



A BELSŐ ÉLETBEN VALÓ ELIGAZODÁS

Alapvető bűn
Munkafüzet

SPIRITUALDIRECTION.COM

KATOLIKUS SPIRITUÁLIS VEZETÉS



A „FIAT” TITKA

AZ ALAPVETŐ BŰN FELTÁRÁSA ÉS AZ „IGEN” KIMONDÁSA ISTENNEK

Az én alapvető bűnöm - Mi ez?

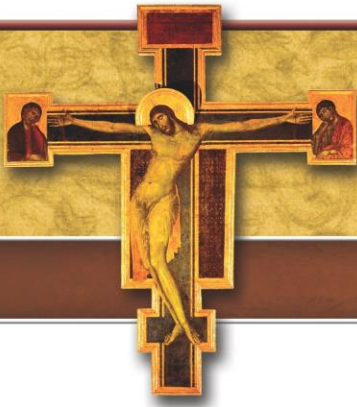
Mi az alapvető bűnöm? Ha új vagy a lelki vezetés vagy a lelki képzés folyamatában, akkor ez a kérdés talán furcsán hangzik számodra. Mi az „alapvető bűn”, és miért fontos ez? A lelki életről szóló régebbi írásokban találkozhatasz az alapvető bűn ezen gondolatával, amit „uralkodó szenvedélynek”, „uralkodó hibának”, „uralkodó véteknek” neveznek. Függetlenül attól, hogy minek nevezzük, ha érted a kifejezést, hogy „eljutni a probléma gyökeréig”, akkor megvan az alapgondolat.

Attól függően, hogy melyik spirituális hagyományból merítünk, sokféleképpen lehet osztályozni, kategorizálni és megérteni az alapvető bűnöket. A Katolikus Egyház Katekizmusa az 1846. szakasztól kezdve áttekintést ad a bűnök meghatározásáról és osztályozásáról. A céljaink érdekében ezt a lehető legegyszerűbben fogjuk tartani, és az alapvető bűn három alapvető kategóriáját adjuk meg; a gőg, a hiúság és az érzékiség, amelyek az 1Jn 2,16 hagyományos magyarázatában gyökereznek.

„mivel minden, ami a világban van: a test kívánsága, a szem kívánsága és az élet kevélysége, nem az Atyától van, hanem a világból.”

Alapvető bűnök és azok megnyilvánulásai

Az alábbiakban három alapvető bűnt és azok néhány leggyakoribb megnyilvánulását mutatjuk be. Néhány bemelegítő kérdést is mellékelünk, hogy a megfelelő irányba tereljük a gondolkodásodat. Fontos, hogy amikor elkezded ezt a folyamatot, sok imával és egyszerűséggel kezeld. Először is, csakúgy, mint az előző gyakorlatoknál, győződj meg róla, hogy egy csendes helyen vagy (lehetőleg Krisztust imádva). Másodsor, imádkozz és kérjed



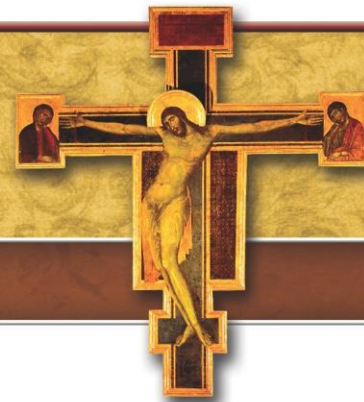
NAVIGATING THE INTERIOR LIFE

a Szentlelket, hogy adjon neked belátást és bölcsességet, és biztosít, hogy ülj néhány pillanatra csendben az Úr előtt, mielőtt elkezdjed. Vigyázz, hogy ne ragadj le a kérdések vagy példák megfogalmazásánál, és kerüld a hajlamot a szószálhasogatásra. Ha nem értesz egy adott kijelentést vagy kérdést, lépj tovább. Arra is ügyelj, hogy elkerüld az alpbűnök nem tökéletes megkülönböztetése miatti aggodalmakat. Az emberi szív ritkán működik a bűn és az erény tökéletesen tiszta megkülönböztetésével. A cél ebben a gyakorlatban az, hogy megközelítőleg igazunk legyen a teljesen rosszal szemben.

Bukott emberi természetünk miatt mindhárom alapvető bűn jelen van mindannyiunkban, de általában az egyik dominál - ennek a gyakorlatnak az azonosítás a célja.

