



Bevezetés

Az imádságról és annak különböző fajairól már sokan írtak értekezéseket, tanításokat. Ezek közül az egyik legértékesebb az az oktatás, amelyet Avilai Szent Teréz adott leányainak. Ez nem csak szemlélődő életet élő személyeknek ad eligazítást, hanem másoknak is, akik mélyebb imaéletre vágyódnak, hiszen VI. Pál pápa 1970-ben egyházdoktorrá nyilvánította és ezzel hivatalosan is az *imádság mesterének* ismerte el. Ez azt jelenti, hogy tőle mindannyian tanulhatunk, ha az imádság útján Istenhez akarunk közeledni.

Tanításait saját tapasztalata alapján, lelki vezetőinek utasítására készített beszámolóiban, illetve oktatásaiban veti papírra. Ezek időrendi sorrendben: *Önéletrajz*, *A tökéletesség útja*, a *Belső Várkastély* és az *Alapítások könyve*. Ezek közül az imádságra vonatkozó legrészletesebb, legmegérlelődöttebb és legrendszeresettebb tanítását a *Belső várkastélyban* találjuk.

Amíg kor- és rendtársa, Keresztes Szent János tudományát mint egy katedrán ülő tudós professzor, szisztematikusan felépítve adja elő, addig Szent Teréz egyvégben, összefüggően írja le. Ebben a kis összeállításban megkísérlem az imádságra vonatkozó tanítását – már amennyiben lehet – rendszerbe foglalva bemutatni.





A nehézség abból adódik, hogy Szent Teréz az „ima” szót nagyon tág értelemben használja. Amikor az ő imájáról ír, nemcsak az imáját, hanem egész lelki életét is érti alatta. Így kell értelmeznünk a *Belső Várkastély* egyes lakásait is. Az azokban leírtak mellett, hogy különböző imafajták, egy-egy lelki korszakot is jelentenek. Amikor a *belső ima* kifejezést használja, ebben benne foglaltatik az elmélkedés és a szemlélődés is. Így gyakran csak a szövegösszefüggésekből állapíthatjuk meg, hogy szóbeli imáról, elmélkedésről, szemlélődésről, vagy pedig egyszerűen a lélek belső összeszedettségét jelölő állapotról van-e szó.

Igaz, hogy imájának legtökéletesebb kifejtését a *Belső Várkastélyban* adja, de mindegyik művében panaszkodik, hogy nincsen ideje írásra, és most, amikor hozzájutott, nem tudja, hol is hagyta abba és miről írt már. További nehézség még, hogy imaélete fejlődik is, és így a korábbi, kevésbé pontosított mondanivalójával kapcsolatban néha bizonytalanságban van az olvasó, hogy az amelyik későbbi imafajtájára vonatkozik. Támponként mindenestre nagyon alkalmas az Életrajza XI. fejezetében leírt négyféle öntözési mód. Eszerint egy kertet öntözhetünk úgy, hogy

- a kútról hordjuk a vizet,
- vödörös vízemelő kereket használunk,
- odavezethetjük egy folyó vagy egy patak vizét,
- és végül az Úr esőt küld reá.





Ezen hasonlata alapján tanításában könnyebben eligazodhatunk.

Az idézetek megjelölése:

Bv. – Belső várkastély

Öé. – Önéletrajz

T.út – A tökéletesség útja

Ak. – Alapítások könyve

A fenti műveket 1923-ban, illetve 1928-ban adták ki. Fordítójuk a *Szent Teréziáról nevezett Szeghy Ernő atya*.

(A könnyebb olvashatóság kedvéért nem jelöljük három ponttal azokat a részeket, ahol valamit kihagytunk az idézetből.)







1.

Ajakima, elmélkedés

Meg akarlak oktatni arra, hogy miképpen kell ajakimát végeznetek, mert úgy illik, hogy megértsétek azt, amit az imában mondotok. Ha csak mi magunk nem gondoljuk, hogy teljesen elég, ha szokásból elhadarjuk a szavakat, én csak azt akarom mondani, leányaim, hogy mi ne érjük be ezzel. Mert ha elmondom a *Hiszekegyet*, mégiscsak illik értenem és tudnom, hogy mit hiszek. Ha pedig a *Miatyánkot* imádkozom, úgy a szívem tudni akarja, ki az a mi Atyánk és ki az a mester, aki erre az imára tanított bennünket. Ha már gyarló voltunkban nem is gondolunk mindig Őreá, valahányszor elmondjuk azt az imát, legalábbis nagyon gyakran jusson eszünkbe.

