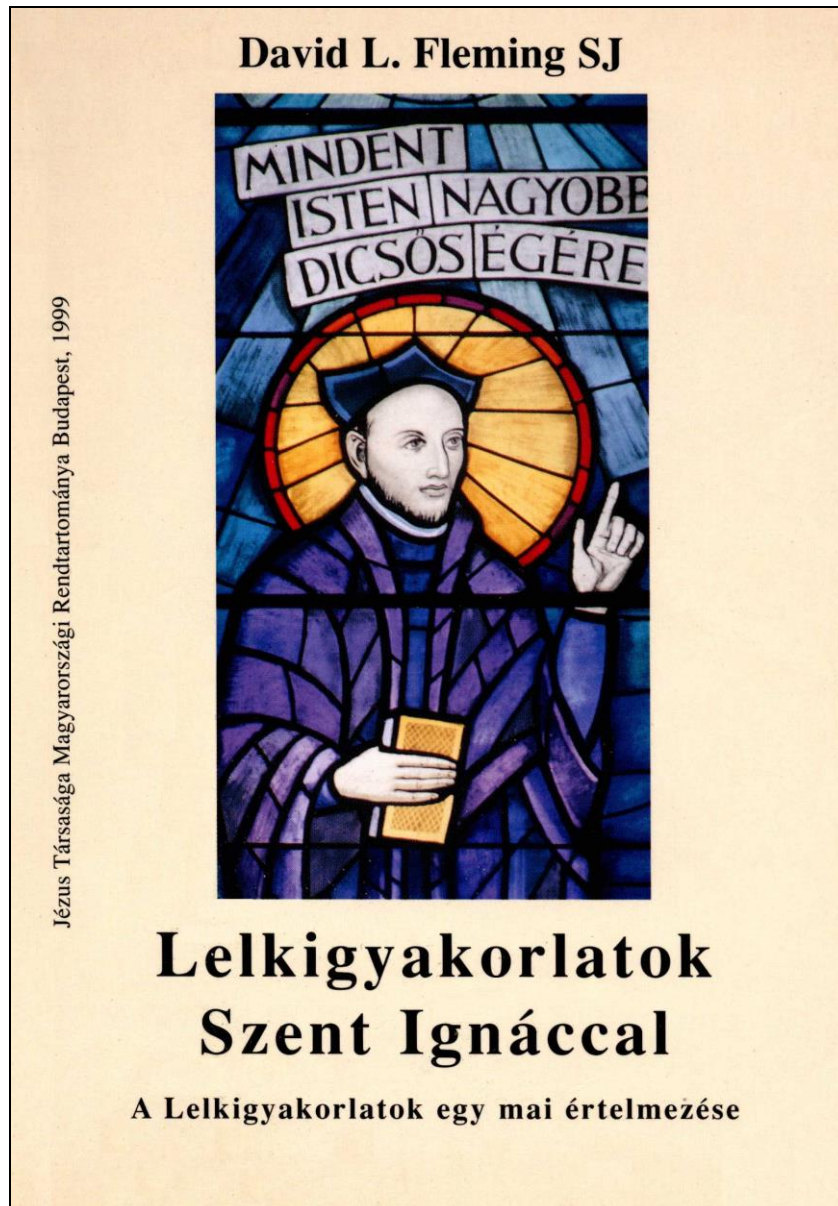


David L. Fleming

Lelkigyakorlatok Szent Ignáccal

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.



Impresszum

David L. Fleming SJ
Lelkigyakorlatok Szent Ignáccal

A Lelkigyakorlatok egy mai értelmezése

Kézikönyv a szentignáci szöveghez

A fordítás alapjául szolgált:

David L. Fleming SJ: A Contemporary Reading of the Spiritual Exercises
A companion to St. Ignatius' Text

Fordította:

Laczkó Zsuzsanna SJC

Szaklektorok:

Nemes Ödön SJ

Nemeshegyi Péter SJ

Nyelvi lektor:

Lugossy Ilona (Vinculum Caritatis Közösség)

A könyv elektronikus változata

Ez a publikáció az azonos című könyv elektronikus változata. A könyv 1999-ban jelent meg a Jézus Társasága Magyarországi Rendtartománya kiadásában, ISBN azonosítója 963 8014 21 0. Az elektronikus változat a Jézus Társasága magyarországi tartományfőnökének az engedélyével készült. A könyvet lelkipásztori célokra a Pázmány Péter Elektronikus Könyvtár szabályai szerint lehet használni. Minden más szerzői jog a Jézus Társasága Magyarországi Tartományáé.

A Szent Ignác *Lelkigyakorlatok* szögletes zárójelben megadott számozását, amelyet a nyomtatott könyv a lapszálon közöl, ez az elektronikus kiadás a megfelelő rész előtti külön sorban adja meg.

Tartalomjegyzék

Impresszum.....	2
Tartalomjegyzék	3
Szent Ignáctól	6
A szerző előszava.....	7
Előszó a magyar kiadáshoz	9
A „Krisztus lelke” imádság	10
Néhány előzetes segítség – bevezetésképpen.....	11
A. A lelkigyakorlatozónak.....	11
B. A lelkigyakorlat kísérőjének	13
Lelkigyakorlatok.....	15
Előfeltétel	15
Első hét.....	16
A kiindulási alap (fundamentum): tény és gyakorlati megvalósítás	16
Első gyakorlat	16
Második gyakorlat.....	18
Harmadik gyakorlat.....	19
Negyedik gyakorlat	20
Ötödik gyakorlat	20
Egy-két megjegyzés az első hét folyamatához	22
Segítség az imádkozáshoz	22
A. Összeszedettség.....	23
B. Testhelyzet.....	23
C. Visszatekintés	24
D. Környezet	24
E. Önmegtágadás.....	24
1. Általános leírás	24
2. A külső önmegtágadás célja	25
3. A külső önmegtágadás formái.....	26
F. Lelkiismeret-vizsgálat és gyónás	26
Második hét	28
Krisztus Király és az ő hívása.....	28
Javaslatok.....	29
Első nap	29
Első szemlélődés: A megtestesülés	29
Második szemlélődés: Jézus születése	30
Harmadik szemlélődés.....	31
Negyedik szemlélődés	31
Ötödik szemlélődés	31
További utasítások	31
Második nap.....	32
Harmadik nap.....	33
Bevezetés a különböző életállapotok megfontolásához	33
Negyedik nap	33
Elmélkedés: Két vezér, két stratégia	33
Három embertípus	35
Ötödik nap	36

További utasítások	36
Hatodik nap.....	36
Hetedik nap.....	36
Nyolcadik nap	37
Kilencedik nap	37
Tizedik nap	37
Tizenegyedik nap	37
Tizenkettedik nap	37
További utasítások	37
Az alázatosság három módja	37
Bevezetés életállapot vagy életmód választásához	38
A dolgok, amelyekről választást tehetünk	39
Három alkalmas idő a helyesen lefolytatott és megfelelően végzett életállapot vagy életmód választására	40
A. A jó és helyes választás első módszere:	40
B. A jó és helyes választás második módszere:	41
Néhány utasítás a már választott életállapotban vagy életmódban való megújuláshoz vagy újra elköteleződéshez	42
Harmadik hét	43
Első nap, első szemlélődés: Az utolsó vacsora.....	43
Második szemlélődés: Jézus gyötrelme a Getszemáni kertben	44
További utasítások	44
Második nap.....	45
Harmadik nap.....	45
Negyedik nap	45
Ötödik nap	45
Hatodik nap.....	45
Hetedik nap	45
Az étkezésre vonatkozó irányelvek,.....	46
Negyedik hét.....	48
Első nap, első szemlélődés: Krisztus Urunk megjelenik Máriának	48
További utasítások	48
Szemlélődés Isten szeretetéről	49
Háromféle imamód	51
A. Az első imamód.....	51
B. A második imamód.....	52
C. A harmadik imamód	53
Szentírási szövegek	55
A. A „kiindulási alap”-hoz ajánlott szentírási szövegek:	55
B. Az első héthez ajánlott szentírási szövegek:	56
C. „Második hét”: Urunk életének misztériumai	57
D. Harmadik hét – Urunk életének misztériumai	59
E. Negyedik hét – Urunk életének misztériumai	60
Irányelvek a „megfontolt megkülönböztetés”-hez (lelkek megkülönböztetése).....	62
I. rész: Különösen az első héten követendő irányelvek.....	64
A. Két alapelv	64
B. Gyakorlati tanácsok különösen azok számára, akiknek feltett szándékuk, hogy életüket megváltoztassák és jót tegyenek.	64
II. rész: Különösen a második hétre alkalmas irányelvek	67
A. Általános alapelv	67

B. Gyakorlati elvek a lelki vigasszal kapcsolatosan	67
Krisztusi értékrenden alapuló irányelvek a vagyon és az anyagi javak megosztásához.....	70
Néhány megjegyzés az aggályossággal kapcsolatosan	72
Irányelvek ahhoz, hogy a mai egyház gondolkodásmódját, értékrendjét magunkévá tegyük	74
Index Szent Ignác Lelkigyakorlatos könyvéhez	77

Szent Ignációl

1522-ben a spanyolországi Manresa mellett, mely a Caradoner folyó túlsó partján, a Monserrat magaslatával szemben fekszik, Szent Ignác intenzív misztikus megvilágosításokat kapott Istentől; nagyrészt ezekből erednek Lelkigyakorlatai

(Önéletrajz, 28-30 pont).

Ezekben a Gyakorlatokban Ignác azt fejtette ki a saját módján, amit századokkal korábban Szent Ágoston így fogalmazott: „Nagy vagy Uram és igen-igen méltó minden dicséretre... Te ébreszted föl bennünk magasztalásod örömét, mert magadért teremtettél bennünket, és nyugtalan a szívünk, még meg nem nyugszik benned.”

(Vallomások I.1.)

A szerző előszava

Ez a könyvecske segítségül szeretne szolgálni Szent Ignác *Lelkigyakorlataihoz*. Eszköz kíván lenni a széles körben ismert, de nehéz szöveg könnyebb és gyorsabb megértéséhez korunk embere számára, különösen is azoknak, akik személyesen irányított lelkigyakorlatokban először használják ezt.

Az elmúlt négy száz év egyházi hagyományában a jezsuiták alapítójának *Lelkigyakorlatai* klasszikus lelkigyakorlatos kézikönyvként szolgált. A lelkiélet klasszikusait – éppen természetüknél fogva – nem arra szánták, hogy újraírják őket, vagy azokon valamit változtassanak.

Mégis, a könyv 1548-as első kiadásától kezdve, a századok folyamán jelentős segédkönyvek készültek a *Lelkigyakorlatok* megértéséhez és gyakorlati alkalmazásához. Ignác életében és a halála utáni első ötven évben különböző magyarázatokat írtak a *Lelkigyakorlatok* szövegéhez, amelyek elsődlegesen a *Lelkigyakorlatok* kísérésének tényleges gyakorlatát tartották szem előtt, és „Direktórium”-oknak nevezték őket. 1599-ben a Jézus Társasága általános rendfőnöke, Claudio Aquaviva atya közreadta a *Lelkigyakorlatok* hivatalos *Direktóriumát*. Hamarosan megjelentek más típusú magyarázatok is: egyesek a szöveget teológiailag magyarázták, mások inkább gyakorlati jellegűek voltak, egyes egyházi lelkiségi mozgalmak és ájtatosságok használatára. A közelmúltban olyan lelkigyakorlatos kézikönyveket írtak, amelyekben prédikált lelkigyakorlatok előadásait nyomtatták ki, így inspirálván más lelkigyakorlat-kísérőket, és segítvén más lelkigyakorlatozókat. Ezek a könyvek a *Lelkigyakorlatok* bizonyos fokú megértését tették lehetővé, és egyes esetekben írásbeli irányítást is nyújtottak azok számára, akik saját egyéni lelkigyakorlatukhoz használták fel őket.

Napjainkban a személyesen kísért lelkigyakorlatok népszerűsége visszavezette a lelkigyakorlat-kísérőket és a lelkigyakorlatozókat az eredeti szűkszavú ignáci szöveghez. Ez stílusbeli egyszerűsége ellenére kifejezéseiben, elképzeléseinek megfogalmazásában, terminológiájában, sőt világképében is nehézségeket hordoz, mivel Ignác világszemlélete sokkal középkoribb a miénknél. A mai lelkigyakorlat-kísérő és lelkigyakorlatozó gyakran az ignáci szöveg értelmezésével tölti azt az időt, amit jobb lenne magára a lelkigyakorlat végzésére fordítani. Azt hiszem, az jelenthet segítséget a mai embernek, ha megkíséreljük megőrizni az ignáci szöveg szűkszavúságát, de úgy juttatjuk kifejezésre, hogy ne tűnjön olyan félelmetesen nehéznek sem napjaink lelkigyakorlat-kísérője, sem lelkigyakorlatozója számára. Remélem, e könyvben a kísérő az ignáci szöveg olyan új megfogalmazására talál, amely a megértés új mélységeit világítja és nyitja meg számára. Az is a vágyam, hogy egy olyan értelmezést tudjak nyújtani, amit a lelkigyakorlat kísérője terminológiájában kevésbé megközelíthetetlennek, magyarázataiban kevésbé tekervényesnek talál, amikor a lelkigyakorlatozó kezébe akarja adni a szöveget. Másszóval, úgy akarom bemutatni a szöveget, hogy könnyen használható és érthető legyen a mai ember számára, ahogyan Ignác szövege is az volt az ő kortársai számára.

Ezért adtam munkámnak „A *Lelkigyakorlatok* egy mai értelmezése” címet. Nem fordításról van szó, mivel nem küszködöm a spanyol vagy latin változat tolmácsolásával. Bár időnként kibővítettem és átcsoportosítottam a szöveget, nem akarom, hogy munkámat az ignáci szöveg kommentárjának vagy pótlékának tekintsék; ez inkább Ignác saját szövegének egyfajta értelmezési módja.

Az is céлом volt, hogy a könyv legyen kicsi és olcsó, könnyen használható sokak számára, akik ma végeznek személyesen irányított lelkigyakorlatot vagy mindennapok

lelkigyakorlatát (az Ignác által a tizenkilencedik megjegyzésben ajánlott módon
(*Lelkigyakorlatok* [19]).

Örülök és hálás vagyok azért, hogy olyan sok lelkigyakorlat-kísérő és lelkigyakorlatozó találta hasznosnak a Lelkigyakorlatoknak ezt az „értelmezését”. Megtiszteltetésnek tartom, hogy új módon oszthatom meg a mai emberekkel ennek a klasszikus lelkiismereti műnek a gazdagságát.

Áldja meg Szent Ignác erőfeszítéseinket Jézus kicsit bensőségesebb megismerésére, kicsit közelebbi követésére.

David L. Fleming SJ

1980. Vízkeresztjén

Előszó a magyar kiadáshoz

Kedves barátom, Nemes Ödön SJ atya megkért, hogy írjak egy rövid előszót könyvem magyar kiadásához.

Loyolai Szent Ignác nagyon vágyott arra, hogy Lelkigyakorlatai a keresztény élet megújulását szolgálják korának Egyházában. Remélem, ugyanez fog történni a magyar Egyház életében most, az üldöztetés és elnyomatás oly sok éve után. Bárcsak Isten kegyes szemmel nézné erre irányuló törekvéseinket!

David L. Fleming SJ

1997. november 6-án

A „Krisztus lelke” imádság

Jézus, árássz el teljességeddel!
Tested és véred legyen étélem és italom!
Szenvedésed és halálod legyen erőm és életem!
Jézus, Te velem vagy, így mindent megkaptam.
Kereszted árnyéka legyen keresett menedékem.
Ne engedd, hogy elfussak felajánlott szereteted elől,
És őrizz meg a gonosz hatalmától!
Mindennapi kis halálaimat ragyogja be szereteted fénye!
Hívj engem állandóan, amíg el nem érkezik az a nap,
Amikor szentjeiddel örökké dicsőíthetlek téged!
Ámen.

Néhány előzetes segítség – bevezetésképpen

[1]

(a *Lelkigyakorlatok* [1-20] értelmezése alapján¹)

Ezeknek a megjegyzéseknek az a céljuk, hogy a lelkigyakorlatokat jobban megértessék, és mind a lelkigyakorlatot végzőnek, mind a lelkigyakorlat kísérőjének segítségére legyenek.

A. A lelkigyakorlatozónak

1. A „lelkigyakorlatok” kifejezés magába foglalja az Istennel való kapcsolatteremtésünk minden módját, így az elmélkedést, szemlélődést, szóbeli imát, ájtatosságokat, lelkiismeretvizsgálatot és így tovább. Ismerjük a testgyakorlatok széles körét, mint a gyaloglást, kocogást; a játékokat, mint a teniszezést, kézilabdázást, golfozást, vagy éppen a különféle gyakorlatokban megnyilvánuló jógát és az izometriás tornát. Ezek a testgyakorlatok az izmok rugalmasságának biztosítására, a vérkeringés és légzés javítására, általában véve a test általános jó egészségének biztosítására szolgálnak. Így az is, amit lelkigyakorlatnak hívunk, azt célozza, hogy növelje nyitottságunkat a Lélek működése iránt, segítsen fényt deríteni bűnösségünk sötétségeire és belső bűnös hajlamainkra, és erősítsen, támogasson minket abban, hogy egyre hűségesebben válaszoljunk Isten szeretetére.

[3]

2. A Lelkigyakorlatok során néha sokat gondolkodunk és boncolgatunk. Máskor sokkal inkább azt tapasztaljuk, hogy fölmelegszik a szívünk, és nem foglalkozunk értelmi megfontolásokkal. Nem szabad elfelejtenünk, hogy mindig imáról van szó, legyen az elmélkedő vagy főleg az érzelmekre támaszkodó, ezért mindig törekednünk kell az Isten előtti mély tisztelet fenntartására.

[5]

3. A Lelkigyakorlatokat elkezdő személy részére a nyitottság és nagylelkűség a legfontosabb. Mint lelkigyakorlatozónak az az egyetlen reményem és vágyam, hogy tudjam valóban Isten rendelkezésére bocsátani magam, és így minden módon egyedül azt keresni, hogyan válaszoljak arra a szeretetre, amely kezdetben megteremtett, és most mindenre kiterjedő törődéssel és gondoskodással körülölel engem.

[20]

4. Ha valóban be akarunk kapcsolódni ezeknek a Lelkigyakorlatoknak a folyamatába, rendszerint az a leghasznosabb, ha kivonulunk megszokott körülményeinkből – barátaink és családunk köréből, tennivalóink és szórakozásaink, megszokott otthoni és munkahelyi körülményeink közül egyaránt. Ebből az elkülönülésből sok előny származik, pl.: (1) ha így elhatároztam, hogy egyre jobban válaszolok Isten szeretetére, bárhová is fog ez vezetni az életemben, akkor megtalálom majd azt a fajta nyugalmat, amelyben Istennek az életemben való működése mindennél jobban nyilvánvalóvá válik; (2) figyelmem nem oszlik meg a sok gond között, hanem inkább egyetlen gondja Isten vezetésének követése lesz; (3) hasonlóan, ezidő alatt szeretetem is egyedül Isten felé fordul, és mindennél erőteljesebb és bensőségesebb válaszadásra leszek képes, mert tudom, hogy Isten ezt kívánja tőlem.

¹ A szögletes zárójelbe tett számok, pl. [3] e könyvben mindvégig azoknak a szakaszoknak a számozására vonatkoznak, melyek Loyolai Szent Ignácnak először 1548-ban publikált Lelkigyakorlatainak legmodernebb kiadásában találhatóak. Először az 1928-as torinói kiadásban egészítették ki ezekkel a számokkal Ignác szövegét, a tájékozódás megkönnyítése céljából. Fleming atya e mai értelmezésében a kiemelt számok Ignác könyvére vonatkoznak, a normál típusúak pedig a Lelkigyakorlaton belüli gyakorlatokra.

[4]

5. A Lelkigyakorlat felépítése eléggé egyszerű. Alapvetően négy részből áll, ezeket *hetek*-nek hívjuk, bár bennük a napok száma nem meghatározott. Az *első hét* Isten szeretetének és mindannyiunk bűnei által történő visszautasításának témájával foglalkozik. A *második hét* Jézus életére összpontosít, a kezdetektől nyilvános működésének befejezéséig. A *harmadik hét* tárgya Jézus életének nagyon sajátos időszaka: szenvedése és halála. A *negyedik hét* a feltámadt Krisztusra és az ő győzelmében megújult világra tekint.

Azt, hogy mikor lehet átlépünk az egyik *hét*-ből a másikba, az határozza meg, hogy mikor kapjuk meg a kért kegyelmeket Istentől. Egyesek hamarabb tudnak behatolni abba a misztériumba, amelyikkel foglalkoznak, mint mások. Az Isten kegyelme és az egyes embereknek a kegyelemmel való együttműködése alapján a lelkigyakorlat kísérője határozza meg, hogy a *hét* időtartamát meg kell-e rövidíteni vagy hosszabbítani. Mindamellet megjegyezzük, hogy a teljes Lelkigyakorlatot kb. 30 nap alatt kellene elvégezni.

[11]

6. Amikor lelkigyakorlatozóként az *első hét* gyakorlatait végzem, kíváncsiságból ne foglalkozzam a következő *hetek* témáival, mert ez menekülés az adott téma teljes odafigyeléssel történő megfontolása elől. A Lelkigyakorlat minden szakaszában úgy mélyedjek el, mintha Istennek adott válaszom egész teljessége az éppen adott témában lenne.

[12]

7. A Lelkigyakorlatok alatt, – hacsak nem kapok más irányítást, – egy teljes órát fordítsak minden egyes, a kísérőm által javasolt imaidőre. Amikor kísértést érzek arra, hogy megrövidítsem az órát, ismerjem fel, mire irányul a kísértés. Az első lépést jelenti afelé, hogy visszavegyem Istentől teljes odaajándékozottságomat. Ilyenkor a szokásos időn túl hosszabbítsam meg néhány perccel az imaidőt.

[13]

8. Amikor örömet lelem az imában, könnyen lehetséges, hogy kísértést érzek az imaidő meghosszabbítására, azután hamarosan azon kapom magam, hogy inkább az Isten vigasztalásait keresem, és nem magát Istent. Ilyenkor az előírt egy óra megtartása megvéd attól, hogy tudat alatt önmagamot keressem még az imában is. Amikor az imát száraznak és egyenesen terhesnek találom, feltétlenül töltssem a teljes órát az Úrra való várakozásban. Így próbálok válaszolni az állandóan felém áradó isteni kegyelemre.

[16]

9. Ha rendezetlen egy személyhez, egy munkához vagy álláshoz, egy bizonyos lakóhelyhez, egy bizonyos városhoz, országhoz, stb. való ragaszkodásom, tegyem ezt az Úr elé, és kérjem kitartoán, adja meg a rendezetlenségtől való szabadulás kegyelmét. Mindenekelőtt arra vágyom, hogy képes legyek szabadon válaszolni Istennek, és így – Isten kegyelmének fénye és ereje által – megtaláljam a helyes viszonyulást az emberekhez, helyekhez és dolgokhoz.

[17]

10. Legyek tudatában, hogy a kísérőm, még ha pap is, nem szükségszerűen a gyóntatóm. A kísérő számára nem lényeges, hogy ismerje múltbeli bűneimet vagy akár jelen bűnös állapotomat. Ugyanakkor, ha megpróbálok nyíltan beszélni kísértéseimről és félelmeimről, az Istentől kapott vigasztalásokról és világosságról, a bensőmben történő különböző megmozdulásokról, ez nagy előnyt jelent az irányított lelkigyakorlatban. Így a kísérő időnként felvilágosíthat, és hozzá tudja igazítani a Lelkigyakorlat folyamatát az én előrehaladásom útjához, amelyen Isten vezet és én válaszolok neki. A köztem és a Lelkigyakorlat kísérője közötti nyíltság nélkül nem lehet a Lelkigyakorlatot annyira hozzám alkalmazni és rám összpontosítani, hogy elvezessen arra a növekedésre, amely lehetséges lenne számomra.

B. A lelkigyakorlat kísérőjének

[2]

1. A kísérőnek a szerepe segítő szerep. Segítek azzal, hogy elmagyarázok különböző imamódokat, hogy anyagot javasolok imádságos megfontolásra, és nem akadályozom Isten működését a lelkigyakorlatozóban azzal, hogy ráerőszakolom saját szentírási és teológiai magyarázataimat. A Lelkigyakorlat mindenekelőtt az Isten és a lelkigyakorlatozó közötti meghitt kapcsolat ideje, és a lelkigyakorlatozót sokkal jobban fogja segíteni az Isten kegyelméből fakadó megvilágosítás és szeretet, mint az én lelkigyakorlat-kísérői szónoklásom és csillogásom.

[6]

2. Számítsak rá, hogy a lelkigyakorlatozó egy hét lefolyása alatt különböző belső megmozdulásokat fog tapasztalni. Amikor azt állítja, hogy semmi sem történik az imában, kérdezzem meg, hogyan végzi, mikor imádkozik, hol imádkozik, és általában hogyan tölti el a napot. Néha jelentéktelennek tűnő cselekedet vagy esemény befolyásolhatja az egész napi vagy több napi imádság menetét. Ez ismét egy olyan terület, ahol kísérőként nagy segítséget nyújthatok olyanfajta kérdéssel, amely felfedheti, hogy mi akadályozza az Isten iránti nyitottságot.

[7]

3. Amikor a lelkigyakorlatozó kísértés vagy vigasztalanság idejét éli, legyek megértő meghallgatója és gyengéd támasza. Legjobb képességem szerint segítek rávilágítani azokra az utakra, amelyek a gonosz erői megpróbálják őt megakadályozni, hogy képes legyen válaszolni Istennek. Emlékeztessen arra, Isten ezekben az időkben is folyamatosan mellette áll, hogy kegyelmével megerősítse és megvilágosítsa.

[8]

4. Amint a lelkigyakorlatozó kezd tudatában lenni belső megmozdulásainak, akár vigasztalanságnak, állapítsam meg, mikor lehet hasznos számára a további módszerek elmagyarázása a megmozdulások eredetének megkülönböztetésére. Így a lelkigyakorlatozó képes lesz meglátni, hogyan válaszoljon Istennek.

[9]

5. Az *első hét* belső megmozdulásainak megkülönböztetésére vonatkozó utasítások különböznek a második és további *hetekre* vonatkozóktól. Ezért legyek óvatos, és csak azt mutassam be és magyarázzam el, ami közvetlenül hasznos a lelkigyakorlatozónak, ott, ahol jelenleg van a lelkigyakorlatában. Máskülönben zűrzavart eredményezhetnek azok a közlések, amelyeket segítségnek szántam.

[10]

6. Az *első héten* gyakran előfordul, hogy a lelkigyakorlatozó a reményvesztettség vagy elutasítás kísértésébe esik. Ennek oka lehet Isten előtti méltatlanságának gondolata, vagy mert látja, mibe kerül az, ha válaszol Isten szeretetére. Kísértés forrása lehet a félelem is: mit gondolnak vagy mondanak róla az emberek. Ilyenkor hasznos elmagyaráznom az *első hétre* vonatkozó „Irányelveket a szellemek megkülönböztetéséhez” [314-327]. Ezzel szemben a *második héten* a lelkigyakorlatozó olyan kísértésekkel szembesül, amelyek valamilyen valóságos vagy látszólagos jó vonzóerejéből és varázsából származnak. Ekkor hasznosabbnak fogom találni a *második hétre* vonatkozó „Irányelveket a szellemek megkülönböztetéséhez” [328-336].

[14]

7. Legyek óvatos, amikor a lelkigyakorlatozót vigasz vagy buzgóság annyira fellelkesítette, hogy nagy terveket sző, vagy valamilyen fogadalmat akar tenni. Bár kísézőként tisztelem az idealizmusát, a vele való együttműködés során viszont tudnom kell mérlegelni Isten adományait és a személyiség természetes adottságait, jellemét és intelligenciáját.

[15]

8. A lelkigyakorlatozó számára mindig biztosítanom kell az egyensúlyt, a jókedv és az elkedvetlenedés idején egyaránt. Sohasem szabad sürgetnem valamilyen döntést, – pl. szerzetbe lépésre, ezzel vagy azzal a személlyel való házasságkötésre, vagy szegénységi fogadalom letételére vonatkozóan. Mint kísézőnek mindig arra kell törekednem, hogy a lelkigyakorlatozóban segítsen Isten kegyelmi működését. Így Isten fénye és szeretete lelkesítse őt minden életállapottal kapcsolatos lehetséges döntésben és elhatározásban. Mindig emlékezzem arra, hogy Isten nemcsak Teremtő, hanem valójában *Ő a* lelkigyakorlatozó irányítója; én magam sohase képezzem akadályát egy ilyen bensőséges kapcsolatnak.

