes adottságok egész lényünk legbelsőbb alapját alkotják. Könnyen megjelennek bennünk olyan képek és gondolatok, amelyek az általunk szeretett vagy rettegett dolgokra vonatkoznak. Amikor figyelmünk a megfontolandó tárgyra összpontosul, belső világunk spontán tendenciái többé-kevésbé homályban maradnak, de mihelyt ellankad figyelmünk, mindjárt életre kapnak. Tudatunkban ekkor olyan gondolatok és emlékek jelennek meg, amelyek nagyon ellentétben lehetnek az imával.

7. Elejét lehet-e venni valamennyire a belső elszórakozásnak?

Igen, ez lehetséges; *közvetlen* és *közvetett módon* alkalmazhatunk bizonyos gyógymódokat. A *közvetlen* módszer abban áll, hogy szabad elhatározással az adott tárgy felé irányítjuk figyelmünket, vagy egyszerűen Isten felé fordulunk, felindítva a hitet és a szeretetet. A

közvetett módszer viszont abban áll, hogy elmélyítjük belső életünket. E törekvés nyomán lelkünkben olyan új energiák fakadnak, amelyek szellemünk jelenlegi törekvését támogatják, szemben a szórakozásra késztető természetes adottságokkal.

8. „Kikerülhetetlenek-e" a belsőből fakadó szórakoztató gondolatok?

Azt mondhatjuk, *igen,* mégpedig „öntevékenységük", spontán mivoltuk miatt. Olyan esetekben, amikor különösen nehezen kötjük le figyelmünket, igen hevesek, kitartók és terhesek lehetnek. A nehézségnek lehet valami jelentéktelen, mellékes oka, vagy pedig állandó belső állapotból fakad, amint ez bizonyos mozgékony temperamentumok esetében történik. Ha azonban tudatosan továbbra sem találjuk tetszésünket a szórakoztató gondolatokban és mindent elkövetünk azért, hogy Istenre figyeljünk, ezek a fájdalmasan szétszóró gondolatok nem ártanak, sőt erkölcsi megtisztulás eszközévé válnak, és alkalmat nyújtanak az érdemszerzésre.

9. Mit értünk „szárazságon"?

A szárazság annak a vigasznak megszűnése, amelyet gyakran tapasztalunk a lelki életben, különösen a bensőségesebb életre való megtérés után. Annak tudatosítása ugyanis, hogy már komolyabb belső életet élünk, bizonyos örömet okoz; a pszichológia tanítása szerint az ember örül, ha valami jó birtokába jut. A lelki élet azonban nem ebben a vigaszos állapotban áll, hanem abban, hogy az akarat teljes készséggel Istent szolgálja.

10. Rossz-e önmagában a szárazság?

A szárazság erkölcsi volta az azt létrehozó októl függ. Ha eltűnik a vigasztalás, de az akaratban megmarad az elhatározás, hogy magunkat teljesen az Úrnak adjuk, a szárazság távolról sem rossz, sőt önmagában jó lehet. Ha viszont az akarat meggyöngüléséből fakad, a lelki életben való visszaesést jelzi.

11. Hibásak is lehetünk tehát a lelki szárazságban?

Igen, mivel a lelki szárazság oka lehet saját kisebb vagy nagyobb fokú hűtlenségünk. Ha valaki, akit Isten nagylelkű és önmegtagadó életre hívott meg, a kezdeti buzgóság után hanyag lesz és apró emberi kielégüléseket keres, többé már nem hűséges az Úrtól kapott hivatáshoz, elveszti kezdeti buzgóságát, akarata elgyöngül. Sokkal hűtlenebb azonban az, aki tudatosan bocsánatos bűnöket követ el, és így egész belső élete langyossá válik. Világos, ilyen esetben nincs ereje arra, hogy szeretetét kifejezze Istennek, éppen, mivel szeretete nem maradt erős.

Ez magyarázza aztán a belső szárazságot. Ilyenkor csak egyetlen orvosságot ajánlhatunk: meg kell javulni, visszatérve a kezdeti nagylelkű magatartáshoz.

12. Van-e olyan belső szárazság, amelynek oka független akaratunktól?

Kétségtelenül. Maguk az életkörülmények okoznak sokszor olyan szárazságot, olyan fájdalmas érzést, amely lelki gyakorlatainkban minden vigasztól megfoszt minket. Fizikai fáradtság és álmatlanság, betegség, csapások, fájdalmas és elnyeléssel fenyegető aggodalmak, kis sértések és félreértések nehezedhetnek ránk, idegesíthetnek és olyan fájdalmas állapotot teremthetnek lelkünkben, amelyből hiányzik minden öröm, béke, nyugalom. A lelki szárazságnak ebben az állapotában maradjunk türelmesek, tudva, hogy ha mindezt Isten iránti szeretetből viseljük el, igen kedves áldozatot mutatunk be neki, és éppen ez az áldozat bizonyítja szeretetünk hitelességét, valódiságát.