Instrukciók

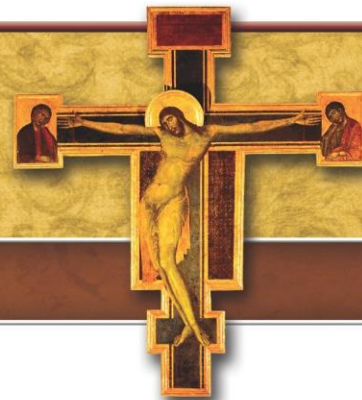
Imádságos módon és lassan tekintsd át a bemelegítő kérdéseket. Írd le rövid gondolataidat mindegyikről. Ezután kezd el az alapvető bűn megnyilvánulásainak áttekintését. Ha láttad már magadon valamelyik megnyilvánulást, egyszerűen ellenőrizd az első átfutáskor. Az első átfutást gyorsan fejezd be. Ellenőrizd a megnyilvánulásokat akkor is, ha azok csak a legcsekélyebb mértékben csengenek igaznak. Mután befejezted az első átfutást, állj meg és imádkozz újra. Ülj le ismét csendben egy időre. Imádkozz és kérd a Szentlelket, hogy vezessen téged. Ezután fordulj vissza másodszor is a bemelegítő kérdésekre és az ellenőrző listára. Ezúttal lassabban tekintsd át az ellenőrzőlistát, és írd egy csillagot a tünetek mellé, melyek a leggyakrabban jelennek meg az életedben. Észre kell vened, hogy egyre több csillag vagy pipa jelenik meg a három alapvető bűnkategória valamelyikében. Ez az a hely, ahol elkezdheted a következő harcot a bűn ellen az életedben. A Szentlélek ezen a gyakorlaton keresztül a fejlődés és a növekedés új szakaszába vezet téged.



KEZDD A GYAKORLATOT AZ ALÁBBI IMÁK EGYIKÉVEL

„Uram, segíts meglátnom azokat az akadályokat magamban, melyek a szeretetben, a Neked és másoknak való szolgálatban való növekedésem útjában állnak. Segíts meglátnom azokat a dolgokat, melyeket én választottam, és amelyek távol tartanak Tőled. Segíts meglátnom azokat a dolgokat, melyeket talán nem szándékosan választottam, és amelyek távol tartanak Tőled. Segíts nekem, hogy őszinte legyek magamhoz és világosan lássam, hol akarsz engem megszabadítani, és aztán segíts, hogy bátran és kíméletlenül gyökerestül kiirtsam a sötétséget, és engedjem, hogy világosságod meggyógyítson és szilárdan az élet ösvényére tereljen.”

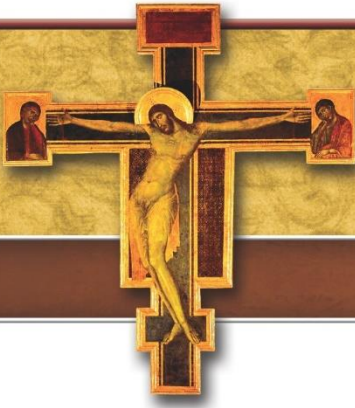
„Ó, áldott Szentháromság, segíts, hogy megtévesztés és kétszínűség nélkül ismerjem meg tetteimet és önmagamat. Ments meg engem, drága Istenem, a hazugságtól és a színleléstől, nemcsak mások szemében, hanem lelkem mélyén is. Gyenge és hibás vagyok. Tégy erőssé, szentté és őszintévé tiszta szándékkal. Kegyelemmel kérem, hogy tisztán lássam, hogyan vétkeztem, hogyan hagytalak cserben téged és másokat. Leginkább azért könyörgök, hogy megismerjem bűneim gyökereit, okait és forrásait, hogy elkezdhessem látni magam olyannak, amilyen valójában vagyok. Hogy felismerjem a viselkedésem felszíne alatt rejlő mély hibákat és jellemgyengeséget. Milyen ember vagyok én? Ó, Istenem, mondd meg nekem, mondd meg kíméletlenül. Szeretnék teljes alázattal meghallgatni téged. Segíts, hogy jobb és szentebb életre vezess engem. Uram, segíts nekem abban is, hogy még egyszer teljesen megbánjam életem minden csúnya, gyűlölködő és kimondhatatlan múltbéli gonoszságát. Te és én tudjuk, hogy mi volt az a nyomorult gonoszság. Tedd, hogy jobban sajnáljam, mint valaha is sajnáltam. Jöjj, Szentlélek, töltsd el elmémet világossággal és szívemet őszinteséggel. Krisztus Szeplőtelen Anyja és Szent József kérlek, imádkozz értem és segíts rajtam. Ámen”



AZ ALAPVETŐ BŰN ÉRTÉKELÉSÉNEK BEMELEGÍTŐ KÉRDÉSEI¹

1. Merre hajlanak a gondolataim természetesen? Mi foglalkoztatja a szívemet? Mi tart ébren éjszakánként? Hová vezetnek spontán módon a gondolataim és a vágyaim, amikor egyedül vagyok, vagy zavaró tényezők nélkül?
2. Általában mi az oka vagy forrása a szomorúságomnak, a szorongásomnak, a frusztrációmnak, a békétlenségemnek, az örömömnek vagy az élvezetemnek?
3. Amikor tudatosan vétkeztem vagy nem engedelmeskedtem Istennek, mi volt a bűn, vagy mi volt a motivációm a bűnre? Melyek azok a bűnök, amelyek rendszeresen megjelennek a gyónásban? Van olyan bűn vagy kérdés, amelyet rendszeresen felhozok a gyónásban?
4. Ha és amikor bármilyen módon ellenálltam vagy elkerültem Istent, hogyan tettem ezt? Mi állt a motivációm hátterében? Miért tettem ezt? Milyen időbeli hasznom származott az ellenállásból vagy az elkerülésből?