[18]

9. Kísézőként az a szerepem, hogy a Lelkigyakorlatokat hozzáigazítsam minden egyes lelkigyakorlatozóhoz, tekintetbe véve korukat és érettségüket, műveltségüket, képességeiket és adottságaikat is. Határozzam meg, hogy fizikai erő vagy természetes adottság hiánya miatt mely gyakorlatok bizonyulhatnak hasznavehetetlennek vagy egyenesen ártalmasnak a lelkigyakorlatozó számára, és éppen így azt is, mely gyakorlatok lehetnek hasznosak és talán erőpróbák egy sajátos tulajdonságú és adottságú lelkigyakorlatozó számára. Gyakran azt vehetem észre, hogy a lelkigyakorlatozónak – életének adott szakaszában – nincs képessége, és néha vágya sem, hogy tovább menjen az *első hét* gyakorlatainál. Ezért ítélem meg azt is, hogy az adott lelkigyakorlatozónak hasznos lenne-e a teljes Lelkigyakorlat. Mivel a Lelkigyakorlat nem mindenki számára való, legyek tudatában annak, hogy sokan nem lesznek képesek jól végezni a gyakorlatokat, talán természetes adottságaik hiánya miatt, talán személyiségük miatt, vagy azért, mert Isten nem a Lelkigyakorlat módszerén keresztül vonzza őket.

[19]

10. Lehetséges, hogy egy lelkigyakorlatozónak megvan a tehetsége és a felkészültsége a teljes Lelkigyakorlat elvégzésére, de a lelkigyakorlat egész tartama alatt folytatnia kell szokásos elfoglaltságait, és normális életkörülményei között marad. Kísézőként a lelkigyakorlatozóval együtt határozzam meg azt az időtartamot, amelyet képes minden nap imára fordítani, és ennek megfelelően osszam fel az anyagot. Ha a lelkigyakorlatozó naponta másfél órát tud biztosítani a különböző gyakorlatokra, akkor fel lehet osztani az anyagot úgy, hogy haladjon előre apránként az egész Lelkigyakorlat végzésében. Például, az *első hét* első gyakorlatában a bűn minden egyes példája egy-egy napra való imádságos megfontolás anyagául adható. Urunk életének misztériumai esetében is hasznos lehet egymás utáni három vagy négy napon át visszatérni ugyanahhoz a misztériumhoz.

Lelkigyakorlatok

[21]

Ezek a gyakorlatok úgy épülnek fel, hogy valódi lelki szabadságra vezessenek el minket. Ezt a lelki szabadságot úgy érjük el, hogy fokozatosan rendet teremtünk az értékrendünkben. Ha ez megtörténik, akkor választásainkban vagy elhatározásainkban nem fog rendezetlen ragaszkodás vagy rendezetlen szeretet uralkodni rajtunk.

Előfeltétel

[22]

A lelkigyakorlatozó és a kísérő közötti jó viszony kifejlődéséhez és a lelkigyakorlatban a folyamatos haladásához nélkülözhetetlen a kölcsönös tisztelet. Ez különösen is igaz a szentírási és teológiai témák bemutatása területén. A lelkigyakorlatozó és a kísérő mindig jóindulatúan értelmezze azt, amit a másiktól hallott. Ha úgy tűnik, hogy félreértésről van szó, keresztény megértéssel tisztázzuk azt. Ha úgy látszik, hogy valóságos tévedés áll fenn, akkor is a lehető legjobb értelmezést adjuk, hogy így kifejlődhessen a helyesebb megértés.

Első hét

A kiindulási alap (fundamentum): tény és gyakorlati megvalósítás

[23]

Isten szabadon teremtett minket, hogy ebben az életben megismerhessük, szerethessük és szolgálhassuk őt, és örökre boldogok legyünk vele. Megteremtésünkkel Istennek az a szándéka, hogy a szeretet és szolgálat feleletét váltsa ki belőlünk itt a földön, és így elérhessük célunkat, az örök boldogságot övele a mennyben.

Ezen a világon minden Isten ajándéka. Értünk teremtett mindent, hogy teremtményein keresztül jobban megismerhessük, biztosabban szerethessük és hűségesebben szolgálhassuk őt.

Ennek következtében, Istennek ezeket az adományait annyiban kell értékelnünk és használnunk, amennyiben segítenek minket a szeretetből fakadó szolgálat és az Istennel való egység célja felé. Amennyiben valamely teremtmény akadályozza haladásunkat célunk felé, el kell hagynunk azokat.

A mindennapi életben a teremtményekkel kapcsolatban ne legyünk részrehajlóak, és amikor megvan a választási lehetőségünk, ne tegyünk elhatározásokat addig, ameddig nem világos, hogy mi lenne a jobb választás. Választásainkban ne az vezéreljen, hogy természetes hajlamaink szerint mit kedvelünk vagy nem kedvelünk. Még olyan kérdésekben sem, mint amilyen az egészség vagy betegség, gazdagság vagy szegénység, keleten vagy nyugaton való élet, ilyen vagy olyan foglalkozás választásának kérdése.

Inkább az legyen egyetlen vágyunk és egyetlen választásunk, amely jobban elvezet ahhoz a célhoz, amelyre Isten teremtett minket.

MEGJEGYZÉS: Ezt a megfontolást a Lelkigyakorlat első napjaiban a lelkigyakorlatoló naponta olvassa el néhányszor. Nyilvánvaló, hogy ezek a szavak az üdvösségről szóló alapvető keresztény tanítást fejezik ki általános megfogalmazásban. Ezen időszak alatt a lelkigyakorlatoló imája jól irányítható olyan szentírási szövegekkel, amelyek a Fundamentumban található fogalmakat világítják és erősítik meg (ld. ajánlott SZENTÍRÁSI SZÖVEGEK, A 1-13. a [261]-nél).

[45]

Első gyakorlat

[46]

ELŐKÉSZÜLET: Mindig szánok arra egy pillanatot, hogy emlékezetembe idézzem azt a tiszteletteljes magatartást, amellyel az Istennel töltött kiváltságos időnek tartozom.

Megvizsgálom a mai gondolataimat és szavaimat, mit tettem és mi történt velem. Kérem, hogy Isten fordítsa mindezt dicsőítésére és szolgálatára.

Megjegyzés: Ez az előkészítő ima minden egyes imaidő kezdetére vonatkozik, mert nemcsak nyomatékosabbá teszi folyamatos kérésemet, amellyel a tisztelet ajándékát kérem Istentől, hanem emlékezetembe idézi azt is, mennyire szükséges folyamatosan könyörögnöm azért, hogy kegyelmeivel egész napom egyre jobban egyedül benne összpontosuljon és rendeződjön egységbe.

[48]

KEGYELEM: Fontos, hogy őszintén kimondjam, hogy a jelen helyzetnek, témának és a Lelkigyakorlat alatti sajátos hozzáállásomnak megfelelően mely területen van szükségem Isten kegyelmére. Ez a kegyelemkérés szolgálhat arra is, hogy megnyíljak Isten felé, és engedjem, hogy belépjen életem egy bizonyos területére.

[47]

Az *első gyakorlatban* az Isten előtti szégyenkezés érzésének ajándékát kérem. Megfontolom egyetlen bűn hatását, összehasonlítva azt saját bűnös életemmel. Amikor ezeket a bűnnel foglalkozó gyakorlatokat elkezdem, hasznos lehet, ha összekötözöttek, tehetetlenek, kivetettnek képelem el magamat.

[50]

A KERET²: (1) az angyalok, akik lázadtak Isten ellen

Az angyalok bűne Isten szeretetének első visszautasítása a teremtett világban. Teológiai és lelki értelemben az angyalok bűne szemlélteti az „én” Isten elé helyezésének radikális választását, ami a bűn lényege; bemutatja a borzasztó, de szükségszerű következményét annak is, ha visszautasítjuk életünk és szeretetünk valódi forrását. Az angyalok olyan tiszta szellemi lények, akik mély ismerettel és dönteni tudással rendelkeznek, és akiknek a szeretete állandóan tökéletesedik. Isten valamilyen módon az elé a választási lehetőség elé állította őket, amelyet megad minden személynek, akit szeretetből alkotott: vajon szabadon döntünk-e az élet és szeretet mellett, amelyet felajánl nekünk? Voltak angyalok, akik azt választották, hogy elutasítják az Ő szabadon felajánlott szeretetét és a Vele való örök életet. Kizárván magukat Istenből, a kegyelmi életet Isten halálos gyűlöletére cserélték, és ezzel azonnal a maguk választotta pokolba jutottak.

Elgondolkodom e bűn fölött. Engedem, hogy döntése erősen szíven üssön, azután arra a sok visszautasításra tekintek, melyekkel én utasítottam el Isten szeretetét.

[51]

A KERET: (2) Ádám és Éva bűne

A bibliai beszámolóban, amely arról szól, hogyan lépett világunkba a bűn az első ember idejétől fogva, újból bemutatást nyer Isten szeretetének nagyon világos és határozott visszautasítása. Ádám és Éva olyanok akartak lenni, mint az Isten, ezért – a leírás szerint – ettek a jó és rossz tudás (=tapasztalat) fájának tiltott gyümölcséből. Mindketten megpróbálnak menekülni a választással járó felelősség elől, mindegyikük valaki vagy valami másra próbálja hárítani a felelősséget. Ennek az egyetlen bűnnek nemcsak az lett a hatása, hogy az egész emberiség elveszítette az Isten életében való sajátos osztozás kegyelmét, hanem ebből fakadt a gonoszságnak az a folyamatos áradata is, melyet az ember embertársai és a természet ellen elkövet.

Megfontolom a férfi és nő első bűnének hatását önmagukra és összes leszármazottjukra. Engedem, hogy a rossznak a romboló hatása teljesen jelenvalóvá legyen előttem. Ha egyetlen bűn ekkora pusztítást okoz, mit mondjak saját bűnösségemről?!

[52]

A KERET: (3) egy ember, aki a pokolba kerül

Bárkinek megvan a lehetősége arra, hogy Isten szeretetére végleges „nem”-mel válaszoljon, és ezt a „nem”-et megerősítse még halálakor is. Azzal a „nem”-mel, amelyet egy ember Istennek kimondott, önmagát választotta, és ezért az ellentétét mindannak a

² A továbbiakban a „keret” kifejezés a képzeletünkben kialakított, elmélkedésünk vagy szemlélődésünk tárgya szerinti helyszínt, keretet, körülményt jelenti.

szeretnek és életerőnek, amely egyedül Istenből forrásozhat. Mindörökre a pokol halálára ítélte magát.

Hogyan mérhetem fel azoknak a „nem”-eknek a számát, amelyeket eddig Istennek mondtam? Mit mondhatok Istennek önmagamról?

[53]

IMABESZÉLGETÉS: A kereszten függő Urunk, Jézus Krisztus elé térdelék. Beszélgetek vele arról, ahogyan szeretetből megteremt, azután szeretetből emberré lesz. Annyira kiüresíti önmagát, hogy az örök életből kilép meghalni, ide az időbe. Meghal, méghozzá a kereszten. Az Atya iránti szeretetből fakadó engedelmisség készíteti arra, hogy meghaljon a bűneimért.

Önmagamra tekintve felteszem a következő kérdéseket, és engedem, hogy a kérdések egészen áthassák létemet:

- A múltban milyen feleletet adtam Krisztusnak?
- Hogyan felelek Krisztusnak most?
- Milyen feleletet kellene adnom Krisztusnak? Ahogy felnézek a kereszten függő Jézusra, mélyen átérzem mindazt, amire Isten ráirányítja a figyelmemet.

Egy Miatyánkkal befejezem.

[55]

Második gyakorlat

ELŐKÉSZÜLET: Időt szánok arra, hogy tudatosítsam Isten jelenlétét, és kérem, hogy irányítsa minden szándékomat, cselekedetemet és tevékenységemet az Ő egyre nagyobb szolgálatára és dicsőítésére.

KEGYELEM: Ebben a *második gyakorlatban* a növekedő és erős, kegyelméből akár a könnyeket megindító bánat ajándékát kérem Istentől az összes bűnöm miatt.

[56]

A KERET: Látom magamat összekötözött, tehetetlen, kivetett bűnös-ként a szerető Isten és a teremtésben adott összes ajándéka előtt.

[57]

Nagy általánosságban, – nem részletezve, mint a lelkiismeret-vizsgálatban, – hagyjam, hogy elvonuljon előttem összes bűnöm és bűnös hajlandóságom, amely ifjúságomtól fogva eddig a pillanatig átjárta az életemet. Engedem, hogy egész létemmel érezzem a súlyát mindannak a rossznak, amely belőlem származik.

[58]

Hogy még szélesebb perspektívát nyerjek bűnösségemről, eltöprengök azon, hogy belőlem, – aki csak egy vagyok az emberek milliói közül – milyen sok gonoszság, gyűlölet és halál eredhet és terjedhet tovább. Mihez hasonlíthatom magam: – az élet folyójának vizét szennyező kanálhoz?, az egész világot bejáró fertőző betegséghez, mely figyelmeztetés nélkül megtámadja a világot és embertársaimat?

Érzem a súlyát és borzalmasságát bűnös tetteim következményeinek.

[59]

Isten előtt vagyok, és nézem az ellentétet: Istent, az élet forrását, és magamat, a halál előidézőjét; Istent, a szeretet forrását, és magamat, összes kicsinyes féltékenységgel és gyűlölettel; Istent, akitől minden jó adomány származik, és magamat, aki sóvárgok az emberek elismerésére és meg akarom nyerni mások tetszését és jóindulatát.

[60]

Az engem körülvevő világra tekintek. Minden együttműködik annak érdekében, hogy folyamatosan életet és erőt adjon nekem: a levegő, a nap melege, a világosság és sötétség, a föld terményei, az emberi kéz munkája mind segít és életben tart engem.

Azokra az emberekre gondolok, akik imádkoztak értem és szeretnek engem. A szentek egész közösségének része van üdvösségemben, aktívan dolgoznak azon, hogy segítségemre legyenek.

Akárhová nézek, egyre jobban megdöbbenek, látván azt a sok jót, ami felém árad, bennem pedig még annyi a rosszra hajlás.

[61]

IMABESZÉLGETÉS: Hogyan tudok válaszolni Istennek, aki olyan jó hozzám, és eláraszt a teremtés minden ajándékával? Mindössze hálát adok, csodálkozva megbocsátó szeretetén, amellyel folyamatosan életet ad nekem, egészen a mostani pillanatig. Kegyelmével meg akarom változtatni életemet.

Egy Miatyánkkal befejezem.

[62]**Harmadik gyakorlat**

ELŐKÉSZÜLET: A szokásos módon időt szánok arra, hogy tudatosítsam Isten jelenlétét, és kérem, hogy irányítsa minden szándékomat, cselekedetemet és tevékenységemet az Ő egyre nagyobb szolgálatára és dicsőítésére.

KEGYELEM: Amint a második gyakorlatban tettem, tovább könyörgök Urunkhoz a növekvő és erős, kegyelméből akár könnyekre indító bánat ajándékáért az összes bűnöm miatt.

A KERET: Új anyag helyett térjek vissza azokhoz a gondolatokhoz és érzésekhez, amelyek erőteljes hatással voltak rám az *első és második gyakorlat* során. Tekintsek vissza imámra, amelyben nagyobb vigaszt vagy vigasztalanságot tapasztaltam, vagy ahol általában mélyebb belső megmozdulásokat éreztem. Az ismétlés arra való, hogy engedje Isten működését tovább mélyedni a szívemben a már átímadkozott anyaggal kapcsolatban.

A megfontolások kapcsán ajánlatos háromszoros imabeszélgetést folytatni, hogy kifejezzem vágyam erősségét a bánat isteni ajándéka után.

IMABESZÉLGETÉS:

[63]

(a) Először Máriához, Anyánkhöz megyek, hogy Fiától és Urától kérjen számomra három kegyelmet:

1. Mély megtapasztalását annak, hogy mit is jelent a bűn az életemben, és eszközölje ki számomra a bűnös tetteim fölötti utálat érzését.

2. Megértését annak a rendezetlenségnek, amely a bűn és bűnös hajlamaim következménye az életemben, hogy így kezdjem felismerni, hogyan javíthatom meg és hozhatom rendbe az életemet.

3. Éleslátást a Krisztussal szembenálló világban, hogy így kivethessem magamból mindazt, ami világias és hiábavaló.

Azután elmondok egy Üdvözlégyet vagy Emlékezzél meg-et, vagy valami hasonlót.

(b) Máriával együtt Jézushoz megyek, hogy eszközölje ki a kért kegyelmeket számomra az Atyától. Azután elmondok a „Krisztus Lelké”-t, vagy valami más Jézushoz intézett imát.

(c) Végül Jézussal és Máriával az Atyához megyek. Ugyanezeket a kéréseket az Atya elé terjesztem, hogy ő, minden jó adomány megadója, teljesítse azokat.

Azután egy Miatyánkkal befejezem.

[64]

Negyedik gyakorlat

Ez a gyakorlat is ismétlés; lehet összefoglalásnak vagy áttekintésnek is hívni. Mivel az ima anyaga nem változik, a gyakorlatnak az a célja, hogy az értelmem egyre kevésbé legyen aktív, és ennek következtében a szívem kerüljön egyre jobban a középpontba. Az imában egyrészt talán kevésbé leszek aktív, másrészt viszont Isten kegyelmét intenzívebben fogom érezni. Az Istennel való kapcsolatomban tovább mélyül, és konkrétabb lesz a „háromszoros imabeszélgetés”-sel.

[65]

Ötödik gyakorlat³

ELŐKÉSZÜLET: A szokásos módon időt szánok arra, hogy tudatosítsam Isten jelenlétét, és kérem, hogy irányítsa minden szándékomat, cselekedetemet és tevékenységemet az Ő egyre nagyobb szolgálatára és dicsőítésére.

KEGYELEM: Kérem, hogy át tudjam érezni a kárhozottaknak a veszteségük miatti fájdalmát, és így, ha valaha nem is látnám magam előtt Isten szerető jóságát, legalább az ilyen elkárhozástól való félelem tartson vissza a bűn elkövetésétől.

[66, 67, 68, 69, 70]

A KERET: egy tapasztalat a pokolról

Szent Pál beszél arról, hogy létünkkel képesek vagyunk megragadni Krisztus szeretetének szélességét és hosszúságát, magasságát és mélységét, és megtapasztalhatjuk ezt a szeretetet, mely minden ismeretet meghalad (Ef 3,18-19). Ennek ellentétéképpen megpróbálom megtapasztalni a pokol szélességét és hosszúságát, mélységét és magasságát; – a kétségbeesést, szembesülve egy olyan kereszttel, amelyen nincs senki; szembesülést egy Isten nélküli világgal, amelyben az élet teljesen kiüresedett, gyűlölettel és önzéssel teljesen áthatott.

Létem teljességét belevetem ennek a tapasztalatnak a megelevenítésébe. Engedem, hogy tovább mélyüljön, amit előző imáiban kaptam: a bűn minden szörnyősége – elborító özönvízként – átfolyjon fölöttem. Talán ez a legpasszívabb imatapasztalat. Nem kell új gondolatokkal foglalkoznom, sem valami újat elképzelnem, sokkal inkább a bűnnek a teljes megtapasztalása ez, amelyben az előző imáiban elmerültem. Belső érzékeim passzivitására hagyatkozom: látom, szagolom, hallom, tapintom, ízlelem a bűn szörnyőségét. Így megelevenedhet számomra az Istennel való szembeszállás mindent átható rettenetessége.

[71]

IMABESZÉLGETÉS: Mihelyt engedtem, hogy mélyen belém hatoljon ennek a tapasztalatnak a szörnyősége, beszélgetni kezdek róla Krisztus Urunkkal. Beszélgetek vele az összes emberről, aki valaha élt, – azokról, akik az Ő eljövetele előtt éltek, és akik szándékosan magukba zárkózva az egész örökkévalóságra a poklot választották; azokról, akik

³ Ezt a gyakorlatot csak azoknak lehet ajánlani, akik valóban megtapasztalták az Isten feltétel nélküli, ingyenes szeretetét és irgalmát. Akikről úgy gondolja a Lelkigyakorlat kísérője, hogy nem merítenének hasznot ebből a gyakorlatból, azoknak ne ajánlja [18], mert nem bűnbánat, hanem Istentől való elfordulás is bekövetkezhet.

saját hazájában vele jártak-keltek és visszautasították szeretetre szóló meghívását; azokról, akik a szeretetre szóló meghívás visszautasításában még most is kitartanak, és a maguk választotta pokolba zárva maradnak.

Megköszönöm Jézusnak, hogy nem engedte, hogy meghaljak, és ezeknek a csoportoknak valamelyikébe kerüljek. Hálát adok, amiért mindezidáig ilyen irgalmasnak mutatkozott irányomban.

Azután egy Miatyánkkal befejezem.

Egy-két megjegyzés az első hét folyamatához

[72]

Az eddig leírt *gyakorlatok* bemutatják az *első hét* folyamatát. Általában naponta ötször egy órát szentelünk imádságra. Az *első és második gyakorlatban* új imaanyagról van szó. A fennmaradó három imaidő a gondolatokat kevésbé vegye igénybe, egyszerűbb és csendesebb legyen, és egyre jobban mélyüljön el az, amiről imádkozunk. Az utolsó vagy ötödik imaidő (hagyományosan az „érzékek alkalmazása”-nak hívják) nem arra szolgál, hogy új ismereteket szerezzünk; arra való, hogy engedjem magamon még egyszer átfolyni egyetlen összefoglaló és összesítő tapasztalatban mindazt, amit előző imaidőimben megtapasztaltam, és amelyről még egyszer beszélek Istennel.

Az *első hét* egy tipikus napján használhatjuk az öt *gyakorlatot*, úgy ahogy van. A *hét* minden napja folytatódhat pontosan ugyanezeknek a *gyakorlatoknak* az ismétlésével. Az is egy lehetőség, hogy különböző szentírási szövegeket használunk, hogy Isten igéje világítsa meg a *gyakorlatokban* szerzett tapasztalatot. Ebben az esetben lehet úgy megválasztani a szentírási szövegeket, hogy két vagy három napig az *első vagy második gyakorlat* élménye járja át az egész napot.

Az mindenképpen fontos, hogy a nap és a *hét* felépítésének célja világos legyen. Minden nap kezdődjön kettőnél nem több szentírási anyag bemutatásával. A következő ismétlésekkel engedjük az imát egyszerűbbé, nyugodtabbá válni, és adjunk több szerepet az anyag átélésének. Ugyanígy az egész *első héten* is egy hasonló folyamat jön létre, amelyben az első napok aktivitása, a gondolatok és érzések váltakozása lecsendesül, és a *hét* vége felé közeledve a mély bánat, a kegyelem elfogadása, és az üdvözítő Isten iránti hála megtapasztalásává alakul. Az egész *első hét* arra szolgál, hogy a lelkigyakorlatozó beépítse keresztény életébe a megtérés tapasztalatát: „Térjete meg és higgyetek az evangéliumban”.

Arra is van lehetőség, hogy más anyagokat vegyünk bele az *első hét* megfontolásának tematikájába, ha ez hasznos az adott lelkigyakorlatozó számára. A halálnak vagy az ítéletnek a témáját is lehet ajánlani az *első hétre* javasolt gyakorlatokhoz hasonlóan. Ez történhet szentírási szövegekkel is. A lelkigyakorlatozó előrehaladása a lelkigyakorlat folyamatában az egyedüli norma arra, hogy kap-e további, hasonló témájú gyakorlatokat.

Az *első hét* folyamán naponta öt *gyakorlatot* javasolunk, de a lelkigyakorlatozó kora, egészségi állapota és adott körülményei indokoltá tehetik négy vagy kevesebb *gyakorlat* alkalmazását. Ha öt *gyakorlatot* végzünk, akkor a lelkigyakorlatos nap szokásos felépítése az éjfél első imaidővel kezdődik. Az „éjfél” nem tényleges időpontot jelent, inkább azt jelzi, hogy az imaidő a mély alvás kezdetének megtapasztalása után legyen, amely sok ember számára az alvásidő második-harmadik órájában érkezik el. Ez az az idő, amikor a test és az értelem ellazult és nyugodt, így az imaidő nagyon gyümölcsöző lehet. Az éjszakai felkelés nem jelenti az alvásidő megrövidítését, a lelkigyakorlatozó későbbben kelhet. A másik négy imaidő könnyen elhelyezhető a nap folyamán.

[73-90]

Segítség az imádkozáshoz

Ezeknek az utasításoknak az a céljuk, hogy segítsenek az imában készségesebbé és nyitottabbá válni Isten bennünk való működésére.

A. Összeszedettség

[73]

Egész napom segítsen az imádsághoz. Vannak a nap folyamán bizonyos pillanatok, amelyeket különösen is fel lehet használni ennek megvalósításához.

1. Amikor lefekszem, röviden emlékezetembe idézem a következő napi imám témáját. Kérem Isten áldását holnapi erőfeszítéseimre.

[74]

2. Amikor felkelek, ne hagyjam gondolataimat vaktában kóborolni, hanem újra visszaemlékezem az egész napi imára vonatkozó utasításra, és kérem, hogy Isten a nap folyamán segítsen. Amennyire csak lehet, az öltözködés közben is megmaradok ebben az összeszedettségben.

[75]

3. Amint az *első gyakorlat* és az utána következő *gyakorlatok* leírásánál megjegyeztük, minden egyes imaidő kezdetén az a leghasznosabb, ha tudatomba idézem, mit is készülök tenni, és kinek a jelenlétében vagyok. Tegyem ezt nagyon röviden, megalapozva így a tiszteletnek és önátadásnak azt az érzését, amelynek át kell járnia imaidőmet.

[54]

4. Minden ima az imabeszélgetésben („kollokvium”-ban) összpontosul. A „kollokvium” kifejezés a meghitt beszélgetést jelenti az Atya között és énközöttem, a Fiú között és énközöttem, Mária vagy egy szent között és énközöttem. Ez az imabeszélgetés akkor történik, amikor a lehető legjobban elmélyültem az imádságban. Ilyenkor azt fogom tapasztalni, hogy Isten Lelke indításának megfelelően beszélek vagy figyelek, – néha bűnősként, más alkalommal szerelmesként vagy barátként stb. Az imabeszélgetésnek nincs meghatározott helye az ima folyamatában; akkor történik, amikor a kegyelem erre indít. Fontos, hogy az ima végét világosan meghatározzam, pl. a Miatyánk, vagy valamilyen ehhez hasonló kötött imádság elmondásával.

B. Testhelyzet

[76]

1. Az imát szinte minden testhelyzetben végezhetjük. Bizonyos testhelyzetek egyesek számára hasznosabbak, mint mások számára, ahogyan bizonyos testhelyzetek egyik imaidőben hasznosabbak, mint egy másikban. A velük kapcsolatos fontos szempont az a feltétel, hogy nyugodt, de figyelmes; tiszteletteljes, de nem feszült lehessenek. Így a térdelés, ülés, állás, földre borulás mind lehetséges testhelyzet az imádsághoz.

Azt azonban vegyem figyelembe, hogy bizonyos testhelyzet zavaró lehet mások számára. Például a földre borulás egy templomban vagy nyilvános kápolnában felhívhatja rám a figyelmet, és ezért nem alkalmazható. Az a testhelyzet sem jó, amely fájdalmat okoz, és ezért változtatásra szorul az egy óra hosszúságú ima idején. Az ima alatt felvett testhelyzetet ne használjuk önmegtágadásra.

2. Ha a felvett testhelyzetben jól megy az imádság, ne változtassak könnyedén rajta, mivel újabb külső nyugtalanság vagy változtatás megzavarhatja az ima belső csendességét. A térdelés, ülés és állás változtatása az ima elmélyítésére és az intenzív könyörgés kifejezésére lehet hasznos.

C. Visszatekintés

[77]

1. Miután az imaidő befejeződött, tekintsek vissza arra, ami az elmúlt egy órában történt. Nem annyira arra, hogy milyen gondolataim voltak, hanem inkább a vigasz, vigasztalanság, félelem, aggodás, unalom stb. megmozdulásaira, és talán egy kicsit az elszórakozásaimra, különösen akkor, ha azok hosszantartóak és zavaróak voltak. Megköszönöm Istennek a kegyelmeit, és bocsánatot kérek az imaidő alatti hanyagságaimért. Általában jó, ha valamilyen hely- vagy testhelyzet-változtatással jelezzük a különbséget az imára való visszatekintés és maga az imaidő között. A visszatekintés történjen rövid időn belül az ima után.

2. Körülbelül 15 percet töltsék ilyen visszatekintéssel. Nagyon hasznos lehet, ha visszatekintésemet lejegyzem, különösen azt, ami jobban megmozgatott, így könnyebben tudom megbeszélni a kísérőmmel, hogyan haladtam imaidőről imaidőre az elmúlt napon.