13. Származhat-e a lelki szárazság Istentől is?

Igen, mint pl. a fent említett esetben is; hiszen életkörülményeinket az isteni Gondviselés szabályozza. Bizonyos esetekben azonban az imában tapasztalt vigasztalást közvetlenül Isten szünteti meg, mégpedig akkor, amikor lehetetlenné teszi, hogy képzeletünk segítségével elmélkedjünk és a szeretetet olyan érezhető módon gyakoroljuk, mint korábban. Ez igen általános jelenség, és szinte mindig bekövetkezik az imaéletben megélt kezdeti buzgóság után. Keresztes Szent János szerint a belső szárazságnak ezzel a fajtájával az Úr arra az egyszerűbb imára hív meg, amelyet a Szent „kezdeti szemlélődésnek" nevez.

14. Hogyan viselkedjünk ebben a belső szárazságban?

Nem kell azon erőlködnünk, mint azt gyakran gondolják, hogy a megszokott módon folytassuk az elmélkedést; ilyenkor arra van szükség, hogy azt egyszerűen hagyjuk abba és maradjunk meg nyugodt békében Isten jelenlétében, várjunk Rá a hit egyszerű tekintetével, és vágyódjunk arra, hogy bármibe kerüljön is, örömet szerezzünk Neki. Lassanként egyre természetesebb lesz a hitnek ez a tekintete, megtelik szeretettel, és a fájdalmas szárazság állapotából fokozatosan áttérünk az Istenben való békés nyugalom állapotába.

1 5. Honnan tudhatjuk azt, hogy a belső szárazság Istentől származik?

Abból a tényből, hogy a szárazság ellenére kitartunk az erények gyakorlásában, az ima gyakorlataiban, jóllehet mindezekben csak csömört, unalmat tapasztalunk. Természetesen az erények gyakorlata ebben az időszakban sokkal nehezebb, az ismételt erőfeszítések viszont

azt bizonyítják, hogy az akarat határozott, eltökélt maradt. A lelki szárazságnak ezt a fajtáját tehát nem az akarat meggyöngülése okozza, hanem Isten működése.

16. Milyen céllal küldi Isten a belső szárazságot?

Ezzel a próbával Istennek az a célja, hogy az embert megszabadítsa gyerekes érzékenységétől, *hogy az akarat tisztább és szilárdabb szintjére emelje*. És valóban, minthogy belső élete számára többé nem talál segítséget sem a szép elképzelésekben, sem az édes érzelmekben, mint régebben (amikor minden jól ment), arra kényszerül, hogy akaratával végezze a hit és szeretet gyakorlatait. Mivel pontosan ebben áll Isten akarata, a teremtmény erőfeszítéseit segíti a kegyelem; ebben az időben kétségtelenül nagy lépésekkel haladunk előre a lelki életben; ez sokkal „tartalmasabb" lesz, mint előzőleg. Az Istentől küldött belső szárazság azon kívül, hogy próbatétel, igen nagy kegyelem, és erre elbátortalanodás helyett nagylelkűen kell válaszolnunk.

VI. FEJEZET
Isten jelenléte

1. Mit kell értenünk Isten jelenlétén?

Isten jelenléte a *lelki élet egyik gyakorlata, amelynek az a célja*, hogy a hétköznapi elfoglaltságok között *a lelket megtartsa az Istennel való kapcsolatban*. Azt is mondhatnánk, elmélkedő ima, amely kiterjed az egész napra. Amint az elmélkedő imának, ennek is *két összetevője van*: a *gondolat* és a *szeretet*. Lényegében Istenre gondolunk és szeretetünkkel állandóan felé fordulunk.

2. Mi Isten jelenlétének legfontosabb összetevője?

A legfontosabb elem nem a gondolat, amint azt sokan hiszik, hanem a *szeretet*, mint a belső imában. A gondolat arra szolgál, hogy szívünket, vagyis akaratunkat Isten felé irányítsa; akaratunkkal aztán még bensőségesebben egyesülünk az Úrral, neki teszünk mindent. Különben is sokkal könnyebb hosszú ideig Istennel kapcsolatban maradni az akarat, mint az értelem által.