Ami már most a lelki összeszedettséget illeti, Ő Szent Felsége tanítása szerint, mint tudjátok, egyedül kell lennünk, amikor imádkozunk. Hiszen nem lehet egyszerre Istennel és a világgal beszélni. Azt fogjátok talán erre mondani, hogy hiszen ez már elmélkedés. Igazatok van, hogy amiről én beszélek, az csakugyan elmélkedés, de én meg biztosítalak arról, hogy ennyi elmélkedésnek kell lennie az ajakimában, ha jól akarjuk





végezni, és ha nem felejtjük el, kivel beszélünk.
(T.út XXIV. fej.)

...az elmélkedés és az ajakima közti különbség nem azon fordul meg, vajon az ember csukva tartja-e a száját vagy sem; mert ha én ajakima közben teljesen felfogom és belátom, hogy Istennel beszélek, akkor ezt az ajakimát elmélkedéssel kísérem.

...a következőkben mindig egy füst alatt fogok beszélni az elmélkedésről és az ajakimáról. (T.út XXII. fej.)

Az imához társat kell keresnünk. A legjobb társ pedig maga az Úr Jézus.

Képzeljétek el tehát, hogy ez a mi jó Urunk ott van az oldalatok mellett, s nézzétek, mily szeretettel és alázatossággal oktat benneteket! Higgyétek el, nem tehettek jobbat, mintha igyekeztek lehetőleg mindig együtt lenni ezzel a hűséges jóbaráttal. Ha megszokjátok, hogy mindig ott tartjátok magatok mellett, s Ő látja, hogy ezt szeretettel teszitek és igyekeztek kedvében járni, akkor – amint mondani szokták – még akarva sem tudtok többé tőle szabadulni. Ha alázatosan kérjük, kész arra, hogy társul szegődjék hozzánk. S ha nem tudjuk ezt egy esztendő alatt elérni, hát fordítsunk rá többet...

Nem kívánom tőletek, hogy gondolataitokban foglalkozzatok Ővele; vagy hogy sok következtetést vonjatok le; vagy hogy az értelmek holmi magasztos és körmönfont elmélkedésekbe





merüljön: csak arra kérlek, hogy nézzetek Reá... legalább egy pillanatra, ha már többre nem is volnátok képesek...

Gondoljátok meg, leányaim, hogy a ti Jegyeseitek soha, még egy pillanatra sem veszi le szemét rólatok! Gondoljátok meg, hogy Ő, mint az Aramondja (az Énekek Énekében), nem vár tőlünk mást, mint azt, hogy szemléljük Őt! Olyannak fogjátok Őt találni, amilyennek kívánjátok; mert Ő mindent megtesz várakozásunk kielégítésére.

Nagyon megkönnyíthetitek ezt az egész szemlélődést azáltal, ha állandóan hordotok magatoknál az Úr Jézusról egy kis képet. Gyakran beszélgetsetek vele. Ő majd nyelvetekre adja, hogy mit mondjatok neki. Hiszen másokkal tudtok beszélni ugyebár; hát miért ne volna akkor mondanivalótok, ha Isten áll veletek szemben?

Nagyon jó módszer az is, ha az ember valamely, az anyanyelvén megírt jó könyvet vesz elő. Ezzel leköti a figyelmét és az ajakimát is jobban tudja végezni.

Biztosítalak benneteket arról, hogyha óvatosan haladva hozzászoktok ahhoz, amit nektek tanácsoltam, akkora lelki hasznotok lesz belőle, hogy azt én, még ha akarnám sem tudnám kimondani. Csatlakozzatok tehát ehhez a jó Mesterhez azzal a szilárd elhatározással, hogy meg akarjátok tanulni azt, amire benneteket tanít. Ő Szent Felségének lesz gondja reá, hogy jó tanítványok váljanak belőletek, s nem fog titeket elhagyni, hacsak ti nem hagyjátok el Őt. (vö. T.út XXVI. fej.)







Tartalom- és imamód-mutató

Bevezetés	5
Jézusról nevezett Szent Teréz rövid életrajza	9
1. Ajakima, elmélkedés	11
2. A belső ima	15
3. A szemlélődés	31
4. Az összeszedettség imája	37
5. Nyugalmi ima	45
A nyugalmi ima hatása	50
Tanács azoknak, akik ebben a kegyelemben részesülnek	56
Néhány tanács, hogy miképpen kell viselkedni a nyugalmi ima folyamán	56
6. A harmadik forrásvíz	69
7. Az egyesülés imája	79
8. Ébresztések	99
9. Lelki eljegyzés	105
10. Lelki menyegző	113
11. Elragadtatás	123
A lélek röpte	140
Fájdalmas elragadtatás	143
Az extázis következményei	152





12. Látomások	155
Képzelteti látomás	156
Értelmi látomás	164
Értelmi látomás és hallomás	170
13. Isteni szózatok	175
14. Szívsebzés	187
15. Ujjongás	189
16. Könnyek	191
17. Az isteni kegyelmek hatásai	193
18. A gyötrő büntudat	197
19. Tanácsok, figyelmeztetések	199