D. Környezet

Minden, ami körülvesz, és a saját viselkedésem is, hozzájárulhat a Lelkigyakorlat imádságos légkörének kialakulásához, vagy csökkentheti azt. A következő néhány területre fordítsak különös figyelmet:

[79]

1. Az *első hét gyakorlatai* folyamán a sötét és fénytelen környezetben töltött imaidők segítik a bűn és a gonosz misztériumába való mélyebb behatolást, – ezért sötéten tartom a szobámat, kihasználom egy kápolna vagy templom homályát stb. Általában véve ezen a héten korlátozzam mozgásaimat, kerüljem a napsütés kellemességét és a természet szépségét. Ez segít figyelmemet a bűn sötétségére és utálatosságára összpontosítani.

Ehhez hasonló dolgokat a továbbiakban is felhasználok, hogy hangulatom megfelelően illeszkedjék annak a *hétnek* imáihoz, amelyekben éppen vagyok.

[78]

2. Fontos számomra az *első hét* alatt, hogy figyelmem maradjon napközben is az adott témánál, és ne keressek tudat alatt menekülési utakat, ne könnyítsek a bűn nyomasztó érzésén, amely kialakulóban van bennem. Ne időzzek el olyan dolgoknál, amelyek örömet és élvezetet jelentenek számomra, – sem barátaimnál, elfoglaltságaimnál, zenénél, ételeknél, sem bármi másnál. Inkább az élet komoly oldalára összpontosítsam a figyelmemet.

[80]

Ugyanezen okból ne próbáljak alkalmakat keresni a nevetésre, tudván azt, hogy a nevetés milyen gyakran menekülési kísérlet lehet egy helyzet kellemetlensége elől.

[81]

Hasznos lehet szemem bizonyos fokú megfékezése – mindig azzal a szándékkal, hogy mindent az imára összpontosítsak.

E. Önmegtágadás

1. Általános leírás

[82]

Az önmegtágadásnak mindig az Istennek szeretetből adott válaszat kell kifejeznie. Kétfajta önmegtágadás van: belső és külső. A belső önmegtágadás a fontosabb; ez az a kegyelem, amit az *első hét* folyamán keresünk. Ez a bűneim miatt érzett bánatban és a

megjavulás határozott szándékában áll, és különösen az Isten szolgálatában egyre teljesebb szívvel adott, szeretetből fakadó válaszként nyilvánul meg. A belső önmegtagadás egyik kifejezése a gyónás, ami Jézussal való szentségi találkozásra vezet.

A belső önmegtagadás kegyelméből források a helyesen végzett külső önmegtagadás. Megtagadok magamtól valamit, vagy valamilyen pozitív tettet hajtok végre, azért, hogy foghatóvá tegyem bánatomat és jó elhatározásomat Isten és felebarát iránti szeretetem terén elkövetett mulasztásaim miatt. Vannak időszakok, amikor külső önmegtagadásom nem a már elnyert kegyelemből fakad, hanem inkább azért vállalom magamra valamit, hogy világossá tegyem vágyamat, és kérjem a belső önmegtagadás ajándékát. Utóbbi esetben nagyon pontosan kell követnem kísérőm tanácsát. A tanács azért fontos, mivel egyesek számára több, mások számára kevesebb önmegtagadás a jobb. Amikor egy sajátos kegyelmet kérek, és úgy tűnik, hogy még nem kaptam meg, akkor a kísérőmmel való megbeszélés alapján egyes napokon végzek valamiféle önmegtagadást, másokon nem. Ebben az időben nagyon fontos a kísérő tanácsa, mivel könnyen becsaphatom magamat azzal, hogy azt gondolom, önmegtagadásommal ráerőszakolhatom Istenre az akaratomat, vagy, még általánosabban, hogy én vagyok az, aki önmegtagadásommal ki tudom érdemelni ezt a kegyelmet. Azért is kell kísérőmet önmegtagadásaimról tájékoztatnom, mert mindig megvan a lehetősége az önbecsapásnak: (a) akár arra vagyok túlságosan hajlamos, hogy mindenféle kifogásokat felhasználva megpróbáljak elmenekülni valamilyen önmegtagadás elől, mint pl. „ez középkori”, „nem vagyok elég erős”, „ez nem nekem való” stb. jelszavakkal; (b) akár nem megfelelően gyakorlom a önmegtagadást: túl sokat próbálok böjtölni, vagy túl sokat virasztok, vagy megpróbálok magamra vállalni bizonyos kényelmetlenségeket, amelyeknek imám látja kárát, vagy ezekkel fokozatosan annyira legyengítem magamat, hogy nem vagyok képes végezni a Lelkigyakorlatot. Isten, aki nálam sokkal jobban ismeri természetemet, kísérőmmel együttműködve megadhatja a kegyelmet, hogy megtaláljam, milyen önmegtagadás felel meg nekem, és melyik a legalkalmasabb idő valamilyen önmegtagadásra.

Amint az ima idején a testhelyzetet, úgy a önmegtagadás végzését vagy nem végzését se változtassam, ha Isten kegyelme folyamatosan egyre mélyebbre vezet a Lelkigyakorlatokba. Így a Lelkigyakorlat bizonyos időszakaiban az önmegtagadás kívánatosnak látszik, míg más időszakokban zavarhatja imámat. Minden esetben elengedhetetlen a kísérő tanácsa.

2. A külső önmegtagadás célja

A külső önmegtagadás időnkénti végzésének három fő célja van:

[87]

(a) A hagyományos elgondolás szerint az önmegtagadás elégtételt ad a múltbeli bűnökért. Gyakran tapasztaljuk, hogy valóban van testünk, hogy „a lélek kész, de a test erőtlen”. Ezt különösen gyakran megéljük a bűnös múltunkkal kapcsolatban. Azért végzünk testi (külső) önmegtagadást, hogy harmóniába hozzuk belsőnket és külsőnket, szembenézzünk a bűn okozta sebeinkkel és mindazzal, amit a bűn okozott életünkben.

[88]

(b) Ugyancsak fontos külső önmegtagadás vállalása azért, hogy érezhetően emlékeztessem magamat arra, hogy rendet kell teremtenem az életemben. Különösen is azokon a területeken kell végezni önmegtagadást, ahol alig vagy egyáltalán nem volt rend az életemben. Isten kegyelmeivel ez az önmegtagadás, életem rendezése, előre mutat emberi szabadságom növekedésének irányába.

[89]

(c) A Lelkigyakorlatra közvetlenebbül vonatkozik, hogy azért végzek valamilyen külső önmegtagadást, mert nagyon komolyan vágyom Istennek egy meghatározott kegyelmére vagy ajándékára, és létem egész teljességét bele akarom vonni ebbe a kérésbe. Gyakran

akkor, amikor megkapok valamilyen kegyelmet, például a bűneim miatti mély bánat ajándékát az *első héten*, vagy a Krisztus gyötrelmében való részvétel ajándékát a *harmadik héten*, indíttatást érzek az önmegtagadásra, hogy így teljesebben behatoljak a misztériumba, amiről imádkozom.

3. A külső önmegtagadás formái

A külső önmegtagadásnak három fő formája van:

[83]

(a) Étkezés: Ha a fölöslegesről mondunk le, az nem önmegtagadás, hanem mértékletesség. Akkor végzünk önmegtagadást, ha valami olyat tagadunk meg magunktól, ami helyénvaló és jó nekünk. Soha ne mondjunk le olyan ételekről, amelyek szükségesek számunkra, mivel ezzel tönkre tehetjük önmegtagadásunk igazi célját, azt, hogy jobban tudjunk válaszolni Isten kegyelmére a Lelkigyakorlat imái során. Ha önmegtagadásunk bármilyen fizikai károsodást vagy betegséget eredményez, akkor egyértelmű, hogy ez az önmegtagadás nem megfelelő nekünk.

[84]

(b) Alvás: Ha lemondunk arról a fölöslegről, amelyben önmagunk kényeztetése és puhányság van, az nem önmegtagadás. Akkor végzünk önmegtagadást, ha valami olyat szüntetünk meg alvási szokásunkban, ami helyénvaló és jó nekünk. Mihelyt túl álmosnak érezzük magunkat az imához, vagy végül betegséget eredményez, akkor tudjuk, hogy túlléptük a megfelelő önmegtagadás határait. Az embereknek nagyon különböző az alvásigényük, mindig meg kell próbálnunk eleget aludni, hogy képesek legyünk teljes szívvel dolgozni Isten szolgálatában.

[85]

(c) Testi önmegtagadások: A hitüket komolyan megélni akaró emberek között mindig sokan gyakoroltak testi önmegtagadást: szőrcsuhát viseltek, kötéllel ostromozták magukat, vagy valamiféle tompa hegyű láncot viseltek a derekuk, karjuk vagy lábuk körül. Ezek a keresztény hagyományból származó önmegtagadási formák felhívják a figyelmünket arra, hogy ma is mennyire fontos megtalálni a testi önmegtagadás nekünk megfelelő formáit.

[86]

Az nyilvánvaló, hogy a testi önmegtagadásnak nem az a célja, hogy sebeket vagy betegséget okozzon, hanem inkább azért vállalom önként a fájdalmat vagy kényelmetlenséget, mert a szeretet indít erre, és mert meg akarom mutatni magamnak is és Istennek is, hogy nagyon vágyom az ő kegyelmére.

F. Lelkiismeret-vizsgálat és gyónás

[24, 25, 26, 90]

1. Bár a Lelkigyakorlat már önmagában is a belső visszatekintés ideje, gyakran hasznos egy rövid időt elkülöníteni, – körülbelül a nap közepén és lefekvés előtt a nap végén, – egy meghatározott visszatekintésre: hogyan is töltöttem a napot. A Lelkigyakorlat alatt ennek a lelkiismeret-vizsgálatnak nem annyira a bűnökre, tökéletlenségekre, gyengeségekre való visszatekintés a célja, hanem inkább arra, hogyan használtam fel mindazt, ami segít a Lelkigyakorlat végzésében: testhelyzetet, összeszedettséget, környezetet stb. Mindez segíti a Lelkigyakorlat tapasztalatának életembe való belegyökereztetését, és egész lényemnek Istenhez fordulását. Mivel a *hetek* és a *héten* belül az egyes napok beépítése az életembe nagyon különböző követelményeket állít fel, ügyelnem kell a visszatekintésben mindazokra a kisebb gyakorlati segédeszközökre is, amelyek segítenek a Lelkigyakorlat légkörének megtartásában.

[27, 28, 29, 30, 31]

2. Több lelkigyakorlatozó számára nagyon hasznos lehet feljegyzéseket vezetni erről a részletekbe menő visszatekintésről mind a déli és esti időszak összehasonlítása, mind a *héten* belüli, napról napra haladó fejlődés szempontjából. Vannak, akik az írásban való rögzítést túlságosan gépiesnek találják, és nem húznak hasznot belőle. Egy gyakorlati módszer alkalmazása mindig attól függ, segíti-e a lelkigyakorlatozó előrehaladását vagy sem.

[32]

3. A kisebb gyakorlati segédeszközökre való visszatekintés (részleges lelkiismeret-vizsgálat) formája lehet ugyanaz az imamód, amelyet az egész napra való visszatekintésnél (általános lelkiismeret-vizsgálatnál) használunk. Ez a visszatekintés hasznos egy vagy több nap számbavételére, a szentgyónásra való előkészületre is. Öt pontból áll:

[43]

- (a) hálaadás Urunknak, Istenünknek mindazért a kegyelemért, amit adott;
- (b) a Szentlélek megvilágosító segítségének kérése, hogy úgy lássam a bűneimet, az elmúlt időt, ahogyan ő látja;
- (c) visszatérés a nap vagy az utolsó gyónásom óta eltelt idő eseményeihez; bűnösségem meglátása gondolatokban, szavakban és cselekedetekben, legyen az akár mulasztás, akár cselekedet; a bűnös magatartásra való hajlamoknak és azok gyökereinek felkutatása;
- (d) bánatom kifejezése és annak kérése, hogy Isten megbocsátó szeretete gyógyítson meg engem;
- (e) imádság Isten kegyelméért, hogy adjon erőt életem megjavításához.

[44]

4. Ahogy mélyen belemegyünk az *első hét* gyakorlataiba, általában kifejlődik a vágyakozás a bűnbánat szentségére. Biztassunk is a szentgyónás elvégzésére. A Lelkigyakorlatok alatt jó megfontolni egy általános gyónás előnyeit:

- (a) Bár nem kötelességem általános gyónást végezni, mégis, amikor hagyom, hogy bűnösségem egész terhe rám nehezedjen, nagyobb bánattal tárom az Úr elé az összes bűnt és romlottságot, amely olyan mélyen beépült személyiségembe.
- (b) Az imán keresztül jobban belátom bűneimet és annak szomorú következményeit. Mivel a Lelkigyakorlat kegyelme elvezetett ehhez a mélyebb felismeréshez és bánathoz, nagyobb buzgósággal és nyitottsággal találkozom Krisztus gyógyító erejével a bűnbánat szentségében.
- (c) Valamikor az *első hét* vége felé jó elvégezni egy ilyen – akár általános, akár nem általános – gyónást. Ne végezzem ezt elsietve, vagy csak azért, mert bűneim nyugtalanítanak. Fogadjam el önmagamat bűnősként, akinek mindig szüksége van a gyökeres gyógyulásra, és aki elismeri, hogy Isten az egyedüli Üdvözítője. Így jutok el ahhoz az igen fontos tapasztalathoz, hogy Isten ingyen szeret engem, hogy én „szeretett bűnös” vagyok.

Második hét

[91]

Krisztus Király és az ő hívása

ELŐKÉSZÜLET: A szokásos módon időt szánok arra, hogy tudatosítsam Isten jelenlétét; és kérem azt, hogy irányítsa minden szándékomat, cselekedetemet és tevékenységemet az Ő egyre nagyobb szolgálatára és dicsőítésére.

KEGYELEM: Kérem Urunktól, hogy képes legyek meghallani hívását, és hogy készséges és hajlandó legyek megtenni azt, amit ő kíván.

A KERET: Ennek a megfontolásnak két része van. Az első bevezet a fontosabb második részbe.

[92]

1. Az első részben olyan helyzetben képzelem el magam, amilyennel a tündérmesékben találkozunk. Magam előtt látok egy vezéregyéniséget, akit maga Urunk Istenünk választott ki a feladatra. Valamennyi jóakaratótű férfit, nőt és gyermeket vonz, és figyelnek rá.

[93]

Mindenki lelkesedik azért, hogy kövesse hívását, mert ennek a vezérnek minden embert megszólító beszéde valahogyan így hangzik: „Le akarok győzni minden betegséget, minden szegénységet, minden tudatlanságot, minden elnyomást és rabszolgaságot, – röviden: az emberiség minden ellenségét. Aki csatlakozni akar hozzám ebben a vállalkozásban, annak meg kell elégednie ugyanolyan étellel, itallal, ruhával stb., amilyen az enyém. Velem kell dolgoznia nappal és velem kell virrasztania éjjel, hogy amint osztozott velem munkámban, később majd osztozzon győzelmemben is.” Ha egy vonzó és lelkesítő vezér, aki ennyire Isten embere, ilyen felhívást tesz, melyik ember utasíthatná vissza meghívását? Hogyan ne akarna mindenki részt venni egy ilyen erőpróbáló és nemes kalandban?

[95]

2. A második részben Jézus Krisztusra, a mi Urunkra és hívására irányítom a figyelmemet. Ha egy emberi vezérnek ilyen hatása lehet ránk, mennyivel nagyobb akkor a vonzereje az Istenembernek, Jézus Krisztusnak, Vezérünknek és Királyunknak! Hívása az egész emberiséghez szól, mégis minden embert egyéni, sajátos módon hív. Ez a felhívása: „Az az akaratom, hogy meghódítsam az egész világot, legyőzzem a bűnt, a gyűlöletet és a halált – legyőzzek mindent, ami elválasztja az emberiséget Istentől. Aki csatlakozni akar hozzám ebben a küldetésben, ebben a munkában, annak késznek kell lennie velem együtt dolgozni, hogy így, a szenvedésben való követés által, követhessen a dicsőségemben is”.

[96]

Isten meghívására és a győzelem ígéréteinek birtokában hogyan ne adná magát minden józanul gondolkodó ember Jézusnak és az ő művének a szolgálatára?

[97]

Azok az emberek, akik nagylelkűek és tűzbe hozza őket a buzgóság Jézus Krisztusnak, az örök Királynak és Mindenek Urának követésére, nemcsak teljesen fel akarják ajánlani magukat egy ilyen küldetésre és munkára, hanem szembe akarnak szállni mindazzal, ami akadályozza őket Jézus Krisztus radikális követésében. Ők ilyen módon fejezik ki felajánlásukat:

[98]

„Minden teremtmény örök Ura és Királya, alázatosan jövök eléd. Anyád, Mária és összes szentjeid támogatásának tudatában kegyelmed arra indít, hogy felajánljam magamat neked és művednek. Mélyen vágyom arra, hogy veled legyek minden rossznak, minden gyalázatnak és minden szegénységnek az elfogadásában ténylegesen és lelki értelemben egyaránt, szándékosan ezt választom, ha ez nagyobb szolgálatodra és dicsőségedre van. Ha te, Uram és Királyom, erre szeretnél meghívni és kiválasztani, akkor végy és fogadj el engem ilyen életmódra.”

Javaslatok

[99]

1. A fenti gyakorlatot a nap folyamán két imaidőben fontoljam meg. A nap többi részében nincsenek kötött imaidők.

[100]

2. *A második hét* folyamán és a későbbiekben hasznos lehet valamilyen klasszikus lelki műnek vagy szentek életének az olvasása. Néha a Szentírást is lehet használni, bár nem ajánlatos az evangéliumokat olvasni, mivel Urunk életének és szolgálatának bizonyos misztériumai olyan további visszhangot válthatnak ki belőlünk, amelyek nem csengnek egybe azzal, ahol a Lelkigyakorlat előírt imaidőiben vagyunk. A kísérő és a lelkigyakorlatozó együtt határozzák meg az olvasmányokat, így az olvasmányok harmóniában lesznek a Lelkigyakorlat folyamatával.

[101]

Első nap

Első szemlélődés: A megtestesülés

ELŐKÉSZÜLET: A szokásos módon időt szánok arra, hogy tudatosítsam Isten jelenlétét, és kérem azt, hogy irányítsa minden szándékomat, cselekedetemet és tevékenységemet az Ő egyre nagyobb dicsőítésére és szolgálatára.

[104]

KEGYELEM: Kérem a kegyelmet, hogy Jézust bensőségesebben megismerjem, jobban szeressem és szorosabban kövessem.

Előzetes megjegyzés: A következő leírás bemutat egy imamódot, melyet „szemlélődés”-nek neveznek. A szavakkal történő leírás merevnek és mechanikusnak hangzik. Ne felejtjük el, hogy az Istenhez forduló imádság az, ami életre kelti a holt betűket.

[102,103,106,107,108]

A **KERET:** Megpróbálom beleélni magamat Isten szentháromságos életébe, és nézni a világot az ő szemükkel: céltalan, kétségbeesett, egymást gyűlölő és gyilkoló embereket, betegeket és haldoklókat, öregeket és fiatalokat, gazdagokat és szegényeket, boldogokat és szomorúakat, a most születőket és azokat, akiket most temetnek. Kitérül előttük ez a szomorú valóság; látják, hogy eljött az idő a világ kezdetétől fogva elrejtett üdvözítő tervük kinyilvánítására.

Ez a háttere a Szentírásban (Lk 1,26-38) található angyali üdvözlés jelenetének. Próbálom Isten szemével nézni Máriát, a fiatal lányt, amint az angyal köszönti.

Engedem, hogy hasson rám ez a kép. Próbálok teljesen jelen lenni a színhelyen, hallom a kérdéseket, látom az arc és a szemek kifejezéseit, nézem a gesztusokat és mozdulatokat, amelyek olyan sokat árulnak el a jelenlévő személyről.

Megfigyelem, hogyan munkálkodik a szentháromságos Isten – milyen egyszerűen és csendesen. A világ megy tovább; úgy látszik, hogy nem vesz tudomást arról a mérhetetlen változásról és megújulásról, amely most kezdődött. Hallom Mária válaszána teljességét, melyet Urának és Istenének ad.

[109]

IMABESZÉLGETÉS: Amint úgy érzem, hogy elmélyedtem a megtestesülés titkában, maradhatok csak Máriával, vagy Urunkkal, aki éppen most lett emberré értem. Talán őszintén ki szeretném mondani örömeimet, köszönetemet, csodálatomat vagy dicsőítésemet. A kapott világosságnak megfelelően kérem a kegyelemet, hogy megismerjem Jézust, Uramat, és egyre jobban vonzódjam hozzá. Az imaidőt egy Miatyánkkal fejezem be.

Második szemlélődés: Jézus születése

[110]

ELŐKÉSZÜLET: A szokásos módon időt szánok arra, hogy tudatosítsam Isten jelenlétét, és kérem, hogy irányítsa minden szándékomat, cselekedetemet és tevékenységemet az Ő egyre nagyobb szolgálatára és dicsőítésére.

[113]

KEGYELEM: Továbbra is kérem a kegyelmet, hogy Jézust bensőségesebben megismerjem, jobban szeressem és szorosabban kövessem.

[111,112,114,115,116]

A KERET: Jézus születésének jól ismert története lehetővé teszi, hogy könnyen átéljem ezt a misztériumot, ott legyek a születés helyén, és együtt legyek a jelenlévő személyekkel. Ilyen módon, vagy ahogy a legjobb nekem, próbálok beleélni magam az ottani helyzetbe, és beszélgetek a jelenlévőkkel.

Isten kegyelme tehet képessé arra, hogy belépjek ennek az éjszakának a mélységes csöndjébe, lássam ezt a nagyon emberi kisbabát és mindazt a csodát, ami a hit szemével látható. Nézzem, ahogyan Mária és József egymással viselkednek, csodáljam Istennek adott válaszukat. Ennek a misztériumnak ezen és ehhez hasonló aspektusai bizonyos mértékig feltárulhatnak előttem.

Figyeljek fel azokra a nehézségekre, amelyek már most annyira részei a világba testesült Jézus életének: a betlehemi utazás szenvedéseire, a szálláskeresés küzdelmeire, a szegénységre, éhségre, szomjúságra, melegre és hidegre, a megtapasztalt sérelmekre, amelyekkel az Emmánuel, a „Velünk-az-Isten” már érkezésekor találkozott. Mindezt azért vállalta, hogy meghalhasson értem a kereszten.

[117]

IMABESZÉLGETÉS: Azoknak a különböző szempontoknak megfelelően, amelyek az ima alatt a középpontba kerültek, beszélgetek Máriával, Józseffel, Jézussal, az Atyával. Kérdéseket teszek fel, feleleteket kapok, és egész lényemmel, minden tehetséggel választ akarok adni mindarra, ami a szemlélődésben meghívást jelentett nekem. Talán keveset beszélék, mert a szemlélődésnek ez a módja gyakran inkább az együttlétben, mint szavakban áll.

Az imát egy Miatyánkkal fejezem be.

Harmadik szemlélődés

[118]

Ez az ima az első és második *gyakorlat* megismétlése. A tiszteletteljes előkészület és napom felajánlása, valamint a kegyelemkérés után az első vagy második, vagy mindkét szemlélődés anyagát használom fel. Visszatérhetek az egyik misztériumhoz, mint pl. a megtestesüléshez; vagy engedhetem ebben a harmadik szemlélődésben az eredeti első két imát egybe folyni. Az ilyen ismétlés során mindig fontos, hogy visszatérjek oda, ahol jobban megértettem valamit, erősebb vigaszt vagy vigasztalanságot tapasztaltam.

Mivel egy ilyenfajta „ismétlés” nagyon egyszerű imamód, a hangsúly egyre jobban az imabeszélgetésben adott személyes válaszomra helyeződik. Soha ne feledkezsem meg az ima befejezéséről egy Miatyánkkal.

[119]

Ebben és az összes következő „ismétlés”-ben azt a szokásos módszert követjük, amit az *első héten* elmagyaráztunk. A téma változik, de az „ismétlés”-nek ugyanaz a módszere folytatódik tovább.

Negyedik szemlélődés

[120]

Ebben a szemlélődő imában a főntebb leírt ismétlés mélyül el. Így a szemlélődés még jobban egyszerűsödik, és személyesebben adok választ a Krisztus életének misztériumában kapott meghívásra.

Ötödik szemlélődés

[121]

Hagyományosan a szemlélődő imának ezt a formáját az „érzékek alkalmazása”-nak hívják, mert a belső érzékek alkalmazásán alapul.

[122,123,124,125]

Az előkészületi ima és a szokásos kegyelemkérés után napomnak ez az utolsó imaórája arra való, hogy „elengedjem magamat”, teljesen elmerüljek Krisztus életének abban a misztériumában, amivel ma foglalkoztam. Ahogyan az *első hét* folyamán próbáltam belépni a pokol megtapasztalásába, ugyanúgy itt sem az a lényeg, hogy új gondolatokkal foglalkozzam vagy új módszerekkel próbáljak behatolni a misztériumba. Inkább az a szándékom, hogy mindazokra a tapasztalatokra, belső megmozdulásokra építsek, amelyek egész napi imádságaim részei voltak. Hasonló módon, mint ahogyan külsőleg passzívan érzékelek a látáson, szagláson, halláson, ízlelésen és tapintáson keresztül, átadva magamat ezeknek az érzéseknek, ugyanúgy itt is a belső érzékeken keresztül tapasztalom meg még mélyebben Krisztus életének azon a napon a szemlélődésben már többször ismételt misztériumát.

[126]

IMABESZÉLGETÉS: Úgy válaszolok a szemlélődésben kapott meghívásokra, ahogyan Isten kegyelme indít. Egy Miatyánkkal fejezem be.

További utasítások

[127]

1. Fontos rámutatni, hogy ennek és a következő *hetek*-nek a folyamán csak olyan misztériumról olvassak, amely szemlélődésem tárgya. Ne olvassak másról, hogy így az egyik misztériumról való szemlélődés ne ütközzön egy másikkal.

[128]

2. Egy imanap ajánlott rendje: Az első szemlélődés a megtestesülésről „éjfélkor” legyen, (azaz, az alvás kezdete után 2-3 órával), a második korán reggel, a harmadik délelőtt, a negyedik délután, az ötödik pedig este.

Az imanap rendjének jelentősége van a lelkigyakorlatozó egész életének rendezési folyamatában, ami a Lelkigyakorlatok célja.

[129]

3. A *második héten* felmerülhet az imaidők számbeli módosításának igénye. Függetlenül attól, hogy a lelkigyakorlatozó öreg vagy fiatal, gyenge vagy erős alkatú, az *első hét* nagyon gyakran fárasztó tapasztalatot jelent. Ezért gyakran jobb, ha nem használjuk az éjszakai elmélkedési időt, hanem akár a négy, akár az öt lehetséges imaórát a nap folyamán osztjuk el.

[130]

4. Nyilvánvaló, hogy bizonyos módosításokat kell alkalmazni az imákhoz adott eddigi segítségék területén is.

Különösen fontos, hogy amint felébredek, rögtön emlékezetembe idézem az erre a napra vonatkozó utasításokat, a Jézus Krisztus bensőségesebb megismerésében való növekedés vágyával, hogy így jobban szeressem és szolgáljam őt.

További segítség lesz, ha a nap folyamán különböző időpontokban visszaemlékezem Krisztus Urunk életének misztériumaira, a megtestesüléstől kezdve addig a misztériumig, amelyet jelenleg szemlélek.

Használok a sötétséget és világosságot, a kápolnát vagy a szobámat, kimegyek a szabadba, amennyiben úgy látom, hogy ez jól megfelel annak a misztériumnak, amelyet szemlélek.

Annyiban végzek önmegtagadást, amennyiben az segít az adott misztérium szemléléséhez. Van olyan misztérium, amelyik önmegtagadásra hív, van amelyik nem.

Az legyen az alapbeállítottságom, hogy továbbra is nagyon gondosan figyelek az imához adott összes segítőeszközre, melyek a Lelkigyakorlat folyamatát és előrehaladását segítik.

[131]

5. A nap első imaórájára való előkészülethez hasonlóan kezdek a nap minden imaórájához, a következők szerint: még mielőtt elkezdeném az imát, emlékezetembe idézem, ki előtt fogok megjelenni. Elvégzem a szokásos tiszteletteljes előkészületet, röviden felelevenítem a szemlélődés témáját, azután nyitott szívvel várok Isten ajándékára.

Második nap

[132]

A második napon az első és második imaórában a templomban való bemutatást (ld.: 35. pont a [268]-nál), és az egyiptomi menekülést (ld.: 36. pont a [269] alatt) szemlélem, két „ismétlés”, és az „érzések alkalmazása”-val kiegészítve vagy azt magába foglalva, amint az *első napon* volt.