3. Mi e különbség oka?

A különbség az értelem és az akarat működésében abból a tényből fakad, hogy a gyakorlatban nem tudunk megszakítás nélkül Istenre gondolni, mivel elfoglaltságaink gyakran teljes figyelmünket igénybe veszik, és egyszerre két dologra nem lehet gondolni. Ezzel szemben — miközben az értelem teljesen az éppen végzett munkával van elfoglalva — a szív állandóan

Istenre irányulhat, mivel még a természeténél fogva elszórakozásra késztető munkát is Istenért végezheti, hogy teljesítse akaratát, és megdicsőítse Őt.

4. Hogyan érhetjük el legkönnyebben, hogy szívünk mindig Isten felé forduljon?

Tápláljuk szeretetünket állandóan a szeretet gyakorlataival: röpimák, fohászok, tetteink felajánlása, segélykérés, Istennel folytatott beszélgetések, amelyekben kifejezzük szeretetünket és bizalmunkat. Mindezt azonban csak akkor tudjuk megtenni, ha gondolataink is gyakran Istenre irányulnak.

5. Hogyan gondoljunk gyakran Istenre?

Ennek lehetnek különféle módszerei; voltaképp Isten jelenléte gyakorlásának „formáit" is általában azon eszközök alapján szokták megkülönböztetni, amelyek célja, hogy az értelmet Isten felé fordítsák. Isten jelenlétének gyakorlása lehet *külső, képzeleti és értelmi*.

6. Mit jelent Isten jelenlétének „külső" gyakorlása?

Egy külső tárgyat veszünk igénybe, hogy gyakran az Úrra gondoljunk. Pl. egy keresztet hordunk mindig magunkkal, munka közben gyakran rá tekintünk, megcsókoljuk, elhalmozzuk tiszteletünk jeleivel: így eleven marad bennünk a Jézus Krisztusra irányuló gondolat, és alkalmunk nyílik arra, hogy szeretettel beszélgessünk Vele. Vagy eucharisztikus jelenlétére gondolunk — házunk kápolnájában vagy a közeli templomban — ily módon kapcsolatban maradunk az Úrral, elbeszélgetünk Vele. Ugyanezt a célt szolgálhatja egy-egy számunkra sokat mondó kép stb.

7. Miben áll Isten jelenlétének „képzeleti" gyakorlása?

Képzeletünkkel magunk elé állítjuk az Urat, a Szűzanyát vagy valamelyik hozzánk közel álló Szentet, aki mindenhová elkísér minket. Gyakran szólunk hozzá spontán vagy valamelyik szeretetgyakorlat által. Nem mindenki tudja azonban így gyakorolni Isten jelenlétét, mivel ez a mód eleven képzelőerőt és annak tökéletes uralmát kívánja meg.

8. Nem hamisítja meg ez az elképzelés az igazságot?

Nem, semmiképp. Jóllehet Krisztus szent Embersége vagy a Szűzanya vagy a Szentek fizikai módon nincsenek jelen, jelen vannak szellemileg, mivel a Szent Szűz és a Szentek az isteni lényeget szemlélve kapcsolatban vannak velünk, továbbá Krisztus Embersége a kegyelem közvetítésében fizikai módon is hat ránk. Nos, ezt a „lelki" jelenlétet kiválóan „magunk elé állíthatjuk" úgy, hogy elképzeljük: az Úr vagy a Szentek társaságában vagyunk.

9. Úgy is gyakorolhatjuk Isten jelenlétét, hogy a Szentekhez fordulunk?

Magától értetődik, hiszen a Szűzanyára vagy a Szentekre való emlékezés is segít abban, hogy szívünket és tetteinket az Úr felé irányítsuk; Isten jelenlétének leglényegesebb eleme pedig éppen az akaratnak ez a beirányultsága.

10. Mit jelent Isten jelenlétének „értelmi" gyakorlása?

Isten jelenlétének értelmi gyakorlása abban áll, hogy a hit egy gondolatával Istenre emlékeztetjük értelmünket. Pl. emlékezetünkbe idézzük, hogy szívünkben állandóan jelen van a Szentháromság, arra törekszünk, hogy örömet szerezzünk szívünk isteni Vendégeinek. Avagy állandóan egyesülünk az isteni akarattal, megfontolva, hogy kötelességeink ezt az isteni akaratot teszik nyilvánvalóvá. A hit természetfeletti fénye megláttatja velünk, hogy életünk minden részletét az isteni Gondviselés rendezte el. Ez a hit késztet arra, hogy a mennyei Atyának ismételgessük: „Mindennel nagyon elégedett vagyok".

Vagy tudva, hogy mindig rajtunk van Isten tekintete, mindent úgy teszünk, ahogyan az Neki a legkedvesebb.