¹ Alkalmazva Reginald Garrigou-Lagrange atya: A belső élet három korszaka, 1989, Rockford, Tan, 316-318. old.

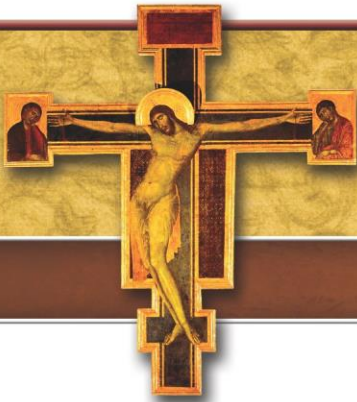


NAVIGATING THE INTERIOR LIFE

A BÜSZKESÉG ALAPVETŐ BÜNE

Büszkeség: A saját vagy a kívánt kiválóság túlzott szeretete. A büszkeség akkor nyilvánul meg, amikor önértékelésünket és biztonságunkat saját (valós vagy vélt) képességeinkben, tulajdonságainkban vagy erősségeinkben keressük.

Soha	Néha	Gyakran	Fókusz
			<p>A büszkeség alapvető bűnének megnyilvánulásai</p> <p>1: <i>Gyorsan haladj és ösztönösen értékelj. Ha tétovázol, hallgass az első ösztönödre.</i></p> <p>2: <i>Tekintsd át a 'Néha' vagy 'Gyakran' kategóriában bejelölteket. Határozd meg azokat a megnyilvánulásokat, melyek figyelmet igényelnek, és jelöld meg ezeket a 'Fókusz' oszlopban egy pipa segítségével.</i></p>
			túl nagy véleménnyel vagyok magamról, vagy túl magasra tettem a lécezt
			bosszúság azokkal szemben, akik ellentmondanak nekem, vagy megkérdőjelezzik, amit mondok
			képtelenség alávetni magamat azoknak, akiket magamnál kevésbé kompetensnek vagy kevésbé spirituálisnak ítélek
			beleegyezés megtagadása vagy ellenállás másokkal szemben, kielégítő magyarázat nélkül
			düh, ha nem kapom meg, amit akarok, vagy ha nem vesznek figyelembe
			könnyen ítélek, másokat lenézek, pletykálok róluk
			lassú vagyok saját hibáim vagy gyengeségeim felismerésében vagy elismerésében
			lassú vagyok, hogy észrevegyem, ha megbántok másokat, és képtelen vagyok keresni és adni megbocsátást
			frusztráció vagy düh, amikor mások nem köszönik meg a szívességet vagy a munkát, amit megteszek
			nem akarok szolgálni, lázadok az ellen, ami nem tetszik vagy amivel nem értek egyet



NAVIGATING THE INTERIOR LIFE

		türelmetlenség, távolságtartás, durvaság a másokkal való mindennapi érintkezésben
		azt gondolom, hogy én vagyok az egyetlen, aki tudja, hogyan kell jól csinálni a dolgokat
		nem vagyok hajlandó hagyni, hogy mások segítsenek vagy tanácsot adjanak nekem
		a saját intelligenciámról és megértésemről alkotott túlzó elképzelés
		elutasítom azt, amit nem értek, vagy amit mások másképp látnak
		nem érzem, hogy szükségem lenne Istenre, bár imádkozom
		haragot ápolok, még apró ügyekben is
		soha nem fogadok el parancsokat, és morgok, ha parancsot kapok
		rugalmatlan beállítottság vagy szemlélet
		mindig magamat és saját dolgaimat helyezem előtérbe
		közömbösség másokkal és az ő igényeikkel szemben, soha nem vállalom fel magamat értük
		mindent (beszélgetést, döntést, szórakozást) magamra összpontosítok, és a saját kedvteléseimre
		számító vagyok az Istennel és másokkal való kapcsolataimban

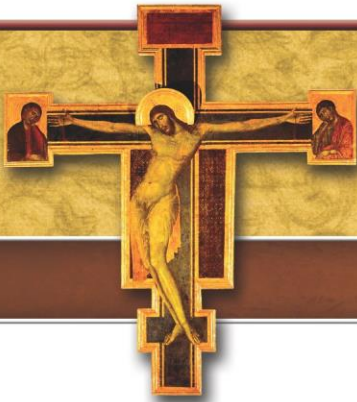
Megjegyzések:



A hiúság alapvető bűne

Hiúság: Túlzott aggodalom és biztonságkeresés azzal kapcsolatban, hogy hogyan vélekednek rólunk (mit gondolnak rólunk mások).