[133]

Megjegyzés: Amint előzőleg kifejtettük, a lelkigyakorlatozó erejétől és jószándékától függetlenül néha hasznos valamit változtatni a *második hét* első részében annak érdekében, hogy jobban elérje azt, amire vágyik. Így például az első szemlélődést végezhetjük reggel, felkeléskor. Azután egy másodikat később, a délelőtti folyamán, egy harmadikat délután, az utolsót pedig este.

Harmadik nap

[134]

A harmadik napon a szemlélődés anyaga a gyermek Jézus szüleinek való engedelmissége (ld.: 38. pont a [271] alatt), és a gyermek Jézus megtalálása a templomban (ld.: 39. pont a [272] alatt). Szokás szerint követi a két „ismétlés”, az „érzékek alkalmazása”-val kiegészítve vagy azt magában foglalva.

Bevezetés a különböző életállapotok megfontolásához

[135]

Jézus rejtett életének misztériumait olyan szempontból is kutathatjuk, hogy milyen életállapotok megfontolásához nyújtanak segítséget. Krisztus szüleinek való engedelmisségében, a názáreti hétköznapi életben a keresztény családi életállapotot szemlélhetjük. Ezzel szemben, amikor a tizenkét éves Jézus, apja és anyja megdöbbenésére a jeruzsálemi templomban, az Atya házában marad, már az Isten és az emberek kizárólagos szolgálatára való meghívást látjuk.

Mialatt folytatom Jézus életének szemlélését, kezdem megvizsgálni magamat, és kérdezzem meg, szerető gondviselésében milyen életállapotra vagy életstílusra akar vezetni engem.

Ehhez bevezetésként a következő gyakorlatban fontoljam meg egyrészt azt a módszert, ahogyan Krisztus Urunk vonzza az embereket, másrészt pedig a gonosz léleknek módszerét, ahogyan rabszolgává tesz bennünket. Ezzel egyidőben elkezdhetem annak megfontolását, hogyan készüljek elő a növekedésre abban az életállapotban, amelynek választására Urunk, Istenünk indítani fog engem.

Negyedik nap

[136]

Elmélkedés: Két vezér, két stratégia

Megfigyeljük Krisztust, Vezérünket és Urunkat, Istenünket és Testvérünket, és megfigyeljük a Sátánt, a személyes ellenséget, aki minden rosszat összesűrit az emberiség szorongatásának érdekében.

ELŐKÉSZÜLET: A szokásos módon időt szánok arra, hogy tudatosítsam Isten jelenlétét; és kérem, hogy irányítsa minden szándékomat, cselekedetemet és tevékenységemet az Ő egyre nagyobb dicsőítésére és szolgálatára.

[139]

KEGYELEM: Azt az ajándékot kérem, hogy legyek képes felismerni a Sátán megtévesztéseit, és hogy tudjak védekezni ellenük; kérem a Jézus Krisztusban, Uramban és Istenemben bemutatott igaz élet megismerését, és a kegyelmet, hogy így éljem életemet.

A KERET: Ez a megfontolás két részből áll: az első rávilágít a fontosabb másodikra, és utasítást ad hozzá.

[137,138,140,141,142]

1. A Sátán személyében egyesített gonosz erők szembesítenek magának a gonosznak a rendkívüli erejével és elnyomó hatalmával. A világban szerzett tapasztalataimra alapozva, fontoljam meg, hogyan veri szét a gonoszság a nemzetek közötti kapcsolatokat és hogyan bontja meg egy nemzeten belül az emberek közötti egységet. Sem nemzet, sem város, sem életállapot, sem egyén nem marad sértetlen. Megpróbálom megérteni a Sátán stratégiáját, ahogyan elgondolása szerint megkísérli állandóan szolgásgba vetni az embereket és a világot. Az emberek folytonosan tapasztalják, hogy kísérti őket a gazdagság vágya, és ha már van valamijük, keresik és elfogadják a világ tiszteletét és megbecsülését. Ebből a tiszteletből ered a téves önazonosság és a hamis önértékelés, amelyben a kevélység gyökerezik.

A stratégia egyszerű: gazdagság („ez az enyém”), tisztelet („nézzetek rám”), kevélység („ÉN ... VAGYOK”). E három lépésen át a gonosz elvezet minket minden más bűnre.

[143,144,145,146]

2. Most nézzek Jézusra, aki „út”-nak, „igazság”-nak és „élet”-nek nevezi magát. Megfigyelem, milyen finoman de kitartóan intézi Jézus a felhívását különféle életállapotban lévő követőihez, és küldi őket, hogy terjesszék örömhírét feltétel nélkül minden embernek, életállapotaiktól függetlenül. Jézus olyan stratégiát alkalmaz, amely éppen ellenkezője a Sátánénak. Így szól követőihez és barátaihoz: „Próbáljatok meg segíteni az embereknek, ne tegyétek őket szolgává, és ne nyomorgassátok őket”. Jézus ezt a módszert ajánlja: „Tegyétek az embereknek vonzóvá az igazi lelki szegénységet, és ha az tetszésére van Istennek, és annak választására hívja őket, akkor a ténylegesen szegény életet is”. A szegénység el fogja vezetni őket arra, hogy elfogadják a világ sértéseit és megvetését, sőt, vágyjanak rá. Az eredmény a valóban alázatos élet lesz.

Jézus stratégiája egyszerű: ha Isten kitüntet a szegénység ajándékával, akkor vagyok gazdag; szegényen nincs hatalmam sem és megvetett vagyok, lenéz a világ; ha semmim sincs, egyetlen vagyonom Krisztus, és számomra ez jelenti a valóban igaz voltot, mert alázatosságomban teljesen megélem teremtményi mivoltomat és Krisztusban való megváltottságomat.

Ezen a három lépésen keresztül Jézus és apostolai elvezetik az embereket az összes többi erényre.

[147]

IMABESZÉLGETÉS: Mivel fontos, hogy valamennyire megértsem ennek a két vezérnek és stratégiáiknak ellentétes erejét, intenzív imában megszólítom Máriát, Krisztust és az Atyát, kegyelmeket kérek tőlük.

(a) Először Miasszonyunkhoz megyek, kérem őt, eszközölje ki számomra Fiától azt a kegyelmi ajándékot, hogy apostola lehessen, követve őt a legnagyobb lelki szegénységben, és ha Istennek tetszésére lenne és akarna kiválasztani és elfogadni engem, akkor a tényleges szegénységben is. Kérem, hogy képes legyek elviselni a sértéseket és a világ megvetését, mind jobban utánozva így Krisztust, az én Uramat, feltéve, hogy úgy szenvedhetek, hogy ez mások részéről nem bűn és nem sérti Istent. Azután elmondok egy Üdvözlégyet vagy egy Emlékezzél meg-et.

(b) Mária társaságában ugyanezekkel a kérésekkel fordulok Fiához, hogy Jézus eszközölje ki nekem ezeket a kegyelmeket és ajándékokat az Atyától. Azután elmondom a „Krisztus lelké”-t, vagy valamilyen más, ehhez hasonló Jézushoz szóló imát.

(c) Végül az Atyához megyek, Jézus és Mária vezet hozzá. Újra ugyanezekkel a kérésekkel fordulok az Atyához, hogy ő, minden jó adomány forrása, adja meg nekem ezeket a kegyelmeket. Azután egy Miatyánkkal befejezem.

[148]

Megjegyzés: Ezt a gyakorlatot naponta háromszor vagy négyszer végezzük. Ugyanez a három imabeszélgetés – Miasszonyunkkal, Fiával és az Atyával – zárja az összes gyakorlatot,

ugyanígy a „három embertípus”-ról szólót is ([149-156]), amelyik a nap utolsó (negyedik vagy ötödik) imájaként következik.

Három embertípus

[149]

Ez az elmélkedés még a negyedik naphoz tartozik, hogy szabadságra segítsen az Isten hívásának megfelelő választásban.

ELŐKÉSZÜLET: A szokásos módon időt szánok arra, hogy tudatosítsam Isten jelenlétét, és kérem, hogy irányítsa minden szándékomat, cselekedetemet és tevékenységemet az Ő egyre nagyobb dicsőítésére és szolgálatára.

[152]

KEGYELEM: Kérem, hogy elég szabad legyek bármilyen választásra, amelyet Isten kegyelmének vezetése sajátosan nekem szóló hivatásként mutat meg.

[150,151]

A **KERET:** Ezt az imát három embertípus megfontolására szentelem. Mindegyikük jó nagy vagyonhoz jutott, – nem mindig a legtisztább szándékkal, néha egészen önzően. Alapvetően jó emberek, Istent akarják szolgálni, akár annyira is, hogy ha ez a vagyon útjában lenne üdvösségüknek, szeretnének megszabadulni tőle.

[153]

1. Az első típus – „sok beszéd, semmi cselekvés”

Ez az ember állandóan arról beszél, hogy szeretné megszüntetni a függőségét mindazoktól a dolgoktól, amelyeket birtokol, és amelyek láthatóan útjában állnak annak, hogy fenntartások nélkül Istennek adja az életét. Beszél lelke üdvösségének fontosságáról, de halála napjáig túlságosan lefoglalja a vagyona ahhoz, hogy bármilyen lépést is tegyen Isten szolgálata érdekében.

[154]

2. A második típus – „mindent megtesz, csak az egy szükségeset nem”

Ez az ember szeretne szabad lenni minden ragaszkodástól, amely gátolja Istennel való helyes viszonyát. De inkább akar keményen dolgozni vagy böjtölni vagy többet imádkozni, – valójában bármi mást tenni, mint szembesülni azzal a problémával, amelyről úgy érzi, hogy hátráltatja Istennel való kapcsolatát. Cselekvései azt mutatják, mintha alkudozna Istennel, megpróbálja lekenyerezni őt. Így, bár sok jó dolgot tesz, állandóan elfut a valódi probléma megoldása előtt.

[155]

3. A harmadik típus – „az én vágyam az, hogy megtegyem a Te akaratodat”

Ez az ember teljes erejével arra törekszik, hogy szabad legyen ragaszkodásaitól, ne hajoljon el egyik irányba sem: sem a megszerzett vagyona megtartása, sem feladása irányába. Kész arra, hogy elinduljon abba az irányba, amerre az Isten hívja. Bármelyik irány látszik jobbnak Urunk, Istenünk szolgálata és dicsősége szempontjából, az az ő minden vágya és választása. Nem tesz erőfeszítést sem annak érdekében, hogy megtartsa vagyonát, sem annak érdekében, hogy tovább adja, egyedül Urunk, Istenünk szolgálata és dicsőítése a tettének Istentől származó indítéka. Végeredményben az Isten kegyelme indítja arra, hogy semmi másra ne vágyódjon, csak Isten teljesebb szolgálatára. Ez az egyetlen motívuma megszerzett vagyona megtartásában vagy meg nem tartásában is.

[156]

IMABESZÉLGETÉS: Ugyanazt a három imabeszélgetést végzem, amelyik a „Két vezér, két stratégia” elmélkedésnél van.

[157]

Megjegyzés: A Lelkigyakorlatnak ebben az időszakában, amikor felfedezzük ragaszkodásainkat, amelyek szemben állnak a valóságos szegénységgel, vagy idegenkedésünket a szegénységtől, vagy azt, hogy nem vagyunk részrehajlás nélküliek a szegénység és gazdagság tekintetében, hasznos, ha imádságban Jézushoz jövünk és könyörgünk azért, hogy válasszon ki minket arra, hogy valóságos szegénységben szolgáljuk őt. Esedezünk ezért kitartással – de mindig azt akarva, ami Isten akarata számunkra.

[158]

Ötödik nap

Szemlélődés arról, hogy János a Jordánban megkereszteli Urunkat (ld.: 40. pont a [273] alatt).

További utasítások

[159]

1. Az ötödik naptól ajánlatos, hogy csak egy szentírási szakasszal foglalkozzunk egész napi imádságunkban. Mivel a Lelkigyakorlatok elsődleges célja az életállapot- vagy életmódválasztás, a megfontolásra szánt új anyag mennyiségbeli korlátozásával az a szándékunk, hogy ne foglalkoztasson sok gondolat. Így ezeken a napokon megvan a lehetőség arra, hogy a lelkigyakorlatozók szabadidejükben mérlegelhessék életállapotuk lehetőségeit, próbálják megérteni, Isten mire akarja vezetni őket jövőendő életükben. Ezért jó, ha a kísérő az ima anyagát egyszerűvé teszi, és nem terheli a lelkigyakorlatozót sokféle elmélkedéssel.

Mégis fontos, hogy a lelkigyakorlatozó változatlanul naponta négyszer vagy ötször imádkozzon a megadott egy misztériumról a szokásos ismétlésekkel. Ez segíti őt az „érzékek alkalmazásán” keresztül a misztérium mélyebb, egyszerűbb átéléséhez.

Jó azt is emlékezetbe idézni, hogy bár a Lelkigyakorlatnak ebben az időszakában az imádság leegyszerűsítéséről beszélünk, mégis a leggondosabban végezzük el a tiszteletteljes előkészületet és egész napunk felajánlását Istennek, a sajátos kegyelem kérését és az „imabeszélgetés” meghitt párbeszédét. Mivel a Lelkigyakorlatnak ebben a szakaszában intenzíven keressük Isten akaratát és a mi válaszukat, a háromszoros imabeszélgetés – megszólítva Máriát, Krisztust és az Atyát – maradjon szokásos része ezeknek az imáknak.

[160]

2. A délben és lefekvés előtt végzett visszatekintés középpontjában továbbra is a nap gyakorlataival kapcsolatos hibák és hanyagságok álljanak, különös tekintettel az imádságokhoz ajánlott segítségekre és segédeszközökre.

[161]

Hatodik nap

Szemlélődés Krisztus Urunk pusztai megkísértéséről (ld.: 41. pont [274] alatt).

Hetedik nap

Szemlélődés Jézusnak az apostolokhoz intézett meghívásáról (ld.: 42. pont [275] alatt).

Nyolcadik nap

Szemlélődés a Nyolc boldogságról (ld.: 45. pont [278] alatt).

Kilencedik nap

Szemlélődés Krisztus vízen járásáról (ld.: 47. pont [280] alatt).

Tizedik nap

Szemlélődés Jézus templombeli prédikálásáról (ld.: 55. pont [288] alatt).

Tizenegyedik nap

Szemlélődés Lázár feltámasztásáról (ld.: 52. pont [285] alatt).

Tizenkettedik nap

Szemlélődés a dicsőséges jeruzsálemi bevonulásról (ld.: 54. pont [287] alatt).

További utasítások

[162]

1. A *második hét* napjainak száma – az elsőéhez hasonlóan – nem meghatározott. A lelkigyakorlatozó haladása szerint, – különös tekintettel a választásra, amelyet tisztázni próbál – a kísérő meghosszabbíthatja vagy megrövidítheti a *hetet*.

A *hét* meghosszabbítása esetén a kísérő javasolhat más misztériumokat Jézus gyermekkorából az evangéliumok beszámolóí alapján, amilyen pl. Mária látogatása Erzsébetnél, a betlehemi pásztorok, a gyermek Jézus körülmétése és a napkeleti bölcsek útja és hódolata. Ha viszont a kísérő a *hét* rövidítését látja jónak, kihagyhat néhányat az ajánlott történetekből. Függetlenül attól, hogy a *második hét* hány misztériumot ölel fel, ezek csak arra szolgálnak, hogy egy olyan imamódba vezessék be a lelkigyakorlatozót, amely folyamatosan egyre mélyebben egyesíti őt Krisztus Urunk életével.

[163]

2. Ha a lelkigyakorlatozó életállapot- vagy életmódválasztást próbál tisztázni, ennek a megfontolásnak az ideje az *ötödik nap*-pal kezdődik. Ekkor szemléli a lelkigyakorlatozó Urunk megkeresztelkedését a Jordánánál, aki ezzel meghatározza nyilvános életének irányát.

[164]

3. Mielőtt elkezdem életállapot- vagy életmódválasztásom megfontolását, nagyon hasznos egy kis ideig elgondolkoznom a következőkben ismertetett „alázatosság három módja”-n. Ezeket időről időre gondoljam át az imaidőn kívül az ötödik naptól kezdődően. Talán a megfontolás egy-két napja után érzem, hogy vágyódom arra a kegyelemre, hogy a lehető legjobban ki tudjam fejezni Jézus Krisztus, Uram és Istenem iránti szeretetemet és neki való önátadásomat. Ezt az intenzív vágyamat a „három imabeszélgetés”-sel fejezem ki.

Az alázatosság három módja

Az alázatosság abban áll, hogy elfogadom Jézus Krisztust az emberi lét teljességeként. Alázatosnak lenni azt jelenti, hogy a lehető leghűségesebben élem az igazságot: azt, hogy Krisztus hasonlatosságára vagyok teremtve, hogy az ő húsvéti misztériuma szerint kell élnem

az életemet, és annak beteljesülése olyan mértékben történik meg, amilyen mértékben Krisztus magához vonz engem. A következő leírás egyfajta összefoglalást ad az alázatosság széles skálájának három területéről, ahogyan azt a valóságban megélik az emberek.

[165]

1. **Az alázatosság első módja.** Ez a mód az igazságnak azt a megélését jelenti, amely az üdvösséghez szükséges, így a skála egyik szélét képezi. Nem akarok semmi olyat tenni, ami elszakítana Istentől, akkor sem, ha engem tennének az egész világ urává, vagy akkor sem, ha ezzel megmenthetném földi életemet. Tudom, a súlyos bűn ebben az értelemben azt jelenti, hogy elhibázom személyes létem teljes értelmét, azt, hogy megváltott teremtmény vagyok, és az a rendeltetésem, hogy örökre szeretetben éljek Istennel, Teremtőmmel és Urammal.

[166]

2. **Az alázatosság második módja.** Ez tökéletesebb mód az elsónél, így valahol a skála közepe táján található. Életem azon a szilárd tényen alapul, hogy az emberi lét valósága a maga teljességében Jézus Krisztusban látható. Amint az ő életének motiváló ereje a „Jövök, Istenem, hogy megtegyem a te akarodat”, úgy az én életemben is a választás egyetlen valós alapelve Atyám akaratának keresése és megtétele. Ezzel a magatartással úgy érzem, hogy egyensúlyban tudom tartani inkább a gazdagságra, mint a szegénységre, inkább a tiszteletre, mint a gyalázatra, inkább a hosszú, mint a rövid életre irányuló vágyaimat. Nem akarok elfordulni Istentől kis dolgokban sem, mivel minden vágyam az, hogy minél hűségesebben válaszoljak hívására.

[167]

3. **Az alázatosság harmadik módja.** Ez a mód a skála másik szélén van, mivel egy nagyobb kegyelmi ajándék felfogását és a szerinte való cselekvést igényli. Lényege a következő: annyira szeretném, hogy Krisztus életének az igazsága legyen az én életemnek is az igazsága, hogy a kegyelem által indítva szeretetet és vágyat érzek a szegénység iránt, azért, hogy a szegény Krisztussal legyek; szeretetet és vágyat érzek a sértések iránt, azért, hogy közelebb legyek Krisztushoz az emberektől való visszautasíttóságában; szeretetet és vágyat érzek arra, hogy inkább értéktelennek és bolondnak tartsanak Krisztusért, mintsem bölcsnek és okosnak tiszteljenek a világ mértéke szerint. A kegyelem arra indít, hogy a lehető legbensőségesebb egységben legyek Krisztussal, így az ő tapasztalatai tükröződnek az enyémekekben is. Ebben találok meg örömmet.

[168]

Megjegyzés: Miután egy ideig fontolgattam az alázatosság harmadik módját, és vágyom arra, hogy jobban haladjak az alázatosságnak ezen harmadik módja felé, sokat fog segíteni a fentebb már elmagyarázott három imabeszélgetés. Könyörögjek Urunkhoz, hogy válasszon ki – természetesen csak akkor, ha ez Isten nagyobb dicsőségére és tiszteletére van, – az alázatosság harmadik módjának adományára, hogy így életem jobban valósítsa Jézusnak, Istenemnek és Uramnak életét.

[169]

Bevezetés életállapot vagy életmód választásához

Egy választás megtételében vagy egy döntés meghozatalában csak egy dolog igazán fontos, – keresni és megtalálni azt, amire Isten hív életemnek ezen a pontján. Tudom, hogy ő hűségesen hív engem; magának teremtett, és üdvösségem ezen a szereteten alapul. Minden választásomnak életem ezen adott irányához kell hűségesebbnek lennie.

Amikor fontolóra veszem azokat a dolgokat, amelyekben gyakran választok, nyilvánvalóvá válik, hogy milyen könnyen megfélemezem egy olyan egyszerű igazságról, mint amilyen az egész életem rendeltetése és célja. Sokan például a házasságot választják, ami egy eszköz, és csak másodsorban veszik figyelembe Urunk Istenünk szolgálatát a

házasságban, pedig minden embernek az a rendeltetése és célja, hogy megtegye Isten akaratát. Sokan azt választják, hogy sok pénzt szerezzenek és sikeresek legyenek, és csak ezután azt, hogy ezzel Istent szolgálhassák. Ugyanígy vannak a hatalomra, népszerűsége... törekvéssel is. Ezek az emberek olyan magatartásról tesznek tanúságot, amely Istent a második helyre teszi; azt akarják, hogy Isten helye az életükben csak saját rendezetlen ragaszkodásuk után következzen. Más szóval, összekeverik a célnak és a célhoz vezető eszköznek a sorrendjét. Gyakran azt teszik az utolsó helyre, amit elsőként és mindenekelőtt kellene keresniük.

Azután jó, ha emlékezetembe idézem, hogy egész életcélom az Isten szolgálatának a keresése legyen, bármilyen módon is hívjon engem. Világosan magam előtt tartva Uram és Istenem szolgálatának vágyát, elkezdhetem keresni a megházasodás vagy meg nem házasodás, üzleti élet vagy egyszerű, igénytelen élet és hasonló választásának lehetőségét, mivel mindezek csupán eszközök a cél megvalósításához. Csak az Isten szolgálatára és az én üdvösségemre vezető isteni kegyelem indíttatására akarom választani az ilyen eszközöknek a használatát vagy mellőzését.

[170]

A dolgok, amelyekről választást tehetünk

Ezeknek a megállapításoknak az a céljuk, hogy alapismereteket nyújtsanak azokról a dolgokról, amelyekben nagyon fontosak a döntések. Négy pontból és egy megjegyzésből állnak.

1. Amikor választunk vagy döntést hozunk, nem gondolunk olyan választásra, amely bűnt foglal magában, hanem olyan választási lehetőségeket fontolunk meg, amelyek katolikus Egyházunkban törvényesek és jók, nem pedig azzal szembenállók vagy rosszak.

[171]

2. Vannak olyan választások, amelyek életre szóló elköteleződést jelentenek, mint a házasság, papság és szerzetesi élet. Vannak más választások, amelyek megváltoztathatók. Ilyen egy sikeres üzleti vagy orvosi karrierre törekvés, vagy egy bizonyos életstílus szerinti élet mellett való döntés.

[172]

3. Ha már elköteleztük magunkat az egész életre, meggyőződésünk az legyen, hogy az egyetlen még szükséges választásunk abban áll, hogy önmagunkat teljes szívvel belevetjük ebbe az életállapotba. A következőket szem előtt kell tartani: ha nyilvánvalóvá válik, hogy a döntés vagy választás nem úgy történt, ahogyan kellett volna, és volt benne bizonyos rendezetlen ragaszkodás, először is meg kell ezt bánnunk, azután pedig meg kell kísérelnünk javítani, s amennyire lehetséges, helyre hozni. Az újraértékelésnek ebben a folyamatában fontos szerepet kell játszania szakemberek vagy olyan barátaink segítségének, akik objektívek tudnak lenni, valamint a törvényes eljárói tekintéllyel rendelkező személyeknek is.

Nincs értelme azt mondanunk, hogy Isten hívásának közvetlen szerepe volt egy olyan választásban, amelyet rendezetlen ragaszkodásból tettünk. Az Istentől eredő hívás nem a valóság helytelen ismeretétől, érzéki felindultságtól vagy rendezetlen szeretettől származik.

[173]

4. Amikor olyan dolog foglalkoztat, amelyet megváltoztathatunk, nincs okunk aggodalomra vagy egészségtelen önelemzésre, ha úgy látszik, hogy előzőleg megfelelő és rendezett döntést hoztunk. Egyetlen vágyunk az legyen, hogy választott életmódunkban megtaláljuk a folyamatos növekedésünkhöz vezető utat.

[174]

Megjegyzés: Ha megváltoztatható dolgokban hoztunk rossz döntést, próbáljunk helyes választást gyakorolni, akár fenntarthatjuk ezzel előző életmódunkat, akár változtatnunk kell rajta, hiszen minden választásunkban Isten dicsősége és szolgálata a vágyunk, hogy így tovább munkálkodhassék általunk embertársaink és a világ javára.

[175]

Három alkalmas idő a helyesen lefolytatott és megfelelően végzett életállapot vagy életmód választására

Előzetes megjegyzés: Az itt használt „idő” kifejezés belső állapotok, irányulások megjelölésére szolgál.

1. **Első idő.** Olyan belső irányultságnak a megtapasztalása ez, amelyik félreérthetelen világossággal jelentkezik. Gondoljunk a drámai változásra Szent Pálban a damaszkuszi úton, amikor minden tétovázás nélkül válaszolt annak a Jézusnak, akit korábban üldözött. Máté meghívásának rövid evangéliumi leírásában hasonló példát láthatunk. Amikor Isten meghívása ilyen félreérthetetlenül és világosan vonz egy irányba, nagy készséget érzünk, ezért ez a döntésre legalkalmasabb idő.

[176]

2. **Második idő.** Gyakran megtapasztalunk olyan időszakokat, amikor váltakozik a bizonyosság és a kételkedés, a felüdítő erősség és elerőtlenítő gyengeség, a vigasz és vigasztalanság állapota. Tulajdonképpen ez nagyon kiválságos idő, mivel a „szellemek megkülönböztetése” (belső irányulások megkülönböztetése) az, amely szükséges ahhoz, hogy megértsük, amit Isten létünk legmélyén mond nekünk. Sok világosságot nyerhetünk és sok mindent megérthetünk a vigasz és vigasztalanság megtapasztalásából, így ez az idő is kitűnő arra, hogy helyes döntést hozzunk.

[177]

3. **Harmadik idő.** Az is előfordul, hogy – saját hibánkon kívül – semmi sem történik bennünk. Nyugodtak vagyunk, sem Isten vigaszának békéjét, sem az Ő hiányából fakadó vigasztalanságot nem érezzük. Ilyenkor elég tisztán tudunk gondolkodni, és felismerjük a nem Istentől származó indíttatásokat. Ezt az időt saját gondolkodási folyamatunknak nevezhetnénk.

Idézzük emlékezetünkbe a korábbi megfontolást a célról és az eszközökről, (ld. fentebb a [169]-nél), így a belső megmozdulások megkülönböztetése mindig olyan választás összefüggésében marad, amely Isten nagyobb szolgálatára és így a mi üdvösségünkre vezet. A „harmadik idő” logikus gondolkodó képességünk szabad és békés használatán alapul.

[178]

Ha nem az „első” vagy „második idő”-ben leírt körülmények között választunk, ahhoz, hogy az nyugodtan és ésszerűen történjen, kétfajta módszer nyújthat segítséget:

A. A jó és helyes választás első módszere:

[179]

1. Világosan értelmem elé helyezem, mi az, amiről dönteni akarok.
2. Próbáljak meg egyensúlyban lévő mérleghez hasonlóan nem elhajlani egyik irányba sem. A céloom mindig világosan előttem van, de választásom tárgyával kapcsolatosan, amennyire csak tudok, szabad akarok lenni.

[180]

3. Imádkozzam, hogy Urunk, Istenünk világosítson meg és indítson a dicséretére és dicsőségére vezető útra. Azután használjam értelmi képességemet a dolog figyelmes mérlegelésére, és kíséreljek meg olyan

döntésre jutni, amely egybeesik Isten akaratának érvényesítésével az életben.

[181]

4. Soroljam fel és mérlegeljem a különböző előnyöket és hátrányokat, amelyek tervezett döntésemből számomra származnak. Ennek gyakorlati megvalósításához először negatív formában fogalmazom meg a választási lehetőséget. Pl.: „Nem vállalom el azt a munkát”, vagy „Nem változtatom meg a jelen helyzetet”. Ennek a lehetőségnek a hátrányait és az előnyeit leírom külön lapokra. A második lépésben pozitívan fogalmazok. Pl.: „Elvállalom azt a munkát”, vagy „Változtatok a jelen helyzeten”. Ennek a lehetőségnek is leírom a hátrányait és az előnyeit.