11. Melyik a legjobb módszer Isten jelenléte gyakorlására?

Amelyik a leginkább „testhez álló", vagyis amelyet nem előre gondoltunk ki, határoztunk meg, hanem amely a tapasztalatunkban bevált. Mindazonáltal Isten jelenléte gyakorlásában nem szabad egyetlen meghatározott módszerhez ragaszkodnunk, hanem azt a körülményeknek megfelelően változtatnunk kell. Elsőbbséget adhatunk természetesen annak a formának, amely a leghasznosabbnak bizonyult. Egyszóval: ebben is éljük Isten gyermekeinek szabadságát!

12. Maradhatunk-e Isten jelenlétében leghétköznapibb tetteink között is, mint pl. a pihenés, szórakozás?

Kétségtelenül; mi több, Isten jelenlétének gyakorlásával szentelhetjük meg leginkább ezeket a tetteket. Étkezéskor pl. felemelhetjük szívünket az Úrhoz, és nem annyira az ételben való élvezetet keressük (szent közömbösség), hanem azért eszünk, hogy új erővel és nagyobb határozottsággal szolgáljuk Istent. Szent Pál ezt tanítja: „Akár esztek, akár isztok, tegyetek mindent Isten dicsőségére". Ugyanezt kell mondanunk a pihenésről vagy szórakozásról: ajánljuk fel ezeket az Úrnak azzal a céllal, hogy megújult energiával dolgozzunk dicsőségéért. Ezt a célt kell szolgálnia az alvásnak is; elalvás előtt így ajánljuk fel magunkat az Úrnak. Ha így gyakoroljuk Isten jelenlétét, egész napunk a szeretet életévé válik.

FELHASZNÁLHATÓ IRODALOM

Jézusról nevezett Szent Teréz Összes Művei I. II. III. Ford. Szeghy Ernő, Budapest, 1923, 1928.

Keresztes Szent János Művei I. II. Ford. Szeghy Ernő, Budapest, 1926.

Keresztes Szent János Kisebb Művei (Lobogó Istenszeretet) Ford. Szeghy Ernő, Keszthely, 1944.

Avilai Nagy Szent Teréz Levelei I. II. Ford. Szeghy Ernő, Keszthely, 1943.

Szeghy Ernő, Szent Terézia és a kármeliták I. II. Budapest, 1921.

Avilai Szent Teréz, A tökéletesség útja, A belső várkastély Ford. Szeghy Ernő, Szent István Társulat, Budapest, 1979.

Szeghy Ernő, A belső várkastély kapuja Pécs, 1944.

Szentháromságról nevezett Erzsébet sarutlan kármelita nővér életrajza Pécs, 1935.

P. Bruno a Jésus-Marie, Keresztes Szent János életrajza Ford. Szeghy Ernő, Keszthely, 1936.

P. Marcell, Kolostori iskola a Kármelen I. II. Budapest, 1942.

P. Marcell, Szépszeretet Bécs, 1982.

Stein, Edith, A Kereszt tudománya Ford. Széli Margit, Szent István Társulat, Budapest, 1 980.

A Gyermek Jézusról nevezett Szent Teréz Utolsó Beszélgetései Anonymus, Róma, 1974.

Lisieux-i Szent Teréz Prugg Verlag, Eisenstadt, 1973.

Liziői Szent Teréz Önéletrajza Ford. Szeghy Ernő, Keszthely, 1938.

Lisieux-i Szent Teréz Önéletrajza Ford. Kis Mónika, Ecclesia, Budapest, 1974.

Laurentin, René, Lisieux-i Teréz Szent István Társulat, Budapest, 1983.

Belon Gellért, Avilai Szent Teréz Vigília, 1977/Febr.

Puskely Mária,

Avilai Teréz Róma, 1977.

Akik hittek a szeretetben Szent István Társulat, 1979.

Avilai Teréz Krisztusa Vigilia, 1982/Okt.

Keresztes Szent János tanítása Vigilia, 1983/Jan. és Okt. 1984/Május

Egy érett személyiség: Avilai Szent Teréz Szolgálat, 1982/56.

FÜGGELÉK

Keresztes Szent János: AZ ISTENBE SZERELMES LÉLEK IMÁJA

Uram, Szerelmem, ha azért nem teljesíted, amit kérek, mivel még emlékszel bűneimre, tégy velük akaratod szerint, mert ez az, amit leginkább keresek. Gyakorold jóságodat és irgalmadat, és ezek által ismernek fel téged. És ha jótetteimre vársz, hogy megadd, amit kérek, add meg nekem ezeket, hajtsd végre te őket. Jöjjenek a szenvedések is, amelyeket kívánsz, hogy elfogadjak. Ha azonban nem vársz tőlem jótetteket, mire vársz, én kegyelmes Uram? Miért késlekedsz? Ha végül is kegyelem és irgalom az, amit Fiadban kérek tőled, fogadd el az én kis hozzájárulásomat, mert azt is te akarod, és add meg nekem ezt a jót, hiszen ezt is te akarod.