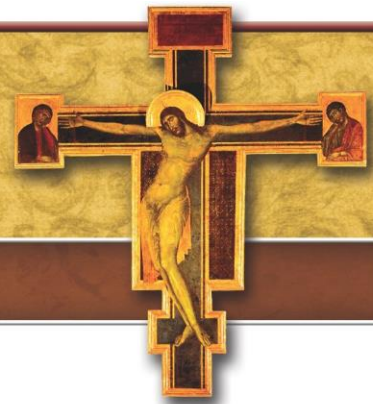
Soha	Néha	Gyakran	Fókusz
			<p>A hiúság alapvető bűnének megnyilvánulásai</p> <p><i>1: Gyorsan haladj és ösztönösen értékelj. Ha tétovázol, hallgass az első megérzésre.</i></p> <p><i>2: Tekintsd át azokat, melyeket 'Néha' vagy 'Gyakran' jelöléssel láttál el. Határozd meg azokat a megnyilvánulásokat, amelyek figyelmet igényelnek, és jelöld meg a 'Fókusz' oszlopban egy pipa segítségével.</i></p>
			mindig csodálatra és dicséretre vágyom, és aggódom, hogy nem kapom meg
			túlzott aggodalom a külső megjelenés miatt
			túl sok mindenre mondasz igent, hogy mások elfogadjanak téged
			túlzottan sok időt szentelsz a személyed vagy a tulajdonod "kicsinosítására"
			„Én vagyok a legjobb” reménykedés, és annak keresése, hogy mások is így gondolják
			az elvek helyett inkább mások véleménye vezérel
			a féltékenység bizonyos típusai, félve attól, hogy mások nem kedvelnek/fogadnak el téged
			az elvek feláldozása a beilleszkedés érdekében
			túlságosan nagy hangsúlyt fektetnek a népszerűsége és az elfogadásra
			könnyen elbátortalanodom a kudarcaim miatt
			az elvek feladása a „beilleszkedés” érdekében



NAVIGATING THE INTERIOR LIFE

			a felelősség áthárítása, amikor a céljaink elérésével küszködünk
			képmutatás vagy kétszínűség annak érdekében, hogy elfogadjanak
			örömet lelni a pletykák hallgatásában
			örömet lelni abban, hogy mások kudarcairól vagy szerencsétlenségéről halljak vagy beszéljek
			titoktartás megszegése
			az igazság elferdítése vagy kifejezett hazugság a csodálat vagy a hiányosságok elrejtése érdekében
			mások teljesítményének lekicsinyítése, miközben a sajátomat felemelem
			düh, amikor a pozíciómat, szerepünket vagy tekintélyünket nem értékelik kellőképpen
			mások sikereinek elismerése
			súlyos csalódás, amikor mások nem értékelik az ötleteimet vagy a javaimat
			mindig a figyelem középpontjában akarok lenni, és ennek érdekében időnként elferdítem az igazságot, vagy egyenesen hazudok, vagy szeretetlenséget tanúsítok a szavaimmal

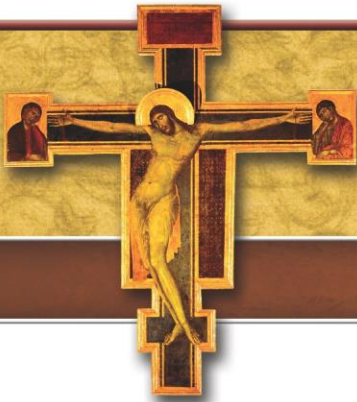
Megjegyzések:



Az érzékiség alapvető bűne

Érzékiség: A biztonságot és az önértékelést a birtoklásban, a kényelemben vagy a kellemetlenségek elkerülésében keressük.

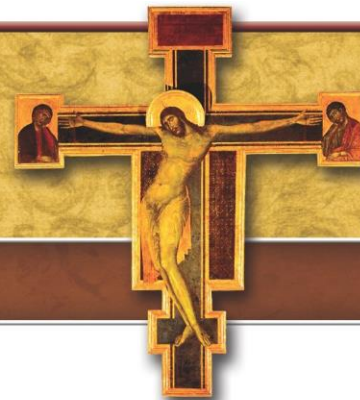
Soha	Néha	Gyakran	Fókusz
			<p>Az érzékiség alapvető bűnének megnyilvánulásai</p> <p><i>1: Gyorsan haladj és ösztönösen értékelj. Ha tétovázol, hallgass az első megérzésre.</i></p> <p><i>2: Tekintsd át azokat, melyeket 'Néha' vagy 'Gyakran' jelöléssel láttál el. Határozd meg azokat a megnyilvánulásokat, amelyek figyelmet igényelnek, és jelöld meg a 'Fókusz' oszlopban egy pipa segítségével.</i></p>
			lustálkodás
			túlzott elfoglaltság olyan dolgokkal, melyeket szívesebben csinálunk, mint amit meg kell tennünk
			a spirituális rendszabályok elkerülése a könnyebben elvégezhető dolgok kedvéért
			mindig a legkényelmesebbet keressük, ami a legkisebb erőfeszítést igényli
			nem teszünk meg egy extra mérföldet másokért
			halogatás, mindent az utolsó pillanatban
			igénytelenség, panaszkodás, apró kellemetlenségek által túlzottan befolyásolva
			áldozathozatalra való képtelenség vagy nem hajlandóság
			nem teszem a dolgomat otthon
			mindig azt várom, hogy mindenki más szolgáljon ki engem