[182]

5. Fontoljam meg, melyik lehetőség tűnik ésszerűbbnek. Akkor a súlyosabb indítékoknak megfelelően fogok dönteni, és nem önző vagy érzéki, rendezetlen hajlandóságomból eredően.

[183]

6. Miután döntésre jutottam, újra Istenhez fordulok és kérem, ha ez nagyobb szolgálatára és dicsőítésére szolgál, akkor fogadja el, erősítse meg választásomat, és adja meg kegyelmét, hogy az „első vagy második idő” állapotába jussak.

[184]

B. A jó és helyes választás második módszere:

1. Mivel életemet Isten szeretetének kell motiválnia, vizsgáljam meg, vajon egyedül Uram és Teremtőm miatt ragaszkodom-e többé vagy kevésbé választásom tárgyához.

[185]

2. Elképzelek valakit, akivel korábban soha nem találkoztam, de aki segítségemet kéri abban, hogy tudjon jobban válaszolni Isten hozzá intézett hívására. Elgondolom, mit mondanék neki, azután megfogadom a tanácsot, amit olyan szívesen adtam másnak, akinek a legjobbat akarom.

[186]

3. Ha halálom pillanatában lennék, és így birtokolnám annak a pillanatnak a szabadságát és világosságát, mi lenne az a döntés, amit most meg akarnék hozni? Ezen éleslátással vezetettve, ennek megfelelően teszem meg jelen elhatározásomat.

[187]

4. Látom magamat, amint életem végén Krisztus, az én Bíróm előtt állok, és arról az elhatározásról beszélgetek vele, amit életemnek ebben a pillanatában hoztam. Azt választom most, amelyről úgy érzem, hogy az ítélet napján, amikor ezt Krisztusnak bemutatom, boldogságot és örömet fog jelenteni nekem.

[188]

Megjegyzés: Akkor is, ha a fent vázolt két módszernek valamelyikét követtem döntésemben, följajnlom azt Istennek, és kérem Őt, hogy ha ez nagyobb szolgálatára és dicsőítésére szolgál, fogadja el, erősítse meg döntésemet, és adja meg kegyelmét, hogy az „első vagy második idő” állapotába jussak.

[189]

Néhány utasítás a már választott életállapotban vagy életmódban való megújuláshoz vagy újra elköteleződéshez

A Lelkigyakorlatban gyakran úgy tapasztalom, hogy nem annyira egy új elhatározásnak, hanem inkább egy már meghozott választás életre váltásának a kérdésével szembesülök. Ez éppen úgy igaz lehet az olyan állandó életállapotra, mint a házasság, szerzetesség vagy papság, mint az olyan változtatható életmódra, amelyet egy bizonyos foglalkozás vagy állás jelent.

A Lelkigyakorlat folyamán hasznos lehet számba venni, hogyan élek azokkal az eszközökkel, amelyeket Isten folyamatos hívására adott feleletemül választottam. Elhatározásomban tűnjön ki Isten és a felebarát szolgálata és szeretete. Erősödjék állásfoglalásom, újonnan meglátott hozzáállásom, és keressem azokat a módokat, amelyekkel jobban tudom élni Krisztus életét a saját környezetemben és saját körülményeim között. Hiszen haladásom – Krisztusban való életem megvalósítása – önszeretetemnek, a magam akaratának és saját érdekeimnek a feladásával lesz arányban.

Harmadik hét

[190]

Első nap, első szemlélődés: Az utolsó vacsora

ELŐKÉSZÜLET: A szokásos módon időt szánok arra, hogy tudatosítsam Isten jelenlétét, és kérem, hogy irányítsa minden szándékomat, cselekedetemet és tevékenységemet egyre nagyobb dicsőítésére és szolgálatára.

[193]

KEGYELEM: Azt az ajándékot kérem Istentől, hogy engedjen részesülni a fájdalomban és gyalázatban, amikor együtt vagyok Krisztussal az értem viselt, bűneim okozta szenvedésében.

[191,192,194,195,196,197]

A KERET: Ebben a szemlélődésben az a célom, hogy amennyire csak lehet, részese legyek a húsvéti vacsora (pászka) előkészületeinek és annak az egész eseménynek, amelyet utolsó vacsorának nevezünk. Ez többet jelent a jelenet elképzelésénél, vagy a szavakban megfogalmazott beszámoló elolvasásánál. Megpróbálom hallani, hogyan hangzottak el a szavak, megkíséreltem látni az arckifejezéseket, és olyan nagyfokú tudatossággal vagyok jelen, amennyire csak tudok, hogy így részese legyek a misztériumnak, amelyről szemlélődöm. Az evangélium beszámolóit tudósítanak az előkészületekről, a vacsoráról, a lábmosásról, ahogyan Jézus az Eukarisztiában Testét és Véréát adja apostolainak, és az utolsó hozzájuk intézett szavairól.

Még fontosabb azonban az, hogy ezen a *harmadik héten* tegyek még nagyobb erőfeszítéseket azért, hogy együtt szenvedjek Krisztussal minden gyötrődésében, küzdelmében, szenvedésében, és abban, amit Ő megtapasztal. A szenvedéstörténet idején fordítsak különös figyelmet arra, hogyan rejtőzik el az istenség, és így Jézus mennyire teljesen emberi és tehetetlen. Azért teszem mindezt, hogy tudatosuljon bennem Krisztus irántam való végtelen szeretete. Annyira szeret, hogy visszautasításaim és bűneim miatt mindent önként szenved el. Megdöbbenve a végtelen szeretet kiadásán, kérem a kegyelmet, hogy tudjam ezt a szeretetet befogadni és magamévá tenni. Lassan megszületik bennem a vágy arra, hogy Jézust még jobban szeressem, és sorsközösséget vállaljak szenvedő embertársaimmal. Jézussal folytatott imabeszélgetésemben megkérdezem: Mit tehetek én válaszképpen Őerte?

[198,199]

IMABESZÉLGETÉS: Jézussal, Urammal és Megváltómmal beszélgetek, és vele vagyok mindenben, ami történik. Az imát egy Miatyánkkal fejezem be.

Megjegyzés: A szenvedéstörténetről való szemlélődések folyamán létrejövő bensőségesség miatt jó lehet visszatekinteni az „imabeszélgetés”-nek nevezett idő néhány szempontjára. Amint emberi helyzetekben egy betegről való gondoskodás vagy egy haldokló szolgálata során a jelenlétünk gyakran fontosabb, mint akadozó szavaink vagy félszeg cselekedeteink, ugyanígy ebben az időszakban imádságbeli válaszukat bármilyen szónál vagy tettél jobban kifejezi, ha *Krisztussal vagyunk* a szenvedése során. Korábban a imabeszélgetést barátok közötti bensőséges beszélgetésként írtuk le. Most kiterjesztjük a „beszélgetést” arra is, hogy minél jobban átérezzük mindazt, amit Jézus érez. Amennyire lehetséges, éljük át szenvedésének legmélyebb valóságát: szeretetének határtalan megnyilvánulását. Ez teszi lehetővé számunkra, hogy *mindenben ott legyünk Jézussal*.

Az imabeszélgetés közben természetesen szeretnénk kiönteni a szívünket Krisztus Urunk előtt: nehézségeinket, keményszívűségünket, vigasztalásainkat, kísértéseinket, félelmeinket. Amikor nagyon megtelik a szívünk, amikor nagyon kérünk valamit, könyörgésünk legjobb formája a „három imabeszélgetés” lesz. Ne felejtsük el, hogy Krisztus szenvedésével szembesülve imádkoznunk kell azért az ajándékért is, hogy akarjuk megtapasztalni a szenvedést Krisztussal. Ez a kérés történhet a „három embertípus”-ról szóló elmélkedés után a [157] megjegyzésben ajánlott módon.

[200]

Második szemlélődés: Jézus gyötrelme a Getszemáni kertben

ELŐKÉSZÜLET: A szokásos módon időt szánok arra, hogy tudatosítsam Isten jelenlétét, és kérem, hogy irányítsa minden szándékomat, cselekedetemet és tevékenységemet az Ő egyre nagyobb szolgálatára és dicsőítésére.

[203]

KEGYELEM: Tovább imádkozom azért az ajándékért, hogy tudjak szomorúságot érezni a szomorkodó Krisztussal, gyötrődni Krisztus gyötrelmével, és akár könnyeket és mély fájdalmat is megtapasztalni mindazon szenvedések miatt, amelyeket Krisztus értem viselt el. Kérem, hogy minél jobban megtapasztalhassam Krisztus szeretetét.

[201,202]

A KERET: Az Evangéliumok részletezik az eseményt: Krisztus és tanítványai az utolsó vacsora termét elhagyva a Getszemáni kert felé mennek. Ott Jézus magával viszi Pétert, Jakabot és Jánost, és félrevonul imádkozni. Akkora lelki megrendülést tapasztal meg, hogy verejtéke vércseppekké válik. Alvó tanítványait felébreszti, szembe találja magát a sokasággal, Júdás csókja nyomán felismerik, és elvezetik Annás házába. Töreksem olyan teljes mértékben részese lenni az eseményeknek, amennyire csak lehetséges.

[204]

További utasítások

1. A második szemlélődés, amint minden további is, az első – az utolsó vacsorával foglalkozó – szemlélődésnél leírt magyarázat alapján történik. A *harmadik hét* folyamán minden nap két szentírási szakasról elmélkedünk, így a szokásos ismétlések elvégzése elvezet az utolsó imaidőhöz, az „érzékek alkalmazásá”-hoz.

[205]

2. A lelkigyakorlatozó korától, egészségi állapotától és helyzetétől függően napi öt gyakorlat ajánlatos, de sajátos körülmények között kevesebb is célravezetőbb lehet.

[206]

3. A *harmadik héten* újra módosítani kell néhány imára vonatkozó utasítást.

Mivel az imám témája Krisztus szenvedése, a felkelés és öltözködés ideje alatt arra töreksem, hogy szomorú és együttérző legyek Krisztus Urunk nagy szomorúsága és szenvedése miatt.

A nap folyamán figyelek arra, hogy ne hozzak elő kellemes gondolatokat, legyenek bár jók és szentek, mint pl. a feltámadás és a megdicsőült élet gondolatai. Inkább próbáljak megmaradni egy bizonyos szomorú és együtt-szenvedő magatartásnál, gyakran emlékezetembe idézve a kínokat, kimerültséget és szenvedést, amelyeket Krisztus Urunk elviselt születésétől fogva szenvedésének addig a sajátos misztériumáig, amelyet most szemlélek.

[207]

Ahhoz hasonlóan, ahogyan az elmúlt *héten* tettem, a napra való visszatekintésemben különösen is arra figyelek, hogy gyakorlataimban, imáimban mennyire tartottam be az ehhez a *héthez* adott utasításokat.

[208]

Második nap

1. Szemlélődés azokról az eseményekről, amelyek a Getszemáni kerttől Annás házáig történtek (ld.: 58. pont [291]).

2. Szemlélődés azokról az eseményekről, amelyek Annás házától Kaifás házáig történtek (ld.: 59. pont [292]). Legyenek meg a szokásos ismétlések, a nap utolsó imaidejével, az „érzékek alkalmazása”-val.

Harmadik nap

1. Szemlélődés azokról az eseményekről, amelyek Kaifás házától Pilátus házáig történtek (ld.: 60. pont [293]).

2. Szemlélődés azokról az eseményekről, amelyek Pilátus házától Heródes palotájáig történtek (ld.: 61. pont [294] alatt). Azután ismétlések és az „érzékek alkalmazása” a [204] pontban adott megjegyzés szerint.

Negyedik nap

1. Szemlélődés azokról az eseményekről, amelyek Heródes palotájától Pilátus házáig történtek (ld.: 62. pont [295]).

2. Szemlélődés a Pilátusnál történt eseményekről (ld.: 62. pont [295]). Az előzőekben leírtakkal megegyező eljárással végezzük az ismétléseket és az „érzékek alkalmazását”.

Ötödik nap

1. Szemlélődés azokról az eseményekről, amelyek Pilátus házától a keresztrefeszítésig történtek (ld.: 63. pont [296]).

2. Szemlélődés azokról az eseményekről, amelyek a kereszt fölállításától Jézus haláláig történtek (ld.: 64. pont [297]). Ezt követik a szokásos ismétlések az „érzékek alkalmazásával”.

Hatodik nap

1. Szemlélődés azokról az eseményekről, amelyek Krisztusnak a keresztről való levételétől a temetéséig történtek (ld.: 65. pont [298]).

2. Szemlélődés azokról az eseményekről, amelyek a temetés után történtek, beleértve a szenvedő Szűz Mária várakozását is. Szokásosan következnek az ismétlések az „érzékek alkalmazásával”-val.

Hetedik nap

1. Szemlélődés Krisztus teljes szenvedéstörténetéről.

2. Ismétlés Krisztus egész szenvedéstörténetéről. A meghatározott imák helyett egész nap engedem, hogy Krisztus halálának hatása átjárja létemet és a körülöttem lévő világot. Fontolóra veszem Miasszonyunk vigasztalanságát, nagy fájdalmát, és ugyanígy a tanítványokét is.

[209]

Megjegyzés: Ha több időt szeretnénk tölteni Krisztus szenvedéstörténetével, a misztériumokat például így csoportosíthatjuk: egy imaidőben csak az utolsó vacsorát fontoljuk meg, azután egy másikban azt, hogy Krisztus megmossa apostolai lábát, a következőben az Eukarisztia alapítását, és végül Krisztus búcsúbeszédét. A Krisztus szenvedéstörténetét alkotó többi misztériumot is hasonlóan feloszthatjuk.

Miután néhány napon így szemléltünk Krisztus szenvedéstörténetéről, megvan a lehetősége, hogy visszatérjünk annak egyes részleteire. Pl. egy teljes napot szánhatunk a szenvedéstörténet első felére, és egy másikat a második felére, és egy zárónapot az egészre.

Ha viszont kevesebb időt szeretnénk a szenvedéstörténettel tölteni, minden egyes imában különböző misztériumot szemléljünk, kihagyva az összes ismétlést és az „érzékek alkalmazását”. Miután ilyen módon befejeztük a szemléldést a szenvedéstörténetről, tölthetünk még egy napot azzal, hogy engedjük, Krisztus szenvedése a maga teljes erejével átjárja a napunkat. Mindig a Lelkigyakorlatban való haladás az irányadó szempont.

[210]

Az étkezésre vonatkozó irányelvek,⁴

hogy rendet teremtsünk életünkben ezen a téren

Előzetes megjegyzés: Amint a *második és harmadik hét* gyakorlatain keresztül növekedni kezdek Jézus Krisztusnak az ismeretében és a vele való egységben, világos, hogy ennek abban kell megnyilvánulnia, hogy a krisztusi értékek átjárják egész létemet és minden tevékenységemet. Például elgondolkozom azon, hogy mindennapi életemben mit és mennyit eszem, és ezen a téren mennyire teljes krisztuskövetésem. Amint Szent Pál mondja: „akár esztek, akár isztok vagy bármi mást tesztek, tegyetek mindent Isten dicsőségére” (1 Kor 10,31).

A következő irányelvek életem minden területére érvényesek. Ahhoz, hogy így életem valamennyi területén jobban tudjam követni Jézust, rendet kell teremtenem az életemben. Csak így tudok előre haladni az Ő útján. Szent Pál szavaival: „bármit tesztek, tegyétek szívből” (Kol 3,23). Ilyen irányelvek segítségével már most elkezdhetem életre váltani azt az újrendezési folyamatot, amelyik a Lelkigyakorlat alatt kezdett megvalósulni bennem. Várakozással nézek a Lelkigyakorlat utáni időre is, amikor ezeknek az irányelveknek életem szerves részeivé kell válniuk.

[214]

A. Általános alapelv

1. Miközben eszem, gondoljak arra, hogy Krisztus és apostolai ülnek az asztalnál. Próbáljak meg olyan teljesen részese lenni Krisztus jelenlétének, hogy érzékeljem, hogyan eszik és iszik Jézus, hogyan beszélget és viselkedik az étkezés alatt. Amikor a gyakorlat közben elképzelem a főntieket, azt fogom tapasztalni, hogy többé nem maga az étkezés lesz a figyelmem középpontjában. Ennek eredményeképpen nagyobb rendezettségre fogok jutni az

⁴ Ezeket az irányelveket nemcsak az étkezésre, hanem más különösen kedvelt szórakozásra is lehet alkalmazni. Pl.: mit és milyen mértékben néztek a televízióban, mennyit sportoljak, milyen hobbitra mennyi időt fordítok, mire és mennyi pénzt költsek.

étkezésben, talán abban is, hogy mit eszem, és abban is, hogy hogyan viselkedem étkezés közben.

[210]

B. Gyakorlati alkalmazás

2. Életem megfelelő rendezése szempontjából kevésbé tűnik problémásnak, amikor a kenyérről vagy az egyszerű ételekről van szó.

[211]

3. Nagyobb óvatosság szükséges, amikor az ital területét veszem fontolóra. Akármi is az ital – sör, szódavíz, kávé, tej, bor stb. – fontoljam meg, mi a hasznos és így követendő helyes mérték, és mi lehet ártalmas és így kerülendő mértéktelenség számomra.

[212]

4. Amikor fontolóra veszem a számomra hozzáférhető ételek széles skáláját, jobban tudatosítanom kell, hogy melyek azok, amelyeket én különösen is kedvelek, mert itt nagyobb szükség van a mértéktartásra. Annak érdekében, hogy elkerüljem a rendezetlenséget az étkezésben, két módon gyakorolhatok önmegtartóztatást:

- (a) a szükséges tápanyagot inkább egyszerű ételekkel veszem magamhoz;
- (b) a drága, különleges és ízletes ételeket csak módjával fogyasztom.

[213]

5. Fontos, hogy étkezési szokásaimban megtaláljam a helyes mértéket. Vigyázok arra, hogy meg ne betegedjem, ha egy ilyen középérték megtalálása érdekében csökkentem a táplálékot. Két okból is hasznos egy ilyen középérték megkeresése:

- (a) Az étkezéssel kapcsolatos elvek meghatározása olyan hozzáállást biztosít, amely nyomán gyakran fogok több világosságot, vigaszt és isteni eredetű megmozdulásokat tapasztalni magamban. Ezek a tapasztalatok megerősítenek étkezésem ilyen szabályozásában;
- (b) Ha észreveszem, hogy a meghatározott középérték az étkezésemben azt eredményezi, hogy képtelen vagyok jól végezni a Lelkigyakorlatokat, könnyebben tudom azt módosítani annak érdekében, hogy a jövőben meglegyen a szükséges erőm és egészségem a mindennapi élethez és tevékenységhez.

[215]

C. Sajátos magatartásformák

6. Fontos, hogy ne éhségem pusztá kielégítésére összpontosuljon figyelmem. Erre segíthet étkezési idő alatt a szentek életéről vagy az apostolkodásról szóló könyv felolvasására való odafigyelés. A zene is segíthet elmélkedő, nyugodt környezetet biztosítani az étkezéshez.

[216]

7. Ha étkezéskor figyelmem csak magára a táplálékra irányul, étvágyam magával ragadhat. Arra is rájöhettek, hogy olyan sietve kapom be az ételt, hogy azzal nem Krisztus viselkedéséről tanúskodom étkezésemben. Mind az étel mennyiségét, mind az étkezés módját illetően Krisztusban kell elrendeznem az életem.

[217]

8. Ha előzetesen megtervezem az étkezéseimet, sokkal könnyebb rendet teremteni étkezési szokásaimban. Például nagyon hasznos, ha ebéd vagy vacsora után vagy egy olyan időszakban, amikor nem vágyakozom az étel után, meghatározom, mennyit fogok enni a következő étkezéskor. Azután az étkezésnek az idején ne haladjam meg az általam meghatározott mértéket, akármilyen erős kísértésem is legyen. Inkább, ha úgy érzem, hogy étvágyam arra indít, hogy többet egyem, akkor egyem még kevesebbet annál, mint amennyit előre meghatároztam.

Negyedik hét

[218]

Első nap, első szemlélődés: Krisztus Urunk megjelenik Máriának

ELŐKÉSZÜLET: A szokásos módon időt szánok arra, hogy tudatosítsam Isten jelenlétét, és kérem, hogy irányítsa minden szándékomat, cselekedetemet és tevékenységemet az ő egyre nagyobb szolgálatára és dicsőítésére.

[221]

KEGYELEM: Könyörgök az ajándékért, hogy képes legyek részt venni Jézus örömeiben és vigasztalásában feltámadásának győzelme miatt.

[219, 220, 222, 223, 224]

A KERET: A szokásos módon megpróbálok annyira jelen lenni a szemlélődés színhelyén, amennyire csak tudok. Bár ennek a szemlélődésnek nincs szentírási háttere, könnyen el lehet képzelni, Jézus mennyire meg akarja osztani feltámadásának örömét Édesanyjával, aki mellette állt szenvedésében. Engedem, hogy átjárja a létemet ennek a találkozásnak az öröme és szeretete.

Figyeljem meg, hogy – a szenvedéstörténettel ellentétben – mennyire Krisztus istensége ragyog át személyén, egész megjelenésén. Az a béke és öröm, amit meg akar osztani velem, csak Isten ajándéka lehet. Fontos számomra annak megtapasztalása, hogy Krisztus ugyanúgy vigasztal minden egyes alkalommal, amikor feltámadása után megjelenik, amint most, jelen életemben vigasztal engem. Ez az alapja annak a hívő tisztánlátásnak, ami életemet igazi keresztény reménnyel tölti el.

[225]

IMABESZÉLGETÉS: A szemlélődés alatt megtapasztaltaknak megfelelően engedjem, hogy feleletem egy vagy több személyre, vagy a háromszoros módon Szűz Máriára, Krisztusra és az Atyára irányuljon. Minden esetben egy Miatyánkkal zárom le az imádságot.

További utasítások

[226]

1. A *negyedik hét* összes szemlélődésében – a feltámadás misztériumain át a mennybemenetellel bezáróan – a szokásos eljárásmodot kövessük, ahogy a korábbi *héten* tettük. A *hét* lerövidítése vagy meghosszabbítása könnyen megoldható a különböző misztériumok kiválasztásával vagy felosztásával. Az irányadó szempont a szenvedéstörténet *hetében* bemutatott szabadság legyen.

[227]

2. Általában véve ezen a *héten* a vigasztalás légkörének megtartása érdekében jobb, ha nincs több naponta négy imaóránál, bár a szemlélődés tárgya lehet három szentírási szakasz. Ennek megfelelően az első ima reggel van, felkeléskor, a második délelőtt, a harmadik valamikor délután, a negyedik pedig, amelyik általában az „érzékek alkalmazása”, este.

Ez a negyedik ima az előző három szemlélődésből kiindulva arra összpontosul, ahol a lelki gyakorlatkozó erősebb megmozdulást, nagyobb vigasztalást tapasztalt.

[228]

3. Amikor engedem, hogy a szentírási szakasz adja imádságom keretét, annak bizonyos elemei központi szerepet kapnak. Így figyelmem nem fog másra terelődni, és esetleges elszórakozásaim ellenére sem fog csökkenni az Úrral való kapcsolat intenzitása. Az egy-két pontra való odafigyelés ébren tartja bennem ennek a *hétnek* vigasztalással teli légkörét.

[229]

4. A *negyedik héten*, annak érdekében, hogy az egész nap imádságos legyen, némileg módosítok a „kiegészítő utasítások”-on.

Amint fölkelek, felidézem az öröm légkörét, amely átjárja ezt a *hetet*, és röviden átismételem a misztériumot, amelyről szemlélődni fogok.

A nap folyamán próbálok megmaradni a feltámadt Jézusból kiáradó boldogság és lelki öröm hangulatában. Így bármilyen környezet – napsütés, meleg időjárás vagy fehér hótakaró; minden természeti szépség – a vigasz légkörét erősíti meg bennem.

Magától értetődő, hogy ebben az időben az önmehtagadás nincs összhangban a *hét* hangulatával, így minden dologban csak a szokásos mértéktartásra és mértékletességre van szükség.

[230]

Szemlélődés Isten szeretetéről

Bevezetésképpen két megállapítást kell tennünk:

(1) az első az, hogy a szeretetnek inkább cselekedetekben, mint szavakban kell megmutatkoznia;

[231]

(2) a második az, hogy a szeretet a kölcsönös megosztásban áll. Például, aki szeret, az megosztja azzal, akit szeret, tehetségét vagy tulajdonát, amivel rendelkezik vagy amiből adhat; így tesz az is, aki szeretetet kap, azzal, aki szereti őt. Ugyanígy az, akinek tudása van, megosztja azzal, akinek nincs, és ez így van a tisztelet, gazdagság stb. tekintetében is. A szeretet mindig kölcsönös elfogadás és adás.

ELŐKÉSZÜLET: Szokásos módon időt szánok arra, hogy tudatosítsam Isten jelenlétét, és kérem, hogy irányítsa minden szándékomat, cselekedetemet és tevékenységemet az Ő egyre nagyobb dicsőítésére és szolgálatára.

[232]

Itt különösen is hasznos lehet, ha elképzelem, hogy Isten és az összes szentjei előtt állok, akik imádkoznak értem.

[233]

KEGYELEM: Könyörgök az ajándékért, hogy bensőségesen megismerjem mindazt, amit Isten megoszt velem, és szeretetében értem tesz. Hálatelt szívvel, szeretetemben és szolgálatomban én is ilyen teljességgel szeretnék válaszolni neki.

A KERET: Négy pont képezi imám anyagát:

[234]

1. Isten ajándékai számomra.

Isten szeretetből teremtett engem, és ez a szeretet teljesen ingyenes. Annyira szeret engem, hogy ha én el is távolodom tőle, Ő továbbra is Üdvözítőm és Megváltóm marad.

Az összes természetes képességem és adományom, a keresztség, az Eukarisztia és a rám árasztott sajátos kegyelmek ajándékai mind azt jelzik, Urunk, Istenünk mennyire megosztja velem az életét. Az az életem vigasza, hogy tudom és tapasztalom, ki vagyok Isten számára az Ő kegyelméből.

Mit szeretnék felajánlani annak, aki ennyire szeret? Szeretettől indítva, szívem mélyéből kifejezem szeretetemet a következő szavakkal:

VEDD ÉS FOGADD EL

Vedd, Uram, és fogadd el teljes szabadságomat, emlékezetemet, értelmemet és egész akaratomat, mindazt, amim van és amivel rendelkezem. Te adtad nekem mindezt. Neked, Uram, visszaadom. Minden a tiéd, tégy velem, amit akarsz. Csak szeretetedet és kegyelmedet add, ez elég nekem.

[235]

2. Isten önmagát ajándékozza nekem.

Isten nem csak ajándékokat ad nekem, hanem szó szerint önmagát adja. Ő nem csak az az Ige, akiben minden teremtetett, hanem az az Ige is, aki megtestesült és velünk lakik. Nekem adja önmagát, így Teste és Vére életem ételvé és italává válik. Kiárasztja rám Lelkét, ezért tudok így kiáltani: „Abba”. Isten olyan nagyon szeret, hogy szó szerint Isten lakóhelyévé és templomává válok. Mindnyájunkat állandóan újjáteremt, és így Isten dicsőségévé leszünk.

Szeretettől indítva úgy érezhetem, hogy legjobban a VEDD ÉS FOGADD EL szavaival tudnám kifejezni szeretetemet.

[236]

3. Isten fáradozik értem.

Isten olyan nagyon szeret, hogy részese lett életem küzdelmeinek. Agyaggal dolgozó fazekashoz, gyermeket szülő anyához, vagy halott csontokba életet öntő hatalmas erőhöz hasonlóan munkálkodik azon, hogy megossa életét és szeretetét velem. Fáradozásában elment egészen a kereszthalálig, hogy így világra hozza az újjászületett, feltámadt életet.

Mélyen megindulva újra kifejezem szeretetemet a VEDD ÉS FOGADD EL szavaival.

[237]

4. Isten, mint Ajándékozó és Ajándék.

Isten szeretete úgy ragyog le rám, mint a nap fénysugarai, olyan pazarlóan, ahogyan egy forrás árasztja vizét egy vég nélkül áradó folyóba. Amint látom a napot sugaraiban, és látom a forrást a folyó vizében, ugyanígy látom Istent önmagát minden rám árasztott ajándékában. Isten gyönyörűségét és örömét leli abban, hogy együtt van az emberekkel, – együtt van velem. Úgy árasztja rám szeretetét, hogy mindig teljesebb és gazdagítóbb életre hív.

Mit adhatnék egy ilyen nagylelkű Ajándékozónak? Újra följánlom szeretetemet a VEDD ÉS FOGADD EL szavaival.

Egy Miatyánkkal fejezem be az imádkozást.

Megjegyzés: Az Isten szeretetéről szóló „szemlélődés”-nek különféle formái lehetnek.