Ki tudna valaha is megszabadulni tökéletlen cselekvésmódjától és állapotától, ha te, ó Istenem, nem emeled magadhoz a tiszta szeretetben?

Hogyan emelkedhet fel hozzád az alacsonyságban született és felnövekedett ember, ha nem emeled fel őt azzal a kézzel, amellyel megteremtetted?

Istenem, te nem veszed el tőlem többé azt, amit egyszer nekem ajándékoztál egyetlen Fiadban, Jézus Krisztusban, akiben megadtál mindent, amit csak kívánhatok. Ezért örvendezem, amikor arra gondolok, hogy nem késel, ha én várakozom.

Miért késlekedsz oly sokáig, amikor szívedben most azonnal szeretheted Istent?

Enyém az ég, és enyém a föld, enyémek az emberek, enyémek az igazak, enyémek a bűnösök. Az angyalok enyémek, az Istenanya enyém, minden az enyém. Maga Isten is az enyém, és értem van, mivel Krisztus az enyém és egészen értem van.

Mit kérsz tehát még és mit keresel, lelkem? Minden a tiéd és minden érted van. Ne állj meg kevésbé fontos dolgoknál, ne elégedj meg az Atyád asztaláról lehulló morzsákkal.

Lépj ki önmagadból, légy büszke dicsőségedre. Rejtőzz el abban, élvezd, és elnyersz mindent, amit csak szíved kér.

Lisieux-i Szent Teréz: ÖNFELAJÁNLÁS AZ IRGALMAS SZERETETNEK

Ó Istenem, Boldog Szentháromság, arra vágyódom, hogy szeresselek és hogy megszerettesselek, hogy a földön élő lelkek megmentésével és a tisztítótűzben szenvedők kiszabadításával Szent Egyházad megdicsőülésén dolgozzam. Arra vágyódom, hogy tökéletesen teljesítsem akaratodat és a dicsőségnek arra a fokára eljussak, amelyet királyságodban nekem készítettél, egyszóval, arra vágyódom, hogy Szent legyek, de mivel érzem tehetetlenségemet, arra kérlek, ó Istenem! hogy Te Magad légy az én Szentségem.

Mivel annyira szerettél engem, hogy egyszülött Fiadat adtad Üdvözítőmnek és Hitvesemnek, az ő érdemeinek végtelen kincsei is mind az enyémek; boldogan ajánlom most fel ezeket Neked és arra kérlek, hogy csak Jézus Arcán keresztül, az Ő szeretettől lángoló Szívében tekints reám.

Felajánlom még Neked a Szentek összes érdemeit (akik az Égben vannak és a földön), a Szentek és a Szent Angyalok Szeretet-aktusait. És végül fölajánlom Neked, ó boldog Szentháromság! a Szent Szűznek, az én drága Anyámnak érdemeit: őrá bízom ezt a felajánlásomat, kérem, hogy ő mutassa be Neked. Isteni Fia, az én Szeretett Hitvesem, halandó életének napjaiban ezt mondta: „Mindazt, amit az én nevemben kértek Atyámtól, Ő megadja nektek!"

Biztos vagyok tehát abban, hogy meghallgatod vágyaimat; tudom, ó Istenem! minél többet akarsz adni, annál inkább erősíted vágyunkat. Szívemben mérhetetlen vágyakat érzek és bizalommal kérlek: jöjj, vedd birtokodba lelkemet. Ó, én nem fogadhatom oly gyakran az Oltáriszentséget, mint amennyire vágyódom rá, de Uram, nemde Mindenható vagy?... Maradj bennem, mint a tabernákulumban, ne távozz el soha a te kis ostyádtól...

Szeretnélek megvigasztalni a bűnösök hálátlansága miatt és arra kérlek: vedd el tőlem azt a szabadságot, amely Neked visszatetszést okoz, és ha gyengeségből néha elbukom, Isteni Tekinteted tisztítsa meg azonnal a lelkemet, felemésztve minden tökéletlenségemet, úgy, mint a tűz, amely mindent magába alakít...

Köszönöm Neked, ó Istenem! a nekem juttatott kegyelmeket, különösen azt, hogy átvezettél a szenvedések tűzpróbáján. Az utolsó napon örömmel foglak majd szemlélni, amint a Kereszt jogarát tartod; mivel méltóztattál megosztani velem ezt a drága Keresztet, remélek abban, hogy hasonlítani fogok Hozzád az Égben, hogy megdicsőült testemen Szenvedésednek szent stigmái csillognak majd...