NAVIGATING THE INTERIOR LIFE

			a viselkedésemet és a döntéseimet az érzéseim és a hangulataim irányítják az elveim helyett
			sokat álmodozok, önmagammal a középpontban
			képtelen vagyok irányítani a gondolataimat, amikor azok vonzanak még akkor is, ha nem jók
			csak azt teszem vagy abban veszek részt, amit élvezek (étel-, ital és munkaválasztás stb.)
			megengedem, hogy az, amit élvezek vagy kedvelek, elnyomja azt, amit tennem kellene (kötelességem Isten/mások iránt)
			féktelen kíváncsiság, mindent és minden élvezetet látni/megtapasztalni akarás
			az érzések és az ösztönök felülírják azt, amiről tudom, hogy helyes vagy helytelen
			érzések (frusztrációk, vágyak...) kiélése, Istenre és másokra való tekintet nélkül
			csak azokkal dolgozom, akiket szeretek, könnyen megbántódom
			szeszélyesség és ingatagság
			folyamatos felügyelet nélkül nem vagyok képes a kijelölt pályán maradni
			sosem tudom befejezni, amit elkezdek

Megjegyzések:



A bűnön túl az erény és a szentség felé

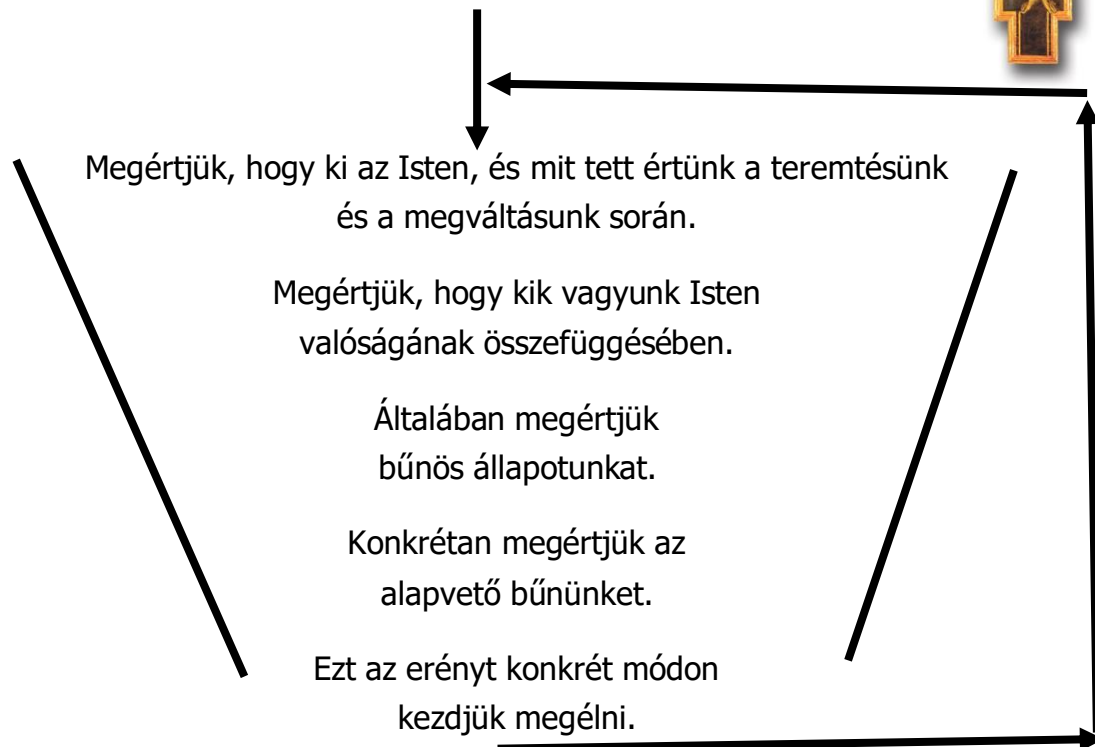
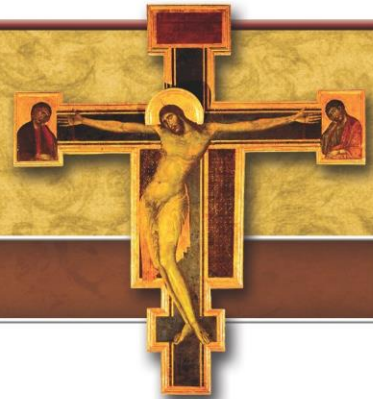
Korábbi életmódokkal ellentétben vessétek le tehát a régi embert, akit a megtévesztő kívánság romlásba dönt. Újuljatok meg gondolkodástok szellemében, s öltsetek magatokra az új embert, aki az Isten szerint igazságosságban és az igazság szentségében alkotott teremtmény. (Ef 4,22-24).