Ez a szemlélődés biztosíthatja az imádság anyagát a *negyedik hét* utolsó napján vagy napjain, és így lezárhatja az egész Lelkigyakorlatot. A szemlélődésnek mind a négy pontját fel lehet használni egy-egy imaórában. Azután az ismétlésekben tovább egyszerűsödhet. A szemlélődés egyik vagy másik pontja biztosíthatja az egész napi imaanyagot, a szokásos ismétlések alkalmazásával.

Egy másik módja ennek a szemlélődésnek az lehet, hogy az egészet, vagy pontjai közül egyet választunk a *negyedik hét* minden napján az utolsó imaórában, a szokásos „érzékek alkalmazása”-nak helyén. A Lelkigyakorlat végén tölthetünk egy egész napot a szemlélődés teljes anyagával, azzal a módszerrel, ahogyan a *harmadik héten* a teljes szenvedéstörténetre tekintettünk vissza.

Azt, hogy melyik módszert alkalmazzuk, az határozza meg, melyik segíti elő a lelkiyakorlatozó számára a Lelkigyakorlat eredményes befejezését.

Háromféle imamód

[238]

Előzetes megjegyzés. Loyolai Szent Ignác nagyon vágyott arra, hogy segítse az embereket imaéletük folyamatos fejlődésében. Röviden körvonalaz néhány imamódot, amelyeket akkor alkalmazunk, ha nincsen kéznél szentírási szöveg, ha fáradtak vagyunk vagy utazunk, vagy amikor saját képességeinkre vagyunk hagyatva. Bár vannak sokkal részletesebb értekezések az imáról, Ignác egyszerű utasításai még ma is hasznosak lehetnek számunkra.

A. Az első imamód

Az első módszer a tízparancsolat vagy a hét főbűn vagy a lélek három képessége vagy a test öt érzéke témájával foglalkozik. Magyarázza az imára való előkészületet és az ima elkezdését, de magát az imát nem próbálja szabályokkal irányítani.

I. A tízparancsolatról

[239]

ELŐKÉSZÜLET: Mielőtt elkezdenénk az imát, egy kis időt töltünk – akár ülve, akár állva – lazítással. Jó, ha ezidő alatt emlékezetünkbe idézzük, mit is szándékozunk tenni. Ez az előkészület fontos az összes imamód előtt.

[240]

KEGYELEM: Ezután őszintén megfogalmazzuk, hogy Urunk és Istenünk mely sajátos kegyelmére van szükségünk. Könyörgünk, hogy felismerhessük, miként mulasztottunk a tízparancsolat megtartásában, és hogy képesek legyünk annak jobb megértésére, hogy jobban életre tudjuk váltani azt, Isten nagyobb dicsőségére és dicséretére.

[241]

A MÓDSZER: Az első imamód szerint jó megfontolni azt, mennyire voltunk hűségesek az első parancsolat megtartásában. Azalatt a rövid idő alatt, amíg figyelmünket az első parancsolatra összpontosítjuk, tudatosulhatnak mulasztásaink, így bocsánatot kérünk miattuk Istentől. Mielőtt tovább mennénk a következő parancsolatra, elmondunk egy Miatyánkot. Ugyanilyen módon fogunk hozzá minden egyes parancsolat megfontolásához és megimádkozásához.

[242]

1. megjegyzés. Ha úgy találjuk, hogy egy bizonyos parancsolat tekintetében nem mulasztottunk, gyorsabban menjünk tovább a következő megfontolására. De ha úgy érezzük, hogy egy bizonyos parancsolat központi szerepet játszik keresztény életünkben, szükségünk lehet arra, hogy több időt töltsünk a megfontolásával. Ez az eljárás akkor is hasznos, amikor a hét főbűn az anyaga elmélkedésünknek.

[243]

2. megjegyzés. Amikor átgondoltuk az összes parancsolatot, bocsánatot kértünk és könyörögtünk a kegyelemért, hogy a jövőben jobban rendezni tudjuk életünket, meghitt beszélgetésben elidőzünk Urunkkal, Istenünkkel. Elmondjuk, ami az eszünkbe jut és a szívünkben felfakad azzal a témával kapcsolatban, amit imádságunkban megfontoltunk.

[244]

II. A hét főbűnről: (kevélység, harag, irigység, bujaság, torkosság, fösvenység, tunyaság)

A MÓDSZER: Ugyanolyan módon járhatunk el, ahogyan a tízparancsolat tekintetében tettük. Egy kezdeti lazítás és az előkészületi ima után, amelyben kértük a kegyelmet, amire vágyunk, elkezdjük a hét főbűn megfontolását. Ellentétben a parancsolatokkal, amelyeket hűségesen meg kell tartanunk, most azokra a bűnökre és viselkedési módokra tekintünk vissza, amelyeket kerülnünk kell. Rövid időt töltünk minden egyes bűn meggondolásával, bocsánatot kérünk a hibáért, és elmondunk egy Miatyánkot. Végezetül meghitt imával fordulunk Urunkhoz, Istenünkhöz.

[245]

Megjegyzés: Azért, hogy eredményesebben belebocsátkozzunk a hét főbűn megfontolásába, tekintjük át az ezekkel ellentétes hét erényt is. Imádkozzunk azért, hogy növekedjünk ezekben az erényekben, és mindig hűségesebben tartsuk meg azokat.

[246]

III. A lélek három képességéről (emlékezet, értelem, akarat)

A MÓDSZER: A harmadik terület, amit javasolunk ehhez az imamóddhoz, a lélek három képességének megfontolása. Újra ugyanazt az eljárásmodot követjük: rövid idő az ellazulásra és összeszedettségre, azután előkészületi ima a kegyelemért, amire vágyunk, magának az anyagnak a megfontolása a könyörgés, hálaadás, dicsőítés vagy bocsánatkérés idejével, és az imaidő befejezése bensőséges imával az Úrhoz.

[247]

IV. A test öt érzékéről (látás, hallás, szaglás, ízlelés, tapintás)

A MÓDSZER: Az ötödik terület, amit ehhez az imamóddhoz ajánlunk, az öt érzékünkről tartott megfontolás. Az ima módszere ugyanaz, csak a megfontolás anyaga változik.

[248]

Megjegyzés: Mivel érzékeink alkalmazásában Krisztus Urunkat szeretnénk utánozni, kezdhethetjük azzal, hogy az előkészületi időben alázatosan Urunk, Istenünk elé helyezkedünk. Az egyes érzékek megfontolása után egy Üdvözlégyet vagy egy Miatyánkot mondunk el. Azt is kívánhatjuk imádságunkban, hogy Miasszonyunkat utánozhassuk érzékeink használatában. Előkészületi időnkben helyezkedjünk elé, és könyörögjünk, hogy eszközölje ki számunkra ezt a nagy kegyelmet Fiától és Urától. Miután minden érzékről elvégeztük a megfontolást, elmondunk egy Üdvözlégyet.

[249]

B. A második imamód

A második imamód egy hagyományos kötött ima egyes szavainak jelentése fölötti szemlélődés.

[250]

ELŐKÉSZÜLET: Mindig szentelünk időt arra, hogy lazítsunk és meggondoljuk, mit is készülünk tenni.

[251]

KEGYELEM: Az előkészületi imában, amelyben a sajátos kegyelmet kérjük, azt a személyt szólítjuk meg, akihez az a hagyományos ima szól, amit megfontolunk.

[252]

A MÓDSZER: Ezen imamód magyarázatára vegyük példának a Miatyánkot. Testhelyzetünk az ima alatt lehet térdelés vagy ülés, bármi, ami úgy látszik, hogy jobban elősegíti az imát és jobban megfelel áhítatunknak. Ügyeljünk arra, hogy ebben az imamódban figyelmünk összeszedett maradjon. Ha segít, tartsuk csukva szemünket vagy rögzítsük tekintetünket egy meghatározott helyen vagy tárgyon. Amikor elkezdjük a megfontolást, kimondjuk: „Atyánk”. Engedjük, hogy ez a szó olyan hosszú ideig bennünk maradjon,

ameddig ízlelni tudjuk és vigasz fakad belőle számunkra. Hasonlóan teszünk a Miatyánk minden szavával, vagy valamelyik más imáéval, amelyet ezzel a módszerrel akarunk imádkozni.

[253]

1. szabály. Töltsük ki az imaidőt egy kiválasztott imádság szavainak megfontolásával, azután zárjuk le az Üdvözlégy, a Hiszekegy, a Krisztus Lelke vagy a Mennysországnak Királynéja elimádkozásával, magunkban, esetleg hangosan, a szokásos módon.

[254]

2. szabály. Amikor azt vesszük észre, hogy a Miatyánk imádságnak egy vagy két szava teljesen betölt minket ízével és vigasztalásával, ne siessünk tovább. Inkább maradjunk ott, ahol áhítatot érzünk, akár az egész imaidőt ilyen módon töltve el. Amikor az imaidő végére értünk, elmondjuk a Miatyánk maradék részét a szokásos módon.

[255]

3. szabály. Akár egy teljes imaórát is eltölthetünk a Miatyánk egy vagy két szavával. Ha egymást követő napokon szeretnénk így imádkozni, akkor azokat a szavakat, amelyeket korábban átímadkoztunk, mondhatjuk a szokásos módon, és a következő szónál újratekeshetjük a szemlélődést eszerint a második módszer szerint.

[256]

1. megjegyzés: Eltölthetünk néhány napot a Miatyánknak ilyen módszer szerinti imádkozásával. Azután szemlélődhetünk az Üdvözlégy Mária szavain, majd folytassuk más hagyományos imádságokkal. Ez az imamód segítség lehet imaéletünkben.

[257]

2. megjegyzés: Amikor ezt a második imamódot használjuk, az imaidő végén forduljunk ahhoz a személyhez, akit megszólítottunk, amikor a kegyelmet kértük, és röviden könyörgünk most még buzgóbban azokért az erényekért vagy kegyelmekért, amelyekre érzésünk szerint a legnagyobb szükségünk van.

[258]

C. A harmadik imamód

A harmadik imamód egy ritmikus imamódszer.

ELŐKÉSZÜLET: Szokásos módon időt szánunk az ellazulásra és annak meggondolására, mit is készülünk tenni.

KEGYELEM: Az előkészület során ahhoz a személyhez könyörgünk a saját kegyelemért, akihez szól az a bizonyos szóbeli ima, amelyet most felhasználunk.

A MÓDSZER: A harmadik imamódot a következőképpen írhatjuk le. Olyan ellazultak vagyunk, hogy be- és kilégzésünk lelassul, de egyenletes marad. Ha a Miatyánkot mondjuk, egy be- és kilégzésnyi idő alatt egyetlen szót ejtünk ki. A következő léggzéssel kimondjuk vagy felidézzük a következő szót. Be- és kilégzésünk időtartama alatt főként a szó jelentésére vagy a megszólított személyre vagy saját szükségletünkre vagy Isten és az ő szentjeinek szentsége és a mi bűnösségünk közötti különbségre tekintünk. Így haladunk szóról szóra a Miatyánkban. Hogy kitöltsük az imára szánt időt, ezután más imákat is elmondhatunk a szokásos módon, mint például az Üdvözlégy Máriát, a Krisztus Lelkét, a Hiszekegyet és a Mennysországnak Királynéját.

[259]

1. szabály. Ha egy másik napon, vagy ugyanazon a napon egy más időpontban még eszerint a harmadik imamód szerint akarunk imádkozni, használhatjuk az egyház összes hagyományos szóbeli imáját. Haladjunk ismét szóról szóra, léggzésünk ritmusában.

[260]

2. szabály. Ha úgy látjuk, hogy van időnk és jól megy nekünk ez a harmadik imamód, akkor az először választott ima végére jutva rátérhetünk egy másikra, és folytathatjuk így az egész imaidőt, mindig minden egyes megfontolt imádság alatt fenntartva légzésünk ugyanazon ritmusát.

Szentírási szövegek

[261]

Előzetes megjegyzés: Bár Loyolai Szent Ignác nem javasolt semmiféle szentírási szöveget a kiindulási alap megfontolásának idejére, sőt, az *első hét* elmélkedéseinek idejére sem, az általános gyakorlat azt mutatja, hogy ennek az anyagnak átímadkozásához is hasznos lehet a Szentírás használata.

Ajánlunk néhány szöveget a Lelkigyakorlatnak ehhez a részéhez is, Ignácnak a *második, harmadik és negyedik hétre* szóló ajánlásainak módja szerint. A javasolt szövegeket mindig a lelkigyakorlatozó szükségleteit és a kísérő képességeit figyelembe véve használjuk vagy nem használjuk fel. A szövegek között lehet választani, a norma mindig az, hogy mi segíti elő a lelkigyakorlatozó előrehaladását.

A *második, harmadik és negyedik hétre* adott alábbi szövegeket maga Szent Ignác javasolta.

A. A „kiindulási alap”-hoz ajánlott szentírási szövegek:

1. AZ EMBER TEREMTMÉNY
103. zsoltár
Központi téma: hogyan viszonyul Isten az emberiséghez
Megjegyzés: a zsoltárimádkozáshoz számos módszert használhatunk:
 - (1) nagyon lassan olvassuk végig a zsoltárt, imádságunk kifejezéseként; vagy
 - (2) engedjük, hogy az egész imaidő alatt bizonyos sorai vagy mondatai kössék le a figyelmünket; vagy
 - (3) az imaidő tartama alatt többször, elmélkedve végigolvassuk az egész zsoltárt.
2. ISTEN A TEREMTŐ
104. zsoltár
Központi téma: Az Isten nagysága.
3. AZ ÚR A MI ISTENÜNK
105. zsoltár
Központi téma: Isten hűséges az emberiséghez.
4. HÁLAADÁS ISTENNEK
136. zsoltár
Központi téma: mély értelmű refrénszerű felelet minden Istenről szóló gondolatra – „mivel irgalma örökké tart”.
5. AZ EMBER TEREMTÉSE
Teremtés könyve 1,1-2,4
Központi téma: amit Isten teremtett, az mind jó, a teremtés középpontjában a férfi és a nő áll
6. AZ IGE A TEREMTÉSBEN
János 1,1-14
Központi téma: Isten Igéje minden élet központja és forrása.
7. ISTEN KÖZELSÉGE
139. zsoltár

- Központi téma:* milyen jól ismer engem Isten, és milyen közel van hozzám.
8. ISTEN HOZZÁNK INTÉZETT MEGHÍVÁSA
Izajás 55
Központi téma: milyen szabadon és milyen hatékonyan hív Isten.
9. ISTEN HAJLÉKA AZ EMBEREK KÖZÖTT
Jelenések könyve 21,1-18
Központi téma: Isten mindig velünk van ezen az „új föld”-ön.
10. KRISZTUS, MINT MINDEN ÉLET FORRÁSA
Kolosszei levél 1,15-23
Központi téma: Jézus Krisztus a teremtés középpontja és a mi életünk középpontja.
11. SZABADNAK KELL LENNÜNK, HOGY IGAZÁN VÁLASZOLNI TUDJUNK ISTENNEK
Teremtés könyve 12,1-9 és Teremtés könyve 22,1-18
Központi téma: Ábrahám hisz Isten vezetésében.
12. SZABADNAK KELL LENNÜNK, HOGY IGAZÁN VÁLASZOLNI TUDJUNK ISTENNEK
Apostolok cselekedetei 9,1-19
Központi téma: Saul átengedi magát Krisztus vezetésének
13. SZABADNAK KELL LENNÜNK, HOGY IGAZÁN VÁLASZOLNI TUDJUNK ISTENNEK
Márk 10,17-31
Központi téma: Szabadok vagyunk abban, hogy Isten hívására válaszolunk-e vagy nem, de ennek ára van

B. Az első héthez ajánlott szentírási szövegek:

14. AZ EMBER ELSŐ BŰNE
Teremtés könyve 3,1-19
Központi téma: egyetlen bűn is mennyire pusztító és mekkora hatása van
15. A BŰN TÖRTÉNETE
106. zsoltár
Központi téma: milyen sokszor utasítják vissza az emberek a szerető Istent.
16. ISTEN ELUTASÍTÁSA – AZ ÉLET ELUTASÍTÁSA
Máté 13,4-23
Központi téma: A magot, amelyet Isten vetett belénk, gondozni kell, különben elpusztul.
17. A BŰN BEISMERÉSE
2 Sámuel 12,1-15
Központi téma: milyen vak tud lenni az ember saját cselekedeteinek megítélésében.
18. A BŰN MEGTAPASZTALÁSA
Római levél 7,13-23
Központi téma: milyen mély hatással van ránk a bűn.
19. SZEMÉLYES FELELŐSSÉG A BŰNÉRT
Ezekiel 18,1-32

- Központi téma: „én” vagyok a felelős választásaimért.*
20. AZ ISTEN ELŐTT MEGVALLOTT BŰN
Izajás 59,1-21
Központi téma: mint bűnös, jövök Istenem elé.
21. SZERETETT BŰNÖS VAGYOK
1 János 1,5-2,17
Központi téma: bűnös is és megváltott is vagyok
22. MEGBOCSÁTÁS
Máté 18,21-35
Központi téma: Isten megbocsátása megkívánja, hogy én is megbocsássak.
23. ÍTÉLET
Máté 25,31-46
Központi téma: Isten irgalma az én irgalmasságom mércéje.
24. ÍTÉLET
Máté 7,1-23
Központi téma: Isten ítélete egész életemet figyelembe veszi.
25. EGY BŰNÖS IMÁDSÁGA
38. zsoltár
Központi téma: Istenhez kiáltok szükségemben.
26. BŰNBÁNÓ IMA
51. zsoltár
Központi téma: Kérem Isten irgalmát.
27. MEGHALNI A BŰNNEK
Római levél 6
Központi téma: a bűn lehetősége fennáll, de én Krisztust választom.
28. LÁZÁR FÖLTÁMASZTÁSA
János 11,1-44
Központi téma: Krisztus föltámasztja a halottat.

C. „Második hét”: Urunk életének misztériumai

- [262] 29. AZ ANGYALI ÜDVÖZLET
Lukács 1,26-38
Központi téma: Isten hívására Mária válaszol.
- [263] 30. MIASSZONYUNK LÁTOGATÁSA ERZSÉBETNÉL
Lukács 1,39-56
Központi téma: Mária örvendezik annak, hogy Krisztust hordozza.
- [264] 31. KRISZTUS URUNK SZÜLETÉSE
Lukács 2,1-14
Központi téma: Egyszerűen, csendben, hosszasan szemlélhetem az emberré lett Istent.
- [265] 32. A PÁSZTOROK
Lukács 2,8-20
Központi téma: hogyan hat az emberekre a jó hír.
- [266] 33. A KÖRÜLMETÉLÉS
Lukács 2,21
Központi téma: milyen sokat jelent a Jézus név.
- [267] 34. A NAPKELETI BÖLCSEK

- Máté 2,1-12
Központi téma: mekkora hitük van a napkeleti bölcseknek.
- [268] 35. A GYERMEK JÉZUS BEMUTATÁSA A TEMPLOMBAN
Lukács 2,22-39
Központi téma: Mária, Jézus, Simeon és Anna mutatják a hit útját.
- [269] 36. MENEKÜLÉS EGYIPTOMBA
Máté 2,13-18
Központi téma: az isteni gondviselés megnyilvánulása
- [270] 37. VISSZATÉRÉS EGYIPTOMBÓL
Máté 2,19-23
Központi téma: az egyszerű emberi döntésekben is munkálkodik Isten.
- [271] 38. KRISZTUS URUNK ÉLETE TIZENKÉT ÉVES KORÁTÓL HARMINC ÉVES KORÁIG
Lukács 2,51-52
Központi téma: mennyire emberi Jézus rejtett élete.
- [272] 39. JÉZUS TIZENKÉT ÉVES KORÁBAN FÖLMEGY A TEMPLOMBA
Lukács 2,41-50
Központi téma: Jézusban él a sajátos hivatás tudata.
- [273] 40. KRISZTUS MEGKERESZTELKEDÉSE
Máté 3,13-17
Központi téma: Az Atya világosan tanúságot tesz Jézusról.
- [274] 41. KRISZTUS MEGKÍSÉRTÉSE
Lukács 4,1-13; Máté 4,1-11
Központi téma: Krisztus hivatásában jelen van a kísértés valósága.
- [275] 42. AZ APOSTOLOK MEGHÍVÁSA
János 1,35-51; Lukács 5,1-11;
Máté 4,18-22; Máté 9,9; Márk 1,16-20
Központi téma: Jézus egyeseknek különös hivatást ad.
- [276] 43. JÉZUS ELSŐ CSODÁJA GALILEÁBAN, A KÁNAI MENYEGZŐN
János 2,1-11
Központi téma: Jézus válaszol Mária hitére.
- [277] 44. KRISZTUS KIŰZI A KERESKEDŐKET A TEMPLOMBÓL
János 2,13-22
Központi téma: Jézus buzgósága Atyja akaratának teljesítésében.
- [278] 45. A HEGYI BESZÉD
Máté 5
Központi téma: Krisztus bemutatja stratégiáját.
- [279] 46. KRISZTUS LECSENDESÍTI A VIHART
Máté 8,23-27
Központi téma: Krisztus kinyilvánítja Isten erejét.
- [280] 47. KRISZTUS A VÍZEN JÁR
Máté 14,22-33
Központi téma: Krisztus egyre nagyobb hitet kér.
- [281] 48. KRISZTUS ELKÜLDI AZ APOSTOLOKAT, HOGY HIRDESSÉK AZ IGÉT
Máté 10,1-16
Központi téma: Jézus megosztja küldetését.
- [282] 49. MAGDOLNA MEGTÉRÉSE
Lukács 7,36-50

- Központi téma:* Jézus világosan kijelenti, hogy a szeretet a megtérés útja.
- [283] 50. KRISZTUS ÖT EZER EMBERNEK AD ENNI
Máté 14,13-21
Központi téma: Jézus kinyilvánítja gondoskodását minden ember iránt.
- [284] 51. A SZÍNEVÁLTOZÁS
Máté 17,1-9
Központi téma: Jézus istentapasztalata.
- [285] 52. LÁZÁR FÖLTÁMASZTÁSA
János 11,1-45
Központi téma: Jézus világossá teszi, hogy ő a Feltámadás és az Élet.
- [286] 53. A BETÁNIAI VACSORA
Máté 26,6-10
Központi téma: Jézus elfogadja a szeretet megnyilvánulását.
- [287] 54. VIRÁGVASÁRNAP
Máté 21,1-17
Központi téma: Jézus Királyként és Messiásként vonul be Jeruzsálembe.
- [288] 55. JÉZUS TANÍT A TEMPLOMBAN
Lukács 19,47-48
Központi téma: Jézus hűséges marad küldetéséhez.

D. Harmadik hét – Urunk életének misztériumai

- [289] 56. AZ UTOLSÓ VACSORA
Máté 26,20-30; János 13,1-30
Központi téma: Jézus úgy szolgál, hogy teljesen odaadja önmagát.
- [290] 57. AZ UTOLSÓ VACSORÁTÓL A GETSZEMÁNI KERTIG
Máté 26,30-46; Márk 14,32-44
Központi téma: Jézus csak az Atyja akaratát keresi.
- [291] 58. A GETSZEMÁNI KERTTŐL ANNÁS HÁZÁIG
Máté 26,47-58; Lukács 22,47-57; Márk 14,44-54 és 66-68
Központi téma: Jézus kínszenvedése.
- [292] 59. ANNÁS HÁZÁTÓL KAIFÁS HÁZÁIG
Máté 26; Márk 14; Lukács 22; János 18
Központi téma: Jézus kínszenvedése.
- [293] 60. KAIFÁS HÁZÁTÓL PILÁTUS HÁZÁIG
Máté 27; Lukács 23; Márk 15
Központi téma: Jézus kínszenvedése.
- [294] 61. PILÁTUS HÁZÁTÓL HERÓDES HÁZÁIG
Lukács 23,6-11
Központi téma: Jézus kínszenvedése
- [295] 62. HERÓDES HÁZÁTÓL PILÁTUS HÁZÁIG
Máté 27; Lukács 23; Márk 15; János 19
Központi téma: Jézus kínszenvedése.
- [296] 63. PILÁTUS HÁZÁTÓL A KERESZTIG
János 19,13-22

- Központi téma: Jézus kínszenvedése.*
- [297] 64. JÉZUS MEGHAL A KERESZTEN
 János 19,23-27; Máté 27,35-52;
 Márk 15,24-38; Lukács 23,34-46
Központi téma: Jézus a legvégsőkig teljesíti az Atya akaratát.
- [298] 65. A KERESZTTŐL A SÍRIG
 János 19,23-27; Máté 27,35-52;
 Márk 15,24-38; Lukács 23,34-46
*Központi téma: megtapasztaljuk, mit jelent Jézust elveszíteni:
 ürességet és várákozást.*

E. Negyedik hét – Urunk életének misztériumai

- [299] 66. KRISZTUS URUNK FELTÁMADÁSA – AZ ELSŐ MEGJELENÉS
 Nincs szentírási szöveg
*Központi téma: Jézus a vigasztaló szerepében látogatja meg anyját,
 Máriát.*
- [300] 67. A MÁSODIK MEGJELENÉS
 Márk 16,1-11
Központi téma: „Feltámadt”.
- [301] 68. A HARMADIK MEGJELENÉS
 Máté 28
Központi téma: Jézus a vigasztaló.
- [302] 69. A NEGYEDIK MEGJELENÉS
 Lukács 24,9-12 és 33-34
Központi téma: milyen csodálatos Urunk föltámadása.
- [303] 70. AZ ÖTÖDIK MEGJELENÉS
 Lukács 24
Központi téma: Jézus a vigasztaló.
- [304] 71. A HATODIK MEGJELENÉS
 János 20,19-23
Központi téma: Jézus az életadó.
- [305] 72. A HETEDIK MEGJELENÉS
 János 20,24-29
*Központi téma: „Hittél, mert láttál...
 Boldogok, akik nem látnak, mégis hisznek”.*
- [306] 73. A NYOLCADIK MEGJELENÉS
 János 21,1-17
Központi téma: Jézus a vigasztaló.
- [307] 74. A KILENCEDIK MEGJELENÉS
 Máté 28,16-20
Központi téma: Krisztus szétküldi követőit a világba.
- [308] 75. A TIZEDIK MEGJELENÉS
 1 Korintusi levél 15,6
Központi téma: Krisztus a vigasztaló.
- [309] 76. A TIZENEGYEDIK MEGJELENÉS
 1 Korintusi levél 15,7
Központi téma: Krisztus a vigasztaló.

- [310] 77. A TIZENKETTEDIK MEGJELÉNÉS: MEGJELÉNÉS ARIMATEAI JÓZSEFNEK
Nincs szentírási szöveg
Központi téma: Krisztus a vigasztaló.
- [311] 78. A TIZENHARMADIK MEGJELÉNÉS
1 Korintusi levél 15,8
Központi téma: Krisztus a vigasztaló.
- [312] 79. KRISZTUS URUNK MENNYBEMENETELE
Apostolok cselekedetei 1,1-12
Központi téma: Krisztus mindig jelen van, és Krisztus újra el fog jönni.

Irányelvek a „megfontolt megkülönböztetés”-hez (lelkek megkülönböztetése)

[313-336]

Előzetes megjegyzés: A „jó és rossz lelkek” kifejezés használatáról. (Belső megmozdulásaink és irányulásaink megkülönböztetéséről.)

A „lelkek megkülönböztetése” a keresztény lelkiségtörténet sokat használt kifejezése.

A „jó és rossz lelkek” működése eredményezi az egyes emberben a „szív vagy a lélek megmozdulásait”, a „belső indíttatásokat”, „egy bizonyos impulzust az ember életében”, „valamilyen elhatározás vagy cselekvés irányulása melletti vagy azzal szembeni állásfoglalást” stb. A „jó” és „rossz” kifejezéseket a „lelkek”-re alkalmazva elsősorban egy megmozdulás vagy érzés eredetének vagy okának megjelölésére szokták használni. Mindamellet, azt tapasztaljuk, hogy a jó lelkek helyes cél felé, jó irányba vezetik az embert. A rossz lelkek rossz utasításokat sugallnak, sőt, néha egy helytelen cél megvalósítása érdekében olyanokat, melyek első látásra jónak tűnnek.