Remélek abban, hogy a földi száműzetés után a Hazában örvendhetek majd Neked; de nem akarok érdemeket gyűjteni az Ég számára, egyedül a te Szeretetedért akarok dolgozni, egyedüli célom, hogy Neked örömet szerezzek, hogy megvigasztaljam Szent Szívedet, hogy lelkeket mentsek, akik majd örökké szeretnek Téged.

Életem estéjén üres kézzel fogok megjelenni Előtted, mert nem kérem, Uram, hogy számba vedd tetteimet. A te szemedben a mi igazságosságunk sohasem makulátlan. A te Igazságosságodba akarok tehát öltözni, a te Szeretetedet akarom megkapni, Téged Magadat akarlak örökké bírni. Semmiképpen sem akarok más Trónt, más Koronát, mint Téged, Drága Kedvesem!..

A te szemedben az idő semmi, egyetlen nap olyan, mint ezer év, egyetlen szempillantás alatt elkészíthetsz tehát arra, hogy megjelenjek Előtted...

Azért, hogy a tökéletes szeretet aktusában éljek, felajánlom magam egészen elégő áldozatként a te irgalmas szeretetednek, arra kérlek, emészsz fel egészen, áraszd el lelkemet végtelen gyöngédséged hullámaival, amelyeket magadba zársz, hogy így, ó Istenem, Szereteted Vértanúja legyek!

Miután ez a vértanúság elkészített arra, hogy megjelenjek előtted, hadd haljak bele, hogy lelkem késedelem nélkül Irgalmas Szereteted örök ölelésébe vesse magát...

Azt akarom, ó Szeretett kedvesem, hogy szívem minden dobbanásával ezt a felajánlásomat újítsam meg, számtalanszor, egészen addig, míg csak az árnyak mind el nem enyésznek és én majd egy örök Szemtől-Szembe mondhatom el neked újra Szerelmemet!

A kegyelem 1895. évében, június 9-én

Szentháromságról nevezett Boldog Erzsébet: Ó ISTENEM, SZENTHÁROMSÁG...

Ó Istenem, Szentháromság, akit imádok, segíts engem, hogy magamról teljesen elfeledkezve Benned éljek, változhatatlan Béke, mintha lelkem máris az örökkévalóságban időznék. Ne engedd, hogy bármi is megzavarja békémet, vagy kikényszerítsen belőled, ó én

Változhatatlanom, hanem inkább minden pillanat ragadjon tovább Misztériumod mélységében. Teremts békét lelkemben, tedd azt mennyországoddá, szeretett otthonoddá és pihenőhelyeddé. Add, hogy ott soha ne hagyjalak magadra, éber hitemben hadd legyek ott egész lényemmel, egészen imádva, egészen kiszolgáltatva magam teremtő tevékenységednek.

Ó szeretett Krisztusom, a szeretet Megfeszítettje, Szíved jegyese szeretnék lenni; szeretnélek dicsőséggel beborítani, szeretnélek szeretni... belehalni a szeretetbe! Érzem azonban tehetetlenségemet, ezért arra kérlek, ,,öltöztess önmagadba", azonosítsd lelkem lelked minden szándékával, meríts el magadban, árassz el önmagaddal, Te élj helyettem, hogy életem ne legyen más, mint a te Életed sugárzása. Jöjj hozzám mint Imádó, mint Engesztelő és mint Üdvözítő.

Ó Örök Ige, Istenem Szava, egész életemet a te hallgatásodban akarom tölteni; tanulékony akarok lenni, hogy mindent tőled tanuljak meg; aztán minden éjen, minden űrön, minden tehetetlenségen át Terád akarom szegezni tekintetem és megmaradni Világosságodban; ó én szeretett Csillagom, igézz meg engem, hogy többé ne tudjak kiszakadni sugárkörödből.

Ó emésztő Tűz, szeretet Lelke, „lepj meg engem", hogy lelkemben is mintegy végbe menjen az Ige megtestesülése és olyan újabb ember legyek számára, akiben megújítja egész misztériumát.

És Te, ó Atyám, hajolj szegény kis teremtményed fölé, „borítsd be árnyékoddal", ne láss benne mást, mint „szeretett Fiadat, akiben kedved telik".

Ó én Hármam, Mindenem, Boldogságom, végtelen Magány, Mérhetetlenség, amelybe beleveszítem magam: zsákmányként kiszolgáltatom magam neked. Temetkezz el bennem, hogy én is eltemetkezzem benned, amíg arra várok, hogy majd világosságodban szemléljem nagyságod örvényét.