Az Újszövetség tele van példákkal ugyanerre a típusú buzdításra, mint Szent Pál apostolnak ez a szakasza az efezusi levélben. Az alapvető minta így egyszerűsíthető le: *fordulj el* a bűntől (bármilyen is az a bűn), és *fordulj* az erényhez (bármilyen is az az erény). Azonosítottad az alapvető bűnödöt; most itt az ideje, hogy azonosítsd az ellenkező erényt. Ha céltudatosan, világosan és konkrétan azonosítjuk az ellenkező erényt, akkor a teljes bűnbánat keskeny útja nyilvánvalóvá és gyakorlatiassá válik. Ez a keskeny út ugyanaz az út, amelyre Jézus utalt, amikor Máté evangéliumának hetedik fejezetében azt mondta:

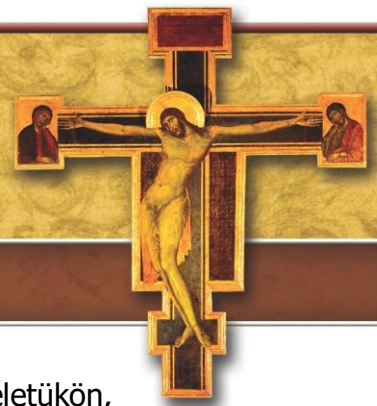
A szűk kapun menjete be! Tágas a kapu és széles az út, amely a romlásba visz – sokan bemennek rajta. (Mt 7,13)

Ha ez még mindig kicsit homályosnak tűnik, az alábbi ábra és a folyamat leírása segíthet.

NAVIGATING THE INTERIOR LIFE



Először is, ahogy Istent és az Egyházat, a szentségeket, az imádságot, a Szentírást, a tanulmányozást és a spirituális olvasmányokat követjük, úgy kezdjük jobban megérteni Őt. Felfedezzük, hogy mennyire szeret minket, és felfedezzük, hogy mit tett konkrétan értünk, egyénekért. Segítséget találunk mindennapi életünk szükségleteinek és küzdelmeinek összefüggésében. Ez a felismerés aztán természetes módon vezet ahhoz, hogy megváltozik a megértésünk arról, hogy kik vagyunk. Az identitásunk ekkor - legalábbis a saját tudatosságunkban - annak összefüggésében kezd formát ölteni, hogy ki az Isten, és hogyan munkálkodik, szeret, él és lélegzik bennünk. Nem azért mondom, hogy „a saját tudatosságunkban”, mert ez egy olyan valóság, amit mi gyártunk, hanem egy olyan valóság, amit kézzelfogható és személyes módon kezdünk látni és megérteni. Ahogy a Szentlélek munkája által egyre mélyebbre jutunk ebben a kapcsolatban, kezdjük látni, hogyan sikerül és hogyan küzdünk a kapcsolat elmélyítésére tett erőfeszítéseinkben. Megértjük, hogy mi tetszik Neki. Megértjük azokat a dolgokat magunkban, amelyek akadályozzák vagy károsítják a vele való barátságunkat és intimitásunkat.



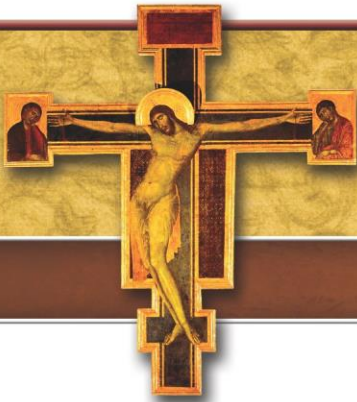
Egy bizonyos ponton azok, akik szorgalmasan dolgoznak saját lelki életükön, kezdik meglátni a bűn és az erény mintáit. Kezdek felismerni, hogy mit kér tőlük Isten (gyakran ez az a pillanat, amikor a hűséges zárándok lelki vezetést keres), és örülnek annak, amit Isten tesz bennük és általuk!

Ahogy a fentiekben bemutatuk, azonosítjuk az alapvető bűnünket, majd azonosítjuk a megfelelő erényt, amit ápolni és használni szeretnénk, hogy kiszorítsuk az alapvető bűnünket az életünkből. Ezután azon dolgozunk, hogy hétről hétre, napról napra és óráról órára konkretizáljuk az erényre való törekvésünket. Végül a folyamat kezdődik előlről, egészen addig, amíg szemtől szembe nem látjuk őt, és nem halljuk: „*Jól van, jó szolgál!*”. (Lk 19,7)

Hogy konkrétan visszavezessük beszélgetésünket Jézusnak a keskeny útra való hivatkozásához, ez az ábra, ez a folyamat, ez az életritmus a keskeny út. Még konkrétan, az erény útja és az erény gyakorlása a kegyelem és a Krisztussal való eleven kapcsolat összefüggésében az a keskeny út, amely a Krisztusban való élethez, örömhöz és békességhez vezet. Szent János evangéliumának tizedik fejezetének tizedik versében Jézus azt mondja: „*A tolvaj csak azért jön, hogy lopjon, öljön és pusztítson. Én azért jöttem, hogy életük legyen és bőségben legyen.*” Az erényes és kegyelmi élet Krisztussal, és a Krisztusban való élet a bőséges élet!