Bár ezeknek a megmozdulásoknak a fontossága abban az irányultságban van, amelyet az életünknek adnak, fontos felismernünk eredetüket. Van olyan irányulás is, amely csak látszólag mutat jó irányba. Ezek felismerése különösen is fontos, mert mindig megvan a félrevezetés lehetősége. A modern pszichológia megérettet velünk, hogy az emberi indítékok nagyon összetettek. Az emberi motivációk bonyolultságához az is hozzáadódik, hogy mi, keresztények, egy olyan hitvilágban élünk, amely elismeri a Sátán által képviselt gonosz felmérhetetlen erejét, és a jónak még titokzatosabb hatalmát, amely Istenben és szentjeinek közösségében összpontosul. Így hasznosnak találhatjuk a [32]-ben leírt hagyományos ignáci felosztás átdolgozott és kibővített vázlatát, amikor megkísérelünk eligazítást adni ezeknek a lelkeknek nem csupán az irányultságáról, hanem arról is, hogy mik lelki megmozdulásainknak a forrásai:

Jó és rossz lelki megmozdulások származhatnak

- (1) saját bensőnkől, vagy
- (2) rajtunk kívülről,
 - (a) embertársainktól, vagy
 - (b) az emberinél nagyobb hatalomtól.

Bár megváltott bűnösökként megvallhatjuk, hogy jó és rossz megmozdulások egyaránt származnak belőlünk, mégis meglepődve állunk mind a jó, mind a gonosz előtt, amely belőlünk, emberi lények szívéből ered. Hasonlóan, mint Szent Pál a rómaiakhoz írt levelének hetedik fejezetében írja, szenvedünk a megosztottságtól, amit legbensőnkben érzünk. Általában kényelmesebbnek érezzük, ha valaki vagy valami rajtunk kívülről okolhatunk a rosszért. Már az első emberpár bűnét is így rajzolja meg a Teremtés könyvének harmadik fejezete, ahol Ádám megpróbálja Évára hárítani a felelősséget, Éva pedig a kígyóra. Anélkül, hogy bármi módon kisebbitenénk az emberi akarat rosszra való hajlandóságát, tapasztalati és szentírási alapokon nyugvó bizonyosságunk van egy gonosz hatalomról, amely nagyobb bármilyen emberi személynél vagy személyek csoportjánál. Amint embertársaink képesek rossz irányba befolyásolni választásainkat és tetteinket, ugyanígy a gonosznak egy „emberinél nagyobb” hatalma is romboló és életet irtó befolyással rendelkezik, mert képes csábítani és rabul ejteni minket. Ezzel ellentétben azt is tapasztalatlából tudjuk, hogy bár embertársaink is tudnak jó irányba befolyásolni minket, a Szentírásból ismerjük a jónak egy másik hatalmát is, amely magától Istentől eredően közvetlenül beavatkozik életünkbe. A szentek is, akik előttünk jártak, folyamatosan közbenjárnak értünk.

A lelkek megkülönböztetésére vonatkozó irányelvek segítséget akarnak nyújtani abban, hogy mindennapi életünkben képesek legyünk minél korábban felismerni bizonyos belső megmozdulások és érzések irányát. A korai felismerés segít abban, hogy azokat már a forrásuknál képesek legyünk követni vagy elutasítani.

I. rész: Különösen az első héten követendő irányelvek

[313-327]

Az alábbiakban bemutatunk bizonyos szabályokat, amelyek hasznosak lehetnek az ember „szívében” történő különböző belső megmozdulások megértésében. Isten kegyelmével képesek vagyunk felismerni azokat amelyek jók, és így megengedjük, hogy irányt adjanak életünknek. Azokat viszont, amelyek rosszak, elutasítjuk és elfordulunk tőlük.

Az ebben az első részben szereplő szabályok inkább a Lelkigyakorlatok *első hetéhez* kapcsolódó lelki tapasztalatokra vonatkoznak.

A. Két alapelv

[314]

1. Amikor bűnös életet élünk, vagy akár életünknek csak egyetlen területéről is kizárjuk Istent, a gonosz lélek lusta önelégültséget szokott kelteni, vagy még nagyobb élvezetekkel járó, még elragadóbb jövőt tár elénk. Megtölti képzeletünket mindenféle érzéki örömmel, és így nem is áll szándékunkban és nem is vágyunk arra, hogy megváltoztassuk életünk rossz irányát.

A jóra indító lélek éppen ellentétes módszert használ. Megpróbálja beláttatni velünk, milyen abszurd irányt vett életünk. Időről időre nyugtalanságot ébreszt bennünk, amit lelkiismeretfurdalásnak vagy büntudatnak nevezhetünk.

[315]

2. Amikor feltett szándékunk, hogy helyes és jó életet éljünk, és arra törekszünk, hogy kövessük Isten vezetését az életünkben, a lelkek eljárás módja éppen ellentétes a fent leírtakkal.

A gonosz lélek elénk tárja a jó étellel járó összes problémát és nehézséget. Megpróbál hamis szomorúságot kelteni azok miatt a dolgok miatt, amelyek kimaradnak majd életünkéből. Aggodalmat kelt állhatatosságunk felől, és felidézi gyengeségünket. Számptalan akadályt tár elénk az Úr útján való haladásra vonatkozóan, próbál elbátortalanítani és csalással elijeszteni bennünket a krisztusi életben való növekedéstől.

A jóra indító lélek viszont erősít és bátorít, vigasztal és lelkesít, békét hoz és néha szilárd elhatározásra indít. A jó életvezetés örömet és vidámságot ad, és az akadályok nem tűnnek olyan félelmetesnek, hogy ne tudnánk szembesülni velük, és legyőzni őket. A jóra indító lélek így segíti a helyes úton járó ember növekedését az Úrban.

B. Gyakorlati tanácsok különösen azok számára, akiknek feltett szándékuk, hogy életüket megváltoztassák és jót tegyenek.

Mindenekelőtt két szakkifejezést kell világosan meghatározniuk:

[316]

3. LELKI VIGASZ. Ez a kifejezés azt a lelkiállapotot jelöli:

(a) amikor úgy érezzük, hogy annyira lángolunk Isten szeretetétől, hogy senki és semmi nem téríthet el bennünket attól, hogy a szeretetben önmagunkat teljesen Istennek ajándékozzuk. Mindent és mindenkit Istennel való összefüggésben kezdünk látni, – Vele, aki mindenképp Teremtője és Ura;

(b) amikor akár könnyekig menően szomorúak vagyunk Istenhez való hűtlenségünk miatt, de egyúttal hálásan ismerjük fel őt Üdvözítőnként. Akkor van ilyen vigasztalásban részünk, amikor mélyen felismerjük bűnösségünket az előtt az Isten előtt, aki szeret minket. Akkor is tapasztalhatunk lelki vigaszt,

amikor Krisztus szenvedését szemlélve látjuk, hogy mennyire szereti Atyját és embertársait; vagy amikor bármilyen más ok arra vezet minket, hogy Istent mindennél jobban dicsérjük, szolgáljuk és hálásak legyünk neki;

(c) amikor úgy érezzük, hogy a hit, remény és szeretet élete megerősödött bennünk és felbátorított minket, amikor Isten szolgálatának az öröme áll az életünkben a legelső helyen. Hitünk, reményünk és szeretetünk minden növekedésében találhatunk vigaszt. Mélységes béke tölti el a szívünket, mert azt tapasztaljuk, hogy „Atyánk házában vagyunk”.

[317]

4. LELKI VIGASZTALANSÁG. Ez a kifejezés azt a lelkiállapotot jelöli:

(a) amikor úgy érezzük, hogy bizonyos lelki zűrzavar kelepcejébe estünk, vagy súlyos sötétség és teher nyomaszt minket;

(b) amikor megtapasztaljuk a hit, remény és szeretet hiányát, az imádság vagy más lelki tevékenység iránti ellenállást, és terhünkre esik Istent tovább szolgálni;

(c) amikor éppen ellentétes hatást tapasztalunk azzal, amit lelki vigaszként leírtunk. Lelki vigasztalanságot tapasztalunk, amikor észrevesszük, hogy az engedetlenség, kétségbeesés és önzés kerít hatalmába. Ezek a tapasztalatok teljesen ellentétesek azokkal az Isten dicséretében és szolgálatában tapasztalt belső megmozdulásokkal, melyek a vigasz idején élnek bennünk.

A lelki vigasztalanság kezelésével kapcsolatos négy irányelv a következő:

[318]

5. Amikor vigasztalanság nyomaszt bennünket, ne próbáljunk megváltoztatni korábbi döntéseket, és új elhatározásokat se tegyünk. A vigasztalanságban a gonosz lélek próbálja akadályozni vagy megváltoztatni életünk jó irányba haladását. Ha rá hallgatunk, meghíúsíthatjuk Isten szerető vezetését, amelyik jobban segít előre haladni az üdvösség útján. Vigasztalanság idején tehát szilárdan tartsuk magunkat ahhoz az elhatározáshoz, amelyet a vigasztalanság ránk törése előtti időben hoztunk.

[319]

6. Bár vigasztalanság idején ne próbáljunk meg új elhatározásokat tenni, ne is helyezzük magunkat kényelembe, semmit sem téve. Fontos, hogy harcoljunk az ellen, ami kisebbé tesz minket annál, mint aminek lennünk kellene. Próbáljuk meg intenzívebbé tenni imádságunkat, végezzünk valamilyen önmehtagadást, és vizsgáljuk meg alaposabban önmagunkat és hitéletünket.

[320]

7. Vigasztalanságban gyakran úgy érezzük, mintha Isten magunkra hagyott volna bennünket. Hitünkkel azonban tudjuk, hogy kegyelmének erejével és hatalmával mindig velünk van. A vigasztalanságban kevésbé vagyunk tudatában gondoskodásának és törődésének. Szeretetének sem segítségét, sem édességét nem tapasztaljuk, és nem érzünk magunkban buzgóságot és erőt. Hitünk egészen legyengül.

[321]

8. Vigasztalanság idején fontos a türelem, amely képes enyhíteni a vigasztalanság időszakának csalódottságát, szárazságát vagy ürességét, és így lehetővé teszi, hogy egy kicsit kevésbé fájdalmasan éljük át. Próbáljuk tudatosítani, hogy mindennek megvan a maga ideje: a múltban volt részünk vigasztalásban, és a jövőben is meg fog vele ajándékozni Isten. Türelem jellemezze még azokat az erőfeszítéseinket is, amelyeket a kínzó vigasztalanság elleni küzdelmünkben vállaltunk magunkra.

[322]

9. Három fontos ok, ami miatt vigasztalanságban szenvedünk:

(1) saját hibánk, mert nem tettük meg a tőlünk telhetőt hitéletünkben. Lanyhákka és lustákka váltunk, és lelkiéletünk sekélyessége idézte elő a vigasztalanság megtapasztalását;

(2) megpróbáltatás időszaka, amelyet azért nem akadályoz meg Isten, hogy világos legyen előttünk: vajon őt szeretjük-e vagy csak adományait; vajon a sötétségben és szárazságban is hajlandók vagyunk-e követni hívását, ahogyan azt a világosságban és vigaszban tettük;

(3) annak az ideje, amikor Isten engedi megtapasztalni szegénységünket és gyengeségünket. Tisztábban látjuk, hogy a vigasz szabadon adott ajándéka nem olyan dolog, amit szabályozhatunk, kiérdemelhetünk vagy teljesen birtokolhatunk.

Két irányelv a lelki vigasszal kapcsolatban:

[323]

10. Amikor vigasz időszakának örvendünk, legyünk előrelátóak és gyűjtsünk erőt egy ilyen időszakból, felkészülve arra az időre, amikor majd nem érzünk vigasztalást.

[324]

11. A vigasz ideje szolgáljon a valódi alázatosságban való növekedésre. Hálával tudatosíthatjuk az ajándékokat, amelyeket kaptunk, és felismerhetjük Isten kegyelmének teljes ingyenességét. Jó megjegyeznünk, milyen nehezen boldogulunk, amikor a vigasz elmúlik.

Másrészről, ha vigasztalanság gyötör minket, találjunk némi vigasztalást annak tudatában, hogy Isten kegyelme mindig elegendő az Úr útjának követéséhez.

A gonosz lélek működésének módjai:

[325]

12. A gonosz lélek gyakran úgy viselkedik, mint egy elkényeztetett gyerek. Ha határozott vagyok vele szemben, feladja követelőző magatartását. De ha engedékeny vagyok, vagy bármilyen gyengeséget mutatok, a gyerek toporzékolással vagy hízelgéssel mindenképpen kiköveteli a magáét. Ezért kell határozottan eljárunk, amikor életünkben a gonosz lélekkel találkozunk.

[326]

13. A gonosz lélek viselkedését álnok szeretőéhez is lehet hasonlítani. Az álnok szerető önző céljaira használ fel másokat, tárgyként vagy játékszerként kezeli őket – saját kénye kedve szerint. Azt sugallja, hogy „meghitt kapcsolatuk” maradjon titokban, mert fél, hogy kitudódik kétszínűsége. Erre indít a gonosz lélek is, hogy sugallatait és kísértéseit titokban tartsuk. Ezért nekünk úgy kell eljárunk, hogy az ilyen sugallatokat és kísértéseket napvilágra hozzuk gyóntatónk, kísérlőnk vagy előljárónk előtt.

[327]

14. A gonosz lélek éles eszű hadvezérhez hasonlóan is működhet, aki gondosan megtervezi a támadást a védelem gyenge pontjainál. Tudja, hogy a gyengeségnek két fajtája van: (a) a törekenység és felkészületlenség gyengesége, és (b) az önelégültség, azaz a keveltség gyengesége. A gonosz lélek egyaránt támad mindkét gyenge pontunknál. A gyengeség első fajtája kevésbé veszélyes, abban könnyebben beismerjük a bajunkat és könnyebben kiáltunk az Úrhoz segítségért. A második fajtája sokkal veszélyesebb és pusztítóbb hatással van ránk, így ez a gonosz lélek kedveltebb taktikája.

II. rész: Különösen a második hétre alkalmas irányelvek

[328]

A következő megállapítások célja is az, hogy segítségünkre legyenek azoknak a belső megmozdulásoknak megértésében, amelyekkel a Szentlélek útján való járás közben találkozunk. Ezek az irányelvek a finomabb, nehezebben felismerhető belső megmozdulásokra vonatkoznak, mivel egy jó úton járó embernek az lehet a benyomása, hogy életében minden belső megmozdulás Istenre és a Lélek útján való fejlődésére irányul. Ezek a szabályok különösen akkor hasznosak, amikor az ember olyan megmozdulásokat tapasztal, amelyek főleg a Lelkigyakorlat *második hetében* vagy később jelennek meg.

A. Általános alapelv

[329]

1. Amikor az életünkben az Úr hívását akarjuk követni, azt érezzük, hogy a jóra indító lélek igyekszik támogatni, bátorítani, és gyakran örömmel tölti el a szívünket, hogy könnyebb legyen előre haladni a jóban.

A gonosz lélek általában azon van, hogy éppen ellenkező reakciót váltson ki. Körmönfont módon elégedetlenséget kelt bennünk igyekezetünkkel kapcsolatosan, kétségeket ébreszt, és aggodalmat kelt Isten szeretete és istenkapcsolatunk iránt, vagy önteltté, kevélyé akar tenni a jóra való törekvéseink miatt.

B. Gyakorlati elvek a lelki vigasszal kapcsolatosan

Honnan ered a lelki vigasztalás?

[330]

2. Ismerjük azt a tapasztalatot, amikor bizonyos gondolatok, teljesítmények vagy események nagy vigaszt idéznek elő az életünkben. Ismerjük emberek hatását is, akiknek már maga a jelenléte vagy a velük való beszélgetés is örömet tud adni. De vigaszunkat akkor tulajdoníthatjuk közvetlenül Isten érintésének, amikor nincs gondolat, nincs esemény, nincs személy – általában nincsen semmi ok – ami egy ilyen megmozdulás forrása lehetne. „Isten megérintett!”, „Megízleltem Istent!”. Ilyen és hasonló szavak fejezhetik ki Istennek ezt a sajátos működését az életünkben. Az ilyen „ízlelésnek” vagy „érintésnek” a gyönyörűséget és örömet okozó *hatása* az, amit könnyebben meg tudunk ragadni és tudunk róla beszélni. Azonban legyünk tudatában, hogy – noha Istent magát nem tudjuk megragadni, – Ő minden vigaszunk közvetlen forrása.

[331]

3. Amikor a vigasznak oka van, akár bizonyos gondolatokból, teljesítményekből vagy eseményekből származik, akár inkább bizonyos személyektől, akik hatással vannak ránk, akkor ebben mind a jó, mind a rossz léleknek lehet szerepe. Egyrésztől, a jóra indító lélek azért idéz elő vigasztalást, hogy Krisztusban való életünket erősítse és fejlődésében gyorsítsa. Másrésztől, a gonosz lélek azért kelt jó érzéseket, hogy figyelmünket rossz dolgokra tereljük, önzőbb indítékokat kövessünk, vagy hogy saját akaratunkat tartsuk minden másnál előbbre valóknak. Észrevétlenül és lassan végbemegy a változás, és csak a végén válik nyilvánvalóvá, hogy rossz irányba terelődtünk.

Hogyan lehet felismerni egy hamis, látszólagos vigaszt?

[332]

4. A jó életvezetésre törekvő embernek a gonosz lélek rendszerint a világosság angyalának alakjában tűnik fel. Például úgy érezzük, hogy jámbor gondolatok vagy szent vágyak lelkesítenek minket, és egy kis idő múltával azon kapjuk magunkat, hogy öntelten gondolkodunk magunkról, és önzők vagyunk vágyainkban.

[333]

5. Úgy válhatunk képessé a „megfontolt megkülönböztetés”-re, ha gondosan megvizsgáljuk tapasztalatainkat. Visszatekintve gondolataink vagy cselekedeteink folyamatára úgy látjuk, hogy azok a kezdetétől a végéig az Úr felé irányultak, akkor biztosak lehetünk abban, hogy a jóra indító lélek irányított minket. De ha azok a gondolataink vagy cselekedeteink, amelyek jól kezdődtek, idő közben önközpontúvá váltak, vagy eltérítettek minket Istenhez vezető utunkról, valószínű, hogy a gonosz lélek rossz irányba terelte a jó kezdetet, és az bizonyára rosszul fog végződni. Világossá válhat, hogy egy eredetileg jó irányba mutató folyamat lelki elgyöngüléshez, vagy akár vigasztalansághoz és összezavarodottsághoz is vezethet. A vigasztalanság jelei világosan mutatják a gonosz lélek befolyását.

[334]

6. Amikor észre vesszük, hogy a gonosz lélek becsapott bennünket bizonyos gondolat kibontakozása vagy cselekedet folyamata alatt, gondosan tekintsünk vissza valamennyi szakaszra, amelyen keresztül mentünk. Kezdve onnan, ahol világos lett a gonosz befolyása, visszafelé egészen addig, ahol kezdetkor még biztosan a jószándék vezetett. Egy ilyen visszatekintés segítségével azt fogjuk elérni, hogy gyorsabban tudjuk majd rajta kapni magunkat, amikor a gonosz lélek megtévesztése vezet bennünket, így a jövőben képesek leszünk jobban vigyázni magunkra.

Végül négy meglátás, amely a lelkiéletben való fejlődéssel járó vigaszra vonatkozik:

[335]

7. Amikor haladunk előre a lelkiéletben, a jóra indító lélek munkálkodása nagyon finom, szelíd és gyakran örömteli. Ahhoz lehetne hasonlítani, mint mikor egy vízcsepp ráesik egy szivacsra és átítatja azt.

Amikor a gonosz lélek megpróbálja megszakítani a jóban való előhaladásunkat, munkálkodása erőszakos, nyugtalanító és zavart keltő. Ahhoz lehetne hasonlítani, ahogyan a vízesés rázuhan a messze alatta fekvő sziklára.

Azoknál az embereknél, akiknek élete a rossztól a még rosszabb felé tart, a fenti leírásnak éppen az ellenkezője igaz. Ennek oka az, hogy ellentétes erők ellentétes módon hatnak ránk. Más szóval, amikor a jó vagy a gonosz lélek úgy találja, hogy valóban az övé a szívünk, olyan csendesen lép be, mint ahogyan az ember a saját otthonába lép. Ezzel ellentétben, a gonosz lélek nagy nyugtalanságot és zajt okoz, amikor egy jóra törekvő ember szívébe próbál belépni.

[336]

8. Amikor a vigasz megtapasztalása közvetlenül Istentől ered, akkor nincs semmi veszélye a félrevezetésnek. Bár egy ilyen tapasztalatban örömet és békét találunk, a jóra törekvő ember nagyon gondosan különböztesse meg a „magától-az-Istentől-kapott-vigasz” tényleges pillanatát attól, ami ezt követi: a szív lángolásától, amely bizonyos ideig melengető, felüdítő és örömteli tapasztalatot jelent. Gyakran megtörténik, hogy ebben az Istentől kapott vigasztalást követő időszakban olyan tervekről kezdünk gondolkodni, vagy olyan elhatározásokat teszünk, amelyeket nem lehet annyira közvetlenül Istennek tulajdonítani, mint a kezdeti Istentől kapott vigasztalás tapasztalatát. A kapott vigaszt nem a gondolati

síkon tapasztaljuk. Mivel ilyenkor a vigasz időszakának összképébe belép az emberi gondolkodás és más hatások is, mielőtt bármilyen elhatározást vagy tervet elfogadnánk, hozzá kell látnunk az előző irányelvek szerint gondosan megkülönböztetni a jó és gonosz lelkek befolyását.

Krisztusi értékrenden alapuló irányelvek a vagyon és az anyagi javak megosztásához

[337]

Előzetes megjegyzés: Loyolai Szent Ignác ezeket az irányelveket a lelkigyakorlatozók egy olyan sajátos csoportjának írta segítségül, akik korának keresztény társadalmában a legfontosabb szerepet játszották. Ezek az emberek egyházi javadalmak vagy meghatározott örökség birtokában bizonyos fokig felelősek voltak a szegényekért és szükségét szenvedőkért. Hivataluk vagy szolgálatuk következtében a keresztény karitás területén meghatározott elkötelezettségük volt.

Bár Ignác alapelveihez a történelmi ösztönzést az alamizsnaosztás sajátos feladata adta, mégis hasznosnak találhatjuk az általa ajánlott irányelveket saját javainknak korunk szükségét szenvedőivel való krisztusi értékrenden alapuló megosztásához.

Saját vagyonunk és anyagi forrásaink megosztásában a következő irányelvek lehetnek hasznosak:

[344]

1. Először a magunk szükségleteiről és életmódunkról gondolkodjunk. Próbáljunk meg szerényen élni, a lehető legjobban leegyszerűsítve életstílusunkat, és tudatosabban takarékoskodva a természeti kincsek felhasználásában. Próbáljuk meg életünkben azt a viselkedésformát és életmódot tükrözni, amelyet Jézus Krisztusban, példaképünkben, vezérünkben és Urunkban látunk.

Történelmi példa erre a harmadik karthágói zsinat, amelyen jelen volt Szent Ágoston. Ez a zsinat hozta azt a határozatot, hogy a püspökök, – Főpapunk, Krisztus magatartása szerint, – válják a keresztény élet példaképévé az egyszerű életstílus megtartásával, különösen javainak birtoklása tekintetében.

Hasonló módon, minden keresztény férfi és nő tegye magáévá életstílusában ezt a fajta egyszerűséget, hivatalának és társadalmi helyzetének megfelelően.

A tiszteletre méltó hagyomány úgy tartja, hogy Szűz Mária szülei, Szent Joachim és Szent Anna a javaikat három részre osztották. Az első részt a szegényeknek adták, a másodikat a templom fenntartására és szolgálatára szentelték, a harmadik részből pedig saját magukat tartották fenn.

[338]

Amikor vagyonomnak olyan megosztásáról gondolkodom, amelyet a velem valamiféle természetes kapcsolatban lévők javára tennék, mint pl. családtagjaim, barátaim vagy azon személyek javára, akik különös helyet foglalnak el a szívemben, bizonyos feltételeket jól meg kell fontolnom. Ezek közül néhányat már említettünk, amikor az életállapot vagy életmód választását vettük fontolóra (ld. a [169] alatt).

1. Annak a szeretetnek, amely arra indít, hogy megosszam vagyonomat azokkal, akik iránt szeretettel viseltetem, Urunk, Istenünk iránti szeretetemben kell gyökereznie. Istenszeretetem indítson és ösztönözzön gondoskodásom és szeretetem kifejezésére vagyonom megosztásában. Tudatosítsam, hogy mélyebb isteni indítás az alapja a természetes érzéseimből és viszonyaimból eredő ösztönzésnek. Isten a forrása annak, hogy ezeket az embereket egyre teljesebben vagyok képes szeretni.

[339]

2. Annak érdekében, hogy jobban fenntartsak egy bizonyos tárgyilagosságot olyan egyének tekintetében, akiket kedvelek, és akikkel meg akarom osztani azt, amim van, képzeletben kapcsolatba lépek egy személlyel, akit sohasem láttam vagy ismertem. Ennek az illetőnek bizonyos mértékig kötelessége tulajdonának megosztása. Azt kívánom neki, hogy

életmódjának megfelelően a lehető legjobban legyen képes megosztani vagyonát. Amikor megfontolom, hogy mit tanácsolnék neki, milyen mértékben ossza meg vagyonát az Úr szeretetétől indítva, felfedezem a mértéket önmagam számára. Kövessem ezt! Ha örömmel tölt el annak az embernek eljárás módja, a mérték, amit ő követ, megtalálom a számomra megfelelő helyes mértéket vagyonom megosztására.

[340]

3. A másik segítség a tárgyilagosság elérésére azokkal szemben, akiket kedvelek, és akikkel meg akarom osztani, amim van, saját halálom megfontolásában rejlik. Ha elképzelem magamat a halálom óráján, jobban tudom mérlegelni, hogy visszatekintve életemre, milyen normát, mértéket szeretnék akkor beteljesülve látni a keresztény szeretet kötelezettségeinek területén. Ezt a normát akarom most magamévá tenni és betartani javaim megosztásában.

[341]

4. Segítség az is, ha elképzelem magamat, amint halálom után az Úr előtt állok: hogyan szeretnék beszámolni az Úrnak kötelezettségeim teljesítéséről? Ugyanazt a cselekvésmódot, amelyről azt szeretném, hogy akkor igaz legyen, most magamévá teszem és életre váltom vagyonom megosztásában.

[342]

Az előző négy kritérium segítségemre szolgálhat, amikor természetes belső hajlandóságom és érzelmeim indítanak arra, hogy megosszam, amim van. Ezen szempontok alapján vizsgáljam meg, mennyire vagyok szabad rendezetlen ragaszkodásaimtól. Ne kezdjek javaim megosztásába, amíg nem érzem szabadnak magam. Vagyonom megosztásának folyamata alatt is figyeljek arra, hogy mennyire vagyok szabad rendezetlen ragaszkodásaimtól.

[343]

Abban az esetben, amikor hivatali vagy állapotbeli kötelezettségemből fakad pénz vagy anyagi javak elosztása, világosan kell látnom, hogy valóban Isten akarata szerint végzem-e ezt. Ennek a feladatnak vállalásában az a veszély rejtőzhet, hogy eljárásommal az anyagi javak elosztását saját társadalmi felemelkedésemre, jólétemre és kiváltságok megszerzésére használom. Tartsam szem előtt a már megadott ismérveket annak érdekében, hogy jobban eleget tehessek Istentől kapott kötelezettségemnek.

Néhány megjegyzés az aggályossággal kapcsolatosan

[345-351]

Loyolai Szent Ignácnak megtérése korai, manresai időszakában (1522-1523) komoly szenvedéseket okozott az aggályosság. Az aggályossággal kapcsolatos megjegyzései bizonyára egyaránt származnak saját tapasztalatából és másokon való segíteni akarásából. A modern pszichológia és pasztorálpszichológia fényében van bizonyos naivitás ezekben a megjegyzésekben. Talán Ignác bizonytalan kifejezése („megjegyzések”) is jelzi ezeknek az észrevételeknek kevésbé meghatározó jellegét. Bár származhat még ma is némi segítség Szent Ignác „megjegyzései”-ből, úgy tűnt, nem szükséges átírni ezeket a mai kor nyelvére. A következő megállapításaim azonban talán mégis segítséget jelenthetnek.

1. Az aggályosság hagyományos megközelítése, mely Szent Ignác Megjegyzéseiben mutatkozik, a probléma gyors azonosítása volt egy megpróbáltatással, amely a gonosztól ered, vagy egy Istentől származó sajátos próbatétellel az Ő céljai érdekében. Ma a modern pszichológia és pszichiátria segítségével a legtapasztaltabb lelkivezetők is egyetérthetnek azzal, hogy az aggályosság problémája ennél sokkal összetettebb dolog.

2. Egészen a legutóbbi időkig a gyóntatókat gyakran biztatták arra, hogy ők döntsenek az aggályos személy helyett lelkiismereti problémákban. Jelenleg az az általános vélemény, hogy az aggályosságot nem lehet csak lelkiismeretbeli betegségnek tekinteni. Sok esetben, amikor aggályoktól szenvedünk, tudjuk, hogy objektíve mi a jó vagy a rossz, így lelkiismeretünk egészen jól működik. Ekkor a valódi, bénító probléma érzelmi területen van, és meggátol minket abban, hogy lelkiismeretünk helyes meglátásait nyugodtan alkalmazzuk önmagunkra.