1904. november 21.

Tartalom

Előszó 2

I. FEJEZET Az ima a szemlélődő életben 3
1. Mi a keresztény élet? 3
2. Mi a szemlélődő élet? 3
3. Mi az ima helye a szemlélődő életben? 3
4. Mi az ima? 3
5. Mi a szóbeli ima? 3
6. Mi az elmélkedő ima? 4
7. Mit mondunk Istennek az elmélkedő imában? 4
8. Miért beszéljünk Istennel különösen a szeretetről? 4
9. Kell-e „gondolkodni" is az imában? 4
10. Mi a szeretet? 4
11. Melyik az igazi szeretet? 5
12. Miért vágyódunk természetes módon az érezhető szeretetre? 5
13. Melyik szeretettel kell az imában Istent szeretnünk? 5
14. Hogyan töltsünk el egy egész órát szerető beszélgetésben az Úrral? 5

II. FEJEZET Az elmélkedő ima módszere 5
1. Mit értünk az elmélkedő ima módszerén? 5
2. Van-e a karmelita rendben egy meghatározott imamód? 5
3. Honnan ered ez a módszer? 6
4. Hány részt különböztetünk meg elmélkedő imamódszerünkben? 6
5. Nem bonyolult ez a sok megkülönböztetés? 6
6. Hogyan érthetjük meg jól a karmelita imamódot? 6
7. Hogyan szolgálja az előkészület ezt a célt? 6
8. Mire kell szolgálnia az olvasásnak? 6
9. De miért kell „elmélkedni"? 7
10. Hogyan történik az áttérés az elmélkedésből az affektív beszélgetésre? 7
11. Fontos-e ez a beszélgetés? 7
12. Mi a célja az elmélkedés utolsó három részének? 7
13. Hogyan viselkedjünk az egyes részekben? 8
14. Követnünk kell-e határozott rendben az elmélkedés részeit? 8