A megfelelő erény azonosítása

Fontos megjegyezni, hogy arra törekszünk, hogy pozitív, erényes életet éljünk, nem pedig arra, hogy a bűnre vagy hibáinkra koncentráljunk. Bár a lelki életben kezdőknek gyakran kell a bűn kiküszöbölésére összpontosítaniuk, a folyamat egészének egy pozitív, aktív, élő útnak kell lennie, nem pedig negatívnak. Másképp fogalmazva, a bűnnel való szembenézés és annak legyőzése olyan, mintha lelki életünk útelágazásához érkeznénk. Szembesülünk a választással egy adott bűnt illetően, és azt választjuk, hogy vagy a keskeny úton maradunk, vagy a pusztulás útjára lépünk, távolodunk Istentől. Feltételezve, hogy az általunk választott út Isten felé vezet, miután azonosítottuk és megvallottuk bűneinket, ez az útelágazás ezután már mögöttünk van, miközben Istent és a szentséget követjük az erény keskeny útján. Olyan életszemléletet élünk, amely



NAVIGATING THE INTERIOR LIFE

készségesen felismeri, hogy az adott bűn vagy tökéletlenség mögöttünk van, és Isten velünk és előttünk van. Jézus figyelmeztetése találó Lukács evangéliuma kilencedik fejezetének hatvankettedik versében:

„Aki az eke szarvára teszi kezét és hátrafelé néz, nem alkalmas az Isten országára”

Szent Pál ugyanezt a gondolatot visszhangozta, amikor a Filippi levél harmadik fejezetének tizenharmadik és tizennegyedik versében ezt mondta:

„elfelejtem, ami mögöttem van, és nekilendülök annak, ami előttem van. Futok a kitűzött cél felé, az égi hivatás jutalmáért, amelyre Isten meghívott Krisztusban.”

Ezért döntő fontosságú, hogy energiánk túlnyomó többségét az erényre való törekvésre összpontosítsuk, nem pedig a jelen vagy a múlt bűneire, bűnös hajlamokra vagy kötődésekre.

A bűneink adhatnak és adnak is jelzőtáblákat az utunkon, melyek segítenek azonosítani azokat a csatákat, melyeket meg kell vívni az Istenhez vezető keskeny úton. Mégsem szabad, hogy ez legyen energiánk elsődleges fókusza.

Például egy hipotetikus rendező megosztja velünk, hogy a hiúság egy konkrét megnyilvánulásával küzd. Annyira élvezzi az eredményeivel kapcsolatos trófeákat, díjakat és dicséreteket, hogy folyamatosan arra törekszik, hogy nagy figyelmet fordítson az eredményeire. Ebben az esetben az ő direktora segített neki felismerni, hogy az erény helyes útja az, hogy kifejezetten arra összpontosít, hogy segítsen másoknak a sikerben, kerülje az elismerés megszerzésére irányuló mindenféle törekvést, és biztosítsa, hogy eközben megfelelő elismerést adjon másoknak.

Azt is meghatározta, hogy úgy kell megoldania a problémákat és szolgálnia kell másokat, hogy semmiképpen sem fedje fel, hogy ezt tette, és ahelyett, hogy a barátai tudnák, milyen jótékonyági szervezeteknek adományozott, úgy döntött, hogy csendben, névtelenül adományoz és adakozik.

Bontsuk tehát le, hogy ő és a lelki vezetője milyen konkrét tervben kezelte volna ezt a lelki növekedését akadályozó tényezőt:



Alapvető bűn: *Hiúság*

Megnyilvánulása: Amikor valami jót véghez viszek, mindig dicséretet várok. Néha elmulasztom elismerni mások hozzájárulását a munkámhoz. Időnként odáig megyek, hogy elferdítem az igazságot a valódi eredményeimet illetően.

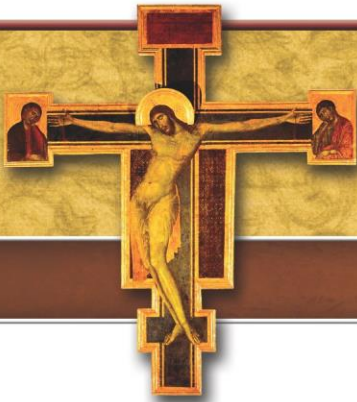
Ellentétes erény(ek): Szerénység és alázat

Isten felé irányuló cselekvési terv:

- Elmélkedem és memorizálok egy szentírási részt Krisztus alázatáról, ahogyan azt a Filippi levél 2. fejezete kifejezi.
- Legalább harminc napon keresztül minden reggel imádkozni fogom az alázatosság imáját.
- Minden nap végén megvizsgálom a lelkiismeretemet, és leírom, hogy milyen kudarcaim és sikereim vannak e terv követésében. Megköszönöm és dicsérni fogom őt a sikereimért, és bocsánatot kérek a kudarcaimért.
- Minden hét végén át fogom nézni a napi feljegyzéseimet a lelki vezetőmmel.
- Elmegyek gyónni, ha túlságosan letérek erről az útról.

Mások felé irányuló cselekvési terv:

- - Minden nap legalább egy jótékonyági munkát fogok végezni, és kifejezetten kerülni fogom, hogy bárkinek is elmondjam, semmilyen körülmények között. Még csak utalni sem fogok arra, hogy milyen jót tettem.



NAVIGATING THE INTERIOR LIFE

- Ha észreveszik a jó cselekedeteimet, azt mondom: „Csak az Ő kegyelméből”, és céltudatosan témát váltok, hogy fényt derítsék valami jóra, amit valaki más elvégzett.