3. Az aggályok általában a félelem érzelmében gyökereznek, egy általános aggodalmaskodásban a jó életvezetés felől, vagy egy rögzült szorongásban az élet egyik területén, mint pl. a szexualitás terén. A neurotikus kényszerességből fakadó aggályok szintén különböző formákat ölthetnek; – lehet ez általánosságban a törvény betű szerinti betartásának kényszere, vagy lehet kényszeresség az erkölcsi értelemben vett tökéletesség egy kis területén.

4. Az olyan aggályosság esetében, amely inkább érzelmeinkben, mint ítéloképességünkben gyökerezik, a segítő beszélgetésben (counseling) tapasztalt személy segítségére van szükségünk. Ilyen segítséggel elkezdhetjük feltárni érzelmi zavarunk gyökereit, és hozzá látunk az aggályosság tapasztalatainak feldolgozásához és integrálásához. Akut esetben pszichológus vagy pszichiáter segítségére van szükség.

5. A lelki irodalom egy másfajta jelenségre is felhívja a figyelmünket. Lelkiéletünk fejlődése során lelkiismeretünk egyre érzékenyebbé válhat. Ha keresztény hitünket a biztonság és bizonyosság egyfajta felületes szintjén éltük, egy erős vallásos tapasztalat felráz bennünket ebből az önelégültségből.

A bizonyosságnak és az ítéloképesség szilárdságának időleges hiánya, amely mélyebb vallásos tapasztalatból ered, nem aggályosság. Ellenkezőleg, a növekedés jelének tarthatjuk, - olyan időszaknak, amikor gondos vezetésre van szükségünk ahhoz, hogy növekedjünk Isten hívására adott válaszukban. Vágyakozunk arra, hogy túllépjünk lelkiismeretünk frissen felismert homályosságán és tompaságán, követve a minket sarkalló szeretet új érzékenységét.

6. Mind az igazi aggályosság esetében, mind lelkiismeretünk Istentől származó érzékenysége esetében a gyóntató vagy lelkivezető támogatása, türelme és bátorítása szükséges.

7. Az aggályosság tapasztalata más, nyilvánvalóan ártalmas vagy személyiségromboló tapasztalathoz hasonlóan is beépülhet az életünkbe. Azonban ha integrálódott, folytatódik lelki növekedésünk és érésünk, lelkiismeretünk nagyobb érzékenységére tehetünk szert.

Irányelvek ahhoz, hogy a mai egyház gondolkodásmódját, értékrendjét magunkévá tegyük

[352]

Előzetes megjegyzés: Loyolai Szent Ignácnak meggyőződése volt, hogy mindazok, akik elvégzik a harminc napos Lelkigyakorlatot, aktívabb és jelentősebb szerepet akarnak vállalni az Egyház életében. Korának, a 16. századi Egyháznak zűrzavara közepette tudatában volt annak, hogy milyen nehéz fenntartani a kiérett egyensúlyt, a tiszta fejű ítélőképességet, valamint a hagyomány és a változás iránt egyaránt fennálló szerető tiszteletet. Az általa javasolt irányelvek arra valók, hogy a lelkigyakorlatozó – az étkezésre vagy a „lelkek megkülönböztetésére vonatkozó irányelvek”-hez hasonlóan – tegye magáévá őket. Így a lelkigyakorlatozó könnyebben jut el a felelősségteljes döntésre és cselekvésre a mindennapi életben. Bár Ignác megállapításai az ő korának egyházában zajló események fényében születtek, megjegyzéseinek elemei maradandó értéket jelentenek a mi magatartásunk számára is.

A következő megállapítások arra szolgálnak, hogy segítségünkre legyenek az igazi és szeretetteljes érzékenység kifejlődésében, hogy jelenkori Egyházunkban katolikus módon gondolkodjunk, érezzünk és cselekedjünk.

[353]

1. Amikor az Egyházban törvényes hatóság beszél, nyitott szívvel hallgassuk meg, és legyünk készek inkább kedvezően válaszolni, mintsem elutasítóan kritizálni.

[354]

2. Dicsérjük és becsüljük nagyra az Egyházban a szentségi életet, különösen is bátorítva a személyesebb és gyakoribb részvételre az Eukarisztia ünneplésében és a kiengesztelődés szentségében.

[355]

3. Dicsérjük és becsüljük nagyra az Egyházban az imaéletet, különösen is azt, amely az Eukarisztia ünnepléseként és a zsolozsma nyilvános reggeli és esti dicséreteként fejlődött ki.

[356]

4. Dicsérjük és tartsunk nagyra minden Istentől kapott hivatást az Egyházban, – a házasságot, a megszentelt élet különböző formáit, a papi és a szerzetesi életet.

[357]

5. Dicsérjük a szerzetesi fogadalmakat, a szegény, szűz és engedelmes életet, mint Isten meghívásának különös jelét az Ő Országába, amelynek értékrendje ellentétes a világius értékrenddel.

[358]

6. Legyünk szerető tisztelettel mindazon férfiak és nők iránt, akik előttünk jártak és a szentek közösségét alkotják, különösen azok iránt, akiket az Egyház segítőinkként ismert fel itt és most zajló életünk küzdelmeiben. Támogatásukért folyamodó imáinkkal és különböző ájtatosságainkkal azt a misztériumot váltjuk életre, hogy mindannyian a szentek közösségét alkotjuk, és hogy minden tag folyamatosan kapcsolatban van az összes többivel.

[359]

7. Tiszteljük a bűnbánatra, önmegtagadásra szóló keresztény meghívást, és tartsuk meg szabadon az egyházi évben előírt önmegtagadási és böjti napokat. Mindennapi életünkben személyesen is keressük keresztthorozásunk módját Krisztus-követésünkben.

[360]

8. Mutassunk tiszteletet a templomok iránt, valamint a szobrok, festmények és díszítmények iránt, amelyek azok ékesítésére és a mi istendicséretünk segítségére szolgálnak.

[361]

9. Az Egyházban a törvények és szabályok arra vannak, hogy segítsék Krisztus Testének intézményes életét. Ezért tartsuk megfelelő tiszteletben az ilyen törvényeket, és teljes szívvel tartsuk meg őket az egész Test javának érdekében.

[362]

10. Legyünk inkább készségesek vezetőink támogatására és a velük való egyetértésre mind személyes magatartásuk, mind utasításaik terén, mintsem arra, hogy hibát találjunk bennük. A nyilvános kritizálás és jellemük becsmérése csak nagyobb elégedetlenséget és megosztottságot okoz közöttünk. A rossz, ártalmas, igazságtalan vagy botrányos helyzet orvoslásában inkább az a helyes lépés, ha olyan személy elé terjesztjük a problémát, aki tud valamit tenni annak megoldása érdekében.

[363]

11. Dicsérjük és tiszteljük Egyházunkban a teológusok munkáját, különösen azokét, akik a pozitív és skolasztikus tanokat hagyták ránk örökül. Néhányan, – mint pl. Szent Jeromos, Szent Ágoston és Szent Gergely, – úgy adták nekünk teológiai elmélkedéseiket, hogy azok Isten nagyobb szeretetére és szolgálatára indítanak bennünket. Napjainkban is ír néhány teológus ilyen módon. Mások, – mint pl. Aquinói Szent Tamás, Szent Bonaventúra és Lombard Péter, – dogmákat magyaráztak meg annak érdekében, hogy analógiák segítségével tisztázzák a keresztény misztériumokat, és leleplezzék a téves és félrevezető elgondolásokat. Folytatja ezt a folyamatot néhány mai teológus, és az ő írásaik gyakran nehezebbek és kevésbé vonzóak az első csoportban említettekénél. Az elmélkedő Egyház számára mindkét fajta teológus fontos. A modern teológusok előnyösebb helyzetben vannak, mert Isten kegyelmétől indítatva és megvilágosítva nem csupán a korábban élt emberek és a szentírástudományok gazdag fejlődésének öröksége áll rendelkezésükre, hanem a hivatalos Egyház tanításának teljes hagyománya is, ahogyan az egyházi zsinatok, rendeletek és konstitúciók ezidáig összegezték azt.

[364]

12. Időnként úgy teszünk, mintha mi fedeztük volna fel először a kereszténységet és az igazi szentséget. Hajlamosak vagyunk eltúlozni a mai Egyház egy rendkívüli alakjának szerepét vagy bizonyos gyakorlatokban kifejezésre jutó életszentségét. El kell kerülnünk az olyan összehasonlításokat, amelyek megkísérelnek múltbeli emberek és hagyományok rovására felmagasztalni jelenkori vezetőket és gyakorlatokat.

[365]

13. Hisszük, hogy Krisztus Urunk maradandóan megosztotta Lelkét az Egyházzal. A Lélek jelen van az egész Egyházban és vezetőiben. A Lélek irányít mindenkit, vezetése folyamatosan hat minden hívőre. Bár lehetnek olyan dolgok, amelyeket egyénileg időnként nem látunk át és nem tudunk felfogni, az Egyház adott néhány útmutatást ezzel kapcsolatosan annak érdekében, hogy segítsen keresztény életünkben. Az Egyház által meghatározott dogmák tévedhetetlenségének területén le kell mondanunk saját egyéni megítélésünkről. Legyünk készebbek egyéni véleményünk korlátoztságának elismerésére, mint arra, hogy lenézzük a Lélek működésének fényét a valóban katolikusnak mondott Egyház hagyományában és közösségi éleslátásában.

[366]

14. Mindig is nehéz lesz megfelelően közölni Isten üdvözítő akaratát. Az, hogy Isten minden embert üdvözíteni akar, kinyilatkoztatás. Azt is hisszük, hogy az embernek megvan a szabadsága arra, hogy határozottan visszautasítsa Istent. Legyünk óvatosak, amikor erről gondolkodunk és beszélünk, ne kezdjük el tagadni keresztény hitünk e két lényeges megállapításának egyikét sem.

[367]

15. Mivel Isten kegyelmének segítségével egész életünk folyamán munkálkodnunk kell üdvösségünkön, a következő két végletet kell elkerülnünk. Amikor a kétségbeesésig pesszimisták vagyunk úgy teszünk, mintha nem lennénk képesek szabadon cselekedni vagy változtatni, és így tagadjuk mindazt az Istentől kapott ajándékot, amelyet személyes szabadságunk jelent, mind pedig annak a kegyelemnek az erejét, amellyel együtt kell működnünk. Ha pedig önhittek vagyunk, akkor úgy teszünk, mintha mi magunk, csupán saját erőfeszítéseink által képesek lennénk megváltozni, növekedni és tökéletessé válni, és Isten és az ő kegyelme mellékes lenne az üdvösségünk szempontjából.

[368]

16. A fentebb mondottakban mindig ott van annak veszélye, hogy túlzottan hangsúlyozzuk az Istenbe vetett hit fontosságát, és így semmibe vesszük a felebarátra és a világra irányuló aktív szeretet megélésének szükségességét.

[369]

17. Hasonlóan a kegyelem erejét is túlbecsülhetjük annyira, hogy így elhanyagoljuk az emberi eszközök felhasználását az anyagi, lelki és szellemi rossz kiküszöböléséhez. Nem szabad elmenekülnünk szabadságunk megélésének felelősségétől és attól, hogy éljünk a növekedésünkre és fejlődésünkre adott különböző eszközökkel, amelyeket Isten a mai világban ad nekünk.

[370]

18. Ma különösen hangsúlyozzuk, hogy keresztény életünkben a szeretet motívációja központi helyet foglaljon el. Mégis, annyira eltúlozhatjuk a szeretet nyelvezetét, hogy így semmibe vesszük a helyes értelemben vett keresztény félelem értékét – az Úr félelmét, amely elismeri Istent Istennek. A keresztény félelem azt jelenti, hogy Isten gyermeke fél attól, hogy megsérti szerető Atyját. Keresztény életünk gyakorlati megvalósításában el kell ismernünk és használnunk kell azokat a különböző motiváló tényezőket, amelyek növekedésünk és fejlődésünk irányába vezetnek.

Index Szent Ignác Lelkigyakorlatos könyvéhez

Kattintson a számra!

– A –

Ádám , ~ bűne	[51]
adottságok, az ~-ok meghatározzák, mely gyakorlatokat alkalmazzuk	[18]
aggályok, aggályosság, az ~-ra vonatkozó szabályok	[345]
akarat, az ~ alkalmazása az elmélkedésben	[50]
– az ~-i tevékenységben nagyobb tisztelettel legyünk	[3]
alamizsnaosztás	[337]
alapigazság	[23]
alázatosság, az ~ három módja	[164]
– hogyan érjük el	[146]
– Krisztus ajánlja az ~-ot	[146]
– vigasz állapotában	[324]
állapotok, bevezető a különböző ~-ok megfontolásához	[135]
alvás, vezeklés az ~-ban	[84]
angyal, a Sátán a viláosság ~-ának alakjában	[332]
– ~-ok bűne	[50]
– ld. Sátán	

– B –

bátorság, ~ a Lelkigyakorlatok kezdetén	[5]
– ~ vigasztalanság idején	[324]
binárius, (emberpár) elmélkedés a három ~-ról	[149]
böjt, dicsérjük a ~-ökre vonatkozó rendeleteket	[359]
búcsú, dicsérjük a ~-kat	[358]
bűn, angyalok ~-e, Ádám ~-e, egyéni ~	[50]
– az imádkozás, ima első módja a hét főbűnről	[244]
– elmélkedés a személyes ~-ről	[55]
– gyakorlatok az első, második és harmadik ~-ről	[45]
– halálos és bocsánatos ~	[32]

– C –

cél, a Lelkigyakorlatok ~-ja	[21]
– az ember ~-jának megfontolása alamizsnaosztásban	[338]
– tekintetbe kell venni életünk megújításában	[189]
– tekintetbe kell venni választáskor	[177]
cselekedetek, hogyan beszéljünk a ~-ről	[368]

– D –

doktor, a pozitív és skolasztikus teológia doktorai	[363]
---	-------

– E –

Egyház, dicsérjük az ~ minden parancsát	[361]
– ~-i hatóságok intézkedéseinek engedelmeskedjünk	[32]
– szabályok, hogy igaz érzülettel legyünk a küzdő ~-ban, az Egyház gondolkodásának magunkévá tétele	[352]
– ugyanaz a szellem, Lélek, Krisztusban és az ~-ban	[365]

éjfél, megjegyzések az ~-i elmélkedésre vonatkozóan	[88]
– a <i>második hét</i> -en néha jobb elhagyni az ~-i elmélkedést	[129]
elalvás, mire gondoljunk ~ előtt	[73]
ellenszenv, mit tegyünk a szegénységgel szemben érzett ~ esetén	[157]
előfeltétel	[22]
előgyakorlat, első ~, hogyan végezzük	[47]
– második ~, mit kérjek	[48]
– az <i>első hét</i> utáni <i>hetek</i> -ben	[104]
előkészítő ima, minden elmélkedés előtt	[48]
– szokásos ~	[101]
ember, az ~ célja	[23]
emlékezet, az ~ alkalmazása az elmélkedésben	[50]
ének, dicsérjük az ~-eket	[355]
ereklye, dicsérjük a szentek ~-jéit	[358]
értelem, az ~ alkalmazása az elmélkedésben	[50]
érzések, (belső) érzések, az ~ alkalmazása	[121]
– az imádkozás első módja	[247]
eskü, megengedett ~ fajtái	[32]
étel, ~ mennyisége, minősége	[212]
étkezés, ~-re vonatkozó szabályok	[210]
Evangéliumok az <i>első hetet</i> követő <i>hetek</i> -ben	[100]
evés, vezeklés az ~-ben	[83]
– F –	
félelem, gyermeki és alázatos ~	[370]
feljebbvaló, (előljáró), ~-ink rendelkezéseit helyeseljük	[362]
fogadalom, dicsérjük a ~-akat	[357]
– mi lehet a ~ tárgya	[357]
– óvatosság a Lelkigyakorlatok ideje alatt a ~-ak terén	[15]
fundamentum (kiindulási alap)	[23]
– G –	
gazdagság, ~ kísértése	[142]
gondolat, a bűn ~-a	[32]
– ~-ok a <i>harmadik hét</i> -en	[206]
– ~-ok a <i>második hét</i> -en	[130], [131]
– ~-ok a <i>negyedik hét</i> -en	[229]
– ~-ok ébredéskor az elmélkedéshez	[74]
– feleljenek meg a ~-ok a gyakorlatok tárgyának	[78]
gyakorlat, hogyan adja elő a vezető	[2]
– lelki~ alkalmazása a lelkigyakorlatozóhoz	[18]
– lelki~ jelentése	[1]
– ~ megrövidítése vagy meghosszabbítása a <i>harmadik hét</i> -en	[209]
– ne foglalkozzon a következőkkel	[11]
– teljes órát szánjunk rá	[12]
– vigasztalanságban egy óránál hosszabb	[13]
– ~-ok elosztása a "három binárium" után	[159]
– ~-ok elosztása a <i>második hét</i> -en	[128]
– ~-ok felosztása harminc napra	[4]
– ~-ok száma a <i>harmadik hét</i> -en	[205]

– ~-ok száma a <i>negyedik hét</i> -en	[227]
– ~-ok száma a választás előtt	[129]
gyalázat, ~-ok Krisztusért való elfogadása	[146]
gyertyák, dicsérjük a templomokban meggyújtott ~-at	[358]
gyónás, általános ~	[44]
– dicsérjük a ~-t	[354]
– H –	
hajlam, a szegénységgel szemben	[157]
– rendetlen ~ az alamizsnaosztásban	[343]
– rendetlen ~ eltávolítása	[1]
– rendetlen ~, hiányzik belőle az isteni hivatás	[172]
– rendetlen ~, tegyük ellene	[13]
hajnal, ~-i elmélkedés a második kiegészítő utasításnál	[88]
halál, ~ megfontolása alamizsnaosztásban	[340]
– ~ megfontolása a választás második módjánál	[186]
házasélet	[356]
hét, a Lelkigyakorlatok hetei	[4]
– első ~ célja	[4]
– első ~ tárgya	[4]
– második ~	[101]
– második ~ meghosszabbítása vagy megrövidítése	[162]
– második ~ misztériumai	[262]
– második ~ tárgya	[4]
– harmadik ~	[190]
– harmadik ~ misztériumai	[289]
– harmadik ~ módszere	[190]
– harmadik ~ tárgya	[4]
– - negyedik ~	[218]
– negyedik ~ misztériumai	[299]
– negyedik ~ módszere	[227]
– negyedik ~ tárgya	[4]
hiábavaló, ~ szavak	[32]
hívás, Istentől jövő ~ mindig tiszta és átlátszó	[172]
– I –	
ima, dicsérjük a különböző ~-formákat	[355]
imabeszélgetés, a pokolról	[71]
– az irgalom ~-e a második gyakorlat végén	[61]
– hármas ~	[156]
– hármas ~ a „három bináris” után	[159]
– hármas ~ a „két zászló” kapcsán	[147]
– hármas ~ az „alázatosság három módja” után	[168]
– hármas ~ az <i>első hét</i> -en	[62]
– ~ Krisztus királyságáról	[98]
– ~ mibenléte	[54]
imádkozás, az ~ három módja	[238]
– az ~ első módja	[238]
– az ~ második módja	[249]
– az ~ harmadik módja	[258]

indifferencia, szabadon, részrehajlás nélkül	[23]
ismétlés	[118]
– ~ a <i>harmadik hét</i> -en	[204]
– hogyan végezzük az ~-t	[62]
Isten, önmagam összehasonlítása mindazzal, ami Ő	[53]
ital, az ivásra vonatkozó szabályok	[211]
ítélet, mely választás lesz öröömre az ~ napján	[187]
ítélet napja, az ~ megfontolása az alamizsnaosztásban	[341]
– J –	
jelenlét, Isten ~-e, elmélkedés előtt	[75]
jó, mit tegyünk, amikor a ~-nak látszata alatt ér kísértés	[10]
– K –	
kántorböjt, dicsérjük a ~-öket	[359]
kegyelem, hogyan beszéljünk a ~-ről	[369]
kenyér, étkezési szabályok	[210]
kép, dicsérjük a szent ~-eket	[360]
képesség, hogyan használjuk a három ~-et	[50]
képzettség, meghatározza, mely gyakorlatokat alkalmazzuk	[18]
keresztes bullák, dicsérjük a ~-at	[358]
kevelység kísértése	[142]
kiegészítő utasítások, a gyakorlatokhoz	[73]
– a részleges lelkiismeret-vizsgálathoz	[24]
– pontos betartása	[6]
– változások a <i>második hét</i> -en	[130], [131]
– változások a <i>harmadik hét</i> -en	[206]
– változások a <i>negyedik hét</i> -en	[229]
kísértés, mit tegyünk erős ~-ek esetén	[9]
közömbösség	[23]
Krisztus bemutatása	[143]
– háromszoros imabeszélgetés ~-sal az <i>első hét</i> -en	[63]
– ~ Királysága	[91]
– „Krisztus követése” olvasása az <i>első hét</i> után	[100]
– „Krisztus Lelke”, háromszoros imabeszélgetés az <i>első hét</i> -en	[63]
– ~, mint ember, imabeszélgetés ~-sal	[147]
– ~ utánzása az étkezésben	[214]
– L –	
lefekvés	[73]
lelkiismeret-vizsgálat, általános ~	[32]
– részleges ~	[24]
– részleges ~ az <i>első és a többi héten</i>	[90]
– részleges ~ a <i>harmadik héten</i>	[259]
– részleges ~ tárgya	[160]
Lucifer (gonosz lélek) bemutatása	[140]
– M –	
magány, ~-ba vonulás követelménye	[20]
Mária, áldott szűz, háromszoros imabeszélgetés ~-val az <i>első hét</i> -en	[63]

- imabeszélgetés ~-val [\[147\]](#)
- Krisztus megjelenik ~-nak [\[218\]](#)
- ~ utánzása [\[248\]](#)
- meghatározás, a Lelkigyakorlatok ~-a [\[1\]](#)
- megjegyzések [\[1\]](#)
- megmozdulások, lelki ~-ok a gyakorlatok alatt [\[6\]](#)
- megkülönböztetése [\[313\]](#)
- mikor magyarázzuk el a ~-ok megkülönböztetésének szabályait [\[8\]](#)
- mit tegyünk, ha a jónak látszata alatt ér kísértés [\[10\]](#)
- megtartóztatás [\[359\]](#)
- megtartóztató élet, dicsérjük a ~-et [\[356\]](#)
- megtestesülés [\[101\]](#)
- megvetés, Krisztus követéséért [\[146\]](#)
- megújítás, hogyan újítsuk meg életünket és állapotunkat [\[189\]](#)
- megvilágosodás útja, elmagyarázandó szabályok [\[10\]](#)
- mértékletesség a *negyedik hét*-en [\[229\]](#)
- misztériumok [\[261\]](#)

- **N** –
- nagybőjt, dicsérjük a ~-öt [\[359\]](#)
- nagylelkűség a Lelkigyakorlatok elkezdésekor [\[3\]](#)
- nevetés, mikor ne engedjük meg a ~-t [\[80\]](#)

- **O** –
- Oltáriszentség vétele, dicsérjük az ~-t [\[354\]](#)
- olvasás, maradjon az adott időszak tárgyánál [\[127\]](#)

- **Ö** –
- önszeretet, a haladás az ~ elhagyásával mérhető [\[189\]](#)
- összefoglalás, az elmélkedés ~-a [\[64\]](#)

- **P** –
- pokol, elmélkedés a ~-ről [\[65\]](#)
- pontok, hogyan adjuk őket [\[2\]](#)
- a *második hét*-en [\[106\]](#)
- a *harmadik hét*-en [\[190\]](#)
- a *negyedik hét*-en [\[222\]](#)
- előzetes megállapítása, kitűzése [\[228\]](#)
- predesztináció, (eleve elrendelés), hogyan beszéljünk a ~-ről [\[367\]](#)

- **R** –
- ritmus, az imádkozás harmadik módja [\[258\]](#)

- **S** –
- Sátán, küzd a vigasz ellen [\[331\]](#)
- működése a lélekben [\[345\]](#)
- támadása a gyenge oldalon [\[327\]](#)
- stációs templom, (zarándoklat), dicsérjük a ~-okat [\[358\]](#)

- **SZ** –

szabad akarat, ne vegyük semmibe a kegyelem mellett	[369]
szegénység, Krisztus követésében	[146]
– mit tegyünk a ~-gel szemben érzett ellenkezés esetén	[157]
lelkek megkülönböztetésének szabályai	[313]
– mikor kell elmagyarázni	[8]
szemek megfékezése	[81]
szentáldozás az <i>első hét</i> végén	[44]
szentek, a múlt szentjeivel összehasonlítások	[364]
– ~ életének megfontolása	[215]
– ~ életének olvasása az <i>első hét</i> után	[100]
szentmise, ~ a Lelkigyakorlatok alatt	[20]
– dicsérjük a ~-n való részvételt	[355]
szeretet, a ~ a kölcsönös közlésben áll	[231]
– szemlélődés a ~ elnyeréséről	[230]
szerzetesrendek, dicsérjük a ~-eket	[356]
színhely kialakításának módja	[47]
szó, bűn a szavak által	[32]
születés, Urunk ~-e	[110]
szüzesség, dicsérjük a ~-et	[356]
– T –	
templom, a negyedik kiegészítő utasítást sohase alkalmazzuk ~-ban	[88]
– dicsérjük a ~-ok díszítményeit és épületeit	[360]
teremtmények, a ~ célja	[23]
test, ~-i vezeklés	[85]
testtartás az elmélkedés közben	[76]
tisztelet, az akarati tevékenységben nagyobb ~-tel legyünk	[3]
– hiú ~ kísértése	[144]
tisztulás útja, elmagyarázandó szabályok	[10]
titok, kerüljük a titkolózást vigasztalanság idején	[326]
tízparancsolat, az imádkozás első módja a ~-ről	[238]
tökéletesség, dicsérjük a magasabb ~-re irányuló fogadalmat	[357]
tudomány, dicsérjük a pozitív és skolasztikus ~-t	[363]
türelem gyakorlása vigasztalanság idején	[321]
– V –	
választás, a ~ tárgya	[170]
– bevezetés a ~-hoz	[135], [169]
– módjai	[178]
– mikor kerülnek sorra a ~-ok	[163]
– néha újra meg kell tenni	[174]
– ~-ra alkalmas „idők”	[175]
vecsernye a Lelkigyakorlatok alatt	[20]
„Vedd, Uram, és fogadd el”	[234]
vezeklés, a <i>második hét</i> -en	[130]
– a <i>negyedik hét</i> -en	[229]
– dicsérjük a ~-eket	[359]
– fajtái és célja	[82]
vezérelv	[23]
vezető, (kísérő), hogyan adja a gyakorlatokat	[2]

- feladata, ha nem támadnak a lelkigyakorlatozóban megmozdulások [\[6\]](#)
- ne befolyásoljon ígérettel vagy életállapottal kapcsolatosan [\[15\]](#)
- tájékozódik a lelki megmozdulásokról [\[17\]](#)
- vigasz, a lelki ~ leírása [\[316\]](#)
- előzetes ok nélkül [\[330\]](#)
- felkészülés ~-ra vigasztalás idején [\[7\]](#)
- ha nem támad a gyakorlatok során [\[6\]](#)
- hogyan viselkedünk ~ idején [\[323\]](#)
- mikor magyarázzuk el a lelkek megkülönböztetésének irányelveit ~-ban [\[9\]](#)
- vigasztalás, ha nem támad ~ a gyakorlatok során [\[6\]](#)
- hogyan vezessük a lelkigyakorlatozót ~ idején [\[7\]](#)
- hogyan viselkedünk ~ idején [\[322\]](#)
- lelki ~ leírása [\[317\]](#)
- mikor magyarázzuk el a lelkek megkülönböztetésének irányelveit ~-ban [\[8\]](#)
- okai [\[322\]](#)
- vigasztalás szolgálata, Krisztus gyakorolja [\[224\]](#)
- vigília, dicsérjük a ~-böjtöket [\[359\]](#)
- világosság, fozsam meg magam a ~-tól a *második hét*-en [\[79\]](#)
- használjam fel a *negyedik hét*-en [\[229\]](#)
- hogyan használjuk a *második hét*-en [\[130\]](#)
- visszatekintés a gyakorlatra [\[77\]](#)
- visszavonultság a Lelkigyakorlatok alatt [\[20\]](#)

- **Z** –
- zarándoklat, dicsérjük a ~-okat [\[358\]](#)
- zászló, elmélkedés a „Két zászló”-ról [\[136\]](#)

- **ZS** –
- zsoltár, dicsérjük a ~-t [\[355\]](#)
- zsoltár, dicsérjük a ~-okat [\[355\]](#)