15. Szükségesek-e az utolsó részek? 8

III. FEJEZET Előkészület és olvasás 8

1. Vannak-e különféle formái az elmélkedésre való előkészületnek? 8

2. Mi az előfeltétele annak, hogy ezek a képességek alkalmasak legyenek az összeszedettségre? 8

3. Mi a távolabbi előkészület negatív eleme? 9

4. Mi a távolabbi előkészület pozitív eleme? 9

5. Milyen lelki magatartás segíti elő leginkább az Istennel való kapcsolatot? 9

6. Melyik a legalkalmasabb módszer, amelynek segítségével kapcsolatba kerülhetünk Istennel? 9

7. Mikor kell végezni ezt az olvasást? 10

8. Mire szolgál a „közösben" való olvasás? 10

9. Az olvasásnak mindig azt a célt kell szolgálnia, hogy témát adjon az elmélkedéshez? 10

10. Milyen könyveket válasszunk az elmélkedést előkészítő olvasásra? 10

11. Olvashatunk a Szentek életéből is? 10

12. Hogyan kell olvasnunk? 11

13. Elkezdhetünk-e újra olvasni az ima alatt? 11

IV. FEJEZET Elmélkedés és beszélgetés 11

1. A karmelita szerzők mindig ugyanolyan módon tárgyalnak az elmélkedésről? 11

2. Miben áll a bemutatás? 12

3. Mire szolgál a bemutatás? 12

4. Szükség van-e mindig a bemutatásra? 12

5. Hogyan kell kialakítani a bemutatást? 12

6. Fontos-e a reflexió, a megfontolás? 13

7. Mennyi ideig tartson az értelem e munkája? 13

8. Módszeresnek kell-e lennie ennek a reflexiónak? 13

9. Mit tegyenek azok, akik „nem tudnak" elmélkedni? 14

10. Mikor kezdődik az affektív beszélgetés? 14

11. Mit mondunk ebben a beszélgetésben? 14

12. Hogyan történik ez a beszélgetés? 14

13. Állandónak kell-e lennie e beszélgetésnek? 14

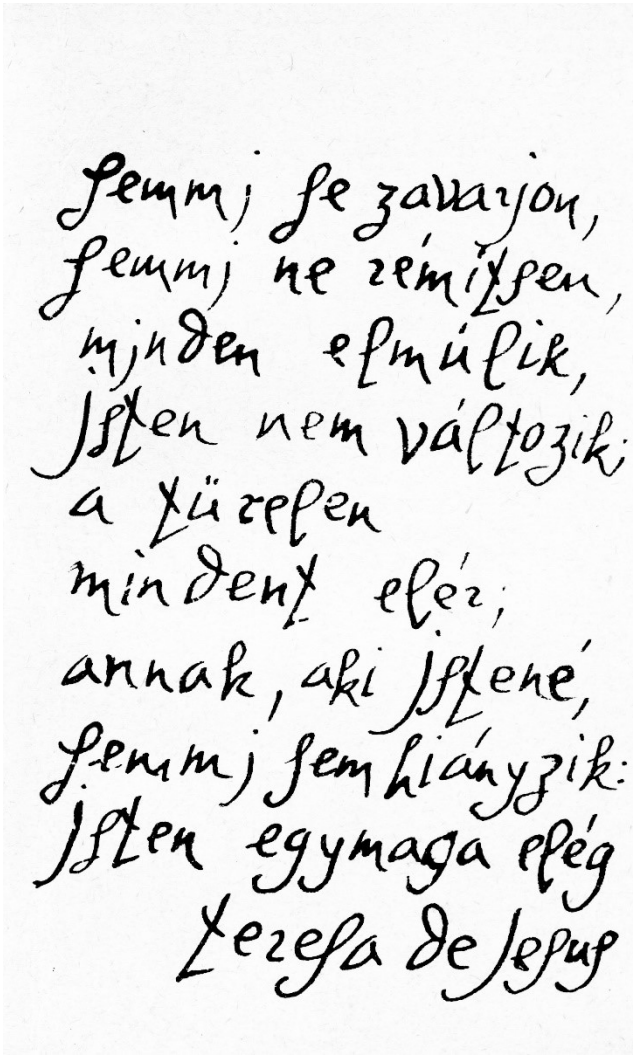
14. Beszél-e Isten ebben a kollokviumban? 14

15. Miért hívják ezt a beszélgetést „kontemplációnak"? 15
16. Milyen hosszú ideig tarthat ez a beszélgetés? 15
17. Miért kell hálát adnunk Istennek? 15
18. Mit „ajánlhatunk fel" Istennek? 15
19. Kiért kell imádkoznunk? 16

V. FEJEZET Nehézségek az imában 16
1. Melyek azok a főbb nehézségek, amelyekkel az imában találkozunk? 16
2. Mit értünk „szórakozottságon"? 16
3. Miben áll a tudatos elszórakozás? 17
4. Melyek az önkéntelen elszórakozás okai? 17
5. Elkerülhetjük-e az imában a szórakozottságot? 17
6. Miből adódik ez a sajátos nehézség? 17
7. Elejét lehet-e venni valamennyire a belső elszórakozásnak? 17
8. „Kikerülhetetlenek-e" a belsőből fakadó szórakoztató gondolatok? .. 18
9. Mit értünk „szárazságon"? 18
10. Rossz-e önmagában a szárazság? 18
11. Hibásak is lehetünk tehát a lelki szárazságban? 18
12. Van-e olyan belső szárazság, amelynek oka független akaratunktól? 19
13. Származhat-e a lelki szárazság Istentől is? 19
14. Hogyan viselkedjünk ebben a belső szárazságban? 19
1 5. Honnan tudhatjuk azt, hogy a belső szárazság Istentől származik? 19
16. Milyen céllal küldi Isten a belső szárazságot? 20

VI. FEJEZET Isten jelenléte 20
1. Mit kell értenünk Isten jelenlétén? 20
2. Mi Isten jelenlétének legfontosabb összetevője? 20
3. Mi e különbség oka? 20
4. Hogyan érhetjük el legkönnyebben, hogy szívünk mindig Isten felé forduljon? 21
5. Hogyan gondoljunk gyakran Istenre? 21
6. Mit jelent Isten jelenlétének „külső" gyakorlása? 21
7. Miben áll Isten jelenlétének „képzeleti" gyakorlása? 21
8. Nem hamisítja meg ez az elképzelés az igazságot? 21

9. Úgy is gyakorolhatjuk Isten jelenlétét, hogy a Szentekhez fordulunk? 22
10. Mit jelent Isten jelenlétének „értelmi" gyakorlása? 22
11. Melyik a legjobb módszer Isten jelenléte gyakorlásóra? 22
12. Maradhatunk-e Isten jelenlétében leghétköznapibb tetteink között is, mint pl. a pihenés, szórakozás? 22

FELHASZNÁLHATÓ IRODALOM 23

FÜGGELÉK 24
Keresztes Szent János: AZ ISTENBE SZERELMES LÉLEK IMÁJA 24
Lisieux-i Szent Teréz: ÖNFELAJÁNLÁS AZ IRGALMAS SZERETETNEK 24
Szentháromságról nevezett Boldog Erzsébet: Ó ISTENEM, SZENTHÁROMSÁG 25