Néhány észrevétel. Először is, a lehető legkonkrétabbnak kell lennünk az erény követésére és a bűn elkerülésére vonatkozó kötelezettségvállalásainkban. E konkrétum nélkül nagyon nehéz megállapítani minden nap végén, hogy sikeresek vagyunk-e vagy sem. Amilyen mértékben konkrétak vagyunk, olyan mértékben leszünk felelősek; amilyen mértékben felelősek vagyunk, olyan mértékben leszünk alázatosak és függő viszonyban; amilyen mértékben alázatosak és függő viszonyban vagyunk, olyan mértékben fogjuk megkapni a kegyelmet, amire szükségünk van a bűn legyőzéséhez és az erény gyakorlásához. Másodszor, erre a lélekmentő munkára nem léteznek sima receptek. Lelkünk sokkal egyedibb és ezek különböznek egymástól, mint az arcunk. Minden csata, bár van hasonlósága a mások által átéltekkel, mégis egyedi számunkra, mint egyének számára. Mindenkinek a Szentlélek és egy szent lelkivezető vezetése alatt kell felvázolnia egy, a saját helyzetére szabott tervet.

Egyszerű útmutató az erényhez

Az ellentétes erény kiválasztása nem kell, hogy bonyolult tevékenység legyen. Nem kell keresni és megtalálni a konkrét vagy pontos ellentétet. Amit keresünk, azok a viselkedésformák, melyeket választhatunk, és melyek az általunk elutasított bűnök helyébe lépnek. Ennek a választásnak az irányadó elve az, hogy megközelítőleg helyes legyen, ne pedig éppen helytelen. Segítségül itt egy táblázat, amely néhány ötletet tartalmaz a megfelelő erényekre vonatkozóan.

NAVIGATING THE INTERIOR LIFE



Büszkeség	Alázat, egyszerűség, szelídség, könyörületesség, türelem, engedelmesség, mások szolgálata, Istentől való függés
Hiúság	A szándék tisztasága, a jó meglátása másokban, önmagunk igaz elfogadása, hallgatás mások hibáival kapcsolatban
Érzékiség	Önfegyelem, állhatatosság, kitartás, önmegtagadás, remény, időszerűség, proaktív, kiegyensúlyozott

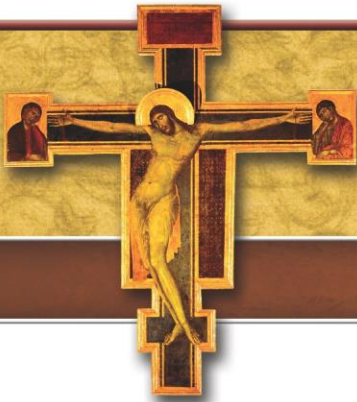
Amint láthatod, ezek az erények egyszerűen az egyes alapvető bűnökhöz felsorolt megnyilvánulások ellentétei.

Az erény megélése a hétköznapi életben

Mint megfigyeltük, a siker egyik titka ezen a területen abban rejlik, hogy a lehető legkonkrétabbak legyünk. Ha nehezedre esik a gyakorlatias konkrétum elérése, tegyél fel magadnak néhány kulcskérdést:

Ha el kellene magyaráznom az alapvető bűnöt valakinek, aki nem ismer engem nagyon jól, hogyan tenném? Most, miután egy pillanatra elgondolkodtál ezen, állj meg, és írd le a magyarázatod az alábbi kategóriák összefüggésében. Mi az alapvető bűnöm? Hogyan nyilvánul meg konkrétan a mindennapi életemben?

- Isten felé?
- Önmagam felé?
- Mások felé?



NAVIGATING THE INTERIOR LIFE

Ezután tedd ugyanezt a megfelelő erénnyel is.

Ha megmagyaráznám a vágyamat, hogy egy bizonyos erényt konkrét módon éljek meg, hogyan tenném? Most, miután egy pillanatra elgondolkodtál ezen, állj meg és írd le a magyarázatod.

Mi az az erény, melyet szeretnék megélni? Hogyan nyilvánulhat meg konkrétan a mindennapi életemben? Amikor a nap véget ér, honnan fogom tudni, hogy konkrétan és kézzelfoghatóan megéltem-e ezt az erényt? A nap végén milyen kérdéseket tehetek fel magamnak, hogy megállapítsam, megéltem-e az elkötelezettségemet?

- Isten felé?
- Önmagam felé?
- Mások felé?

Az ezekre a kérdésekre adott válaszok mostantól általános lelkiismeretvizsgálatként fognak szolgálni, amit rendszeres időközönként használhatsz arra, hogy értékeld a fejlődésedet és az eredményeket felülvizsgáld Istennel és a lelki vezetőddel.

Nyilvánvaló, hogy a bűn megnyilvánulásainak és a hozzájuk tartozó erényeknek ezerféle kombinációja létezik. Ez csak néhány példa. Ha elakadsz, a legjobb módja annak, hogy kreatív betekintést nyerj a bűnről és az erényekről, a Katolikus Egyház Katekizmusának harmadik része, a *Krisztusban való élet*, különösen a hetedik és nyolcadik cikkely.

NAVIGATING THE INTERIOR LIFE



Feljegyzések:

Magyar fordítás a kiadó engedélyével: karizmatikus.hu (2025)