**1.KEVÉLYSÉG & ALÁZAT**

            Ha megkérdeznének valakit, melyik a legfőbb bűn, különféle válaszokat kapnánk. de talán kevesen mondanák azt, hogy a kevélység. Ez a főbűnök közül az első, a legnagyobb, erről és az ellentétes erényről, az alázatról elmélkedjünk.

Kevélység          (Superbia)

Kevélység által az vétkezik, ki magát rendetlenül mások fölé emeli, Istennek a köteles tiszteletet meg nem adja és felebarátját megveti.

**Szentatyák** - A bűnök bűne, a Sátán bűne, Legsúlyosabb, legkomolyabb főbűn.

**Aquinói Szent Tamás** – Az egyik legsötétebb bűn

  Más szóval büszkeség, gőg, hiúság!

**Hagyományos teológia** – Vágyakozunk arra, hogy észrevegyék bennünk a jót. Ha rendetlenség van bennünk, csak saját értékeinket látjuk, saját dicsőségünket keressük.

**Ábrázolás** – Oroszlánon lovagló nő

Ebből ered a lélek más rendellenessége is.

A kevélység minden bűn végső forrása… az összes vétkek anyja és királynője.

Sir 10,7 – Minden bűnnek kezdete a kevélység, aki abban megmarad, eltelik átokkal, s az végtére elveszíti őt.

**Szent Ágoston** – Minden bűnök kezdete, vége és oka a kevélység. Nem is lehet egyetlen vétek kevélység nélkül… Radix et caput (A kevélység gyökere és feje minden bűnnek.)… A kevélység nem jár magában, a többi vétkek, mint szolgák utána járnak.

Isten és ember elleni bűnök forrása!

Pl. Mai önző kor (hitetlenség, gyermektelenség, beszéd stb.)

   E bűn fenyegeti a keresztény híveket is, akik előre lépnek a hit útján. Ez soha nemcsak egyéni teljesítmény, hanem isteni kegyelem is!             Miért olyan veszélyes a kevélység? A kevélység bezár, szűk látókörűvé tesz. A kevély mindent saját kicsinyes szemszögéből néz. Saját érdekeit tartja szem előtt. Ő akarja elfoglalni Isten helyét, saját dicsőségét keresi. A kevélység lelki vakság!               Nemcsak az kevély, aki többre tartja magát, mint ami, hanem aki csak önmagát nézi.

  Példa – Egy csoport ül a buszon, s fönséges vidéken haladnak át, de lehúzzák a sötétítőt az ablakokon és vitatkoznak, ki üljön elől. (Anthony de Mello)

      Dante – kiváló erkölcsi érzékkel - a Purgatórium legalsó szintjén a kevélységet helyezi el. De nézd meg jól csak: mint megannyi törpe jön mind a kő alatt görbülve kétrét; S már látni: mellüket verik gyötörve.” Ó, gőgös keresztények, balga népség, kinek elbízott, nyavalyás elmétek a visszás útban veti reménységét! Nem látjátok, hogy az ember mi? Féreg,                 (Divina Comedia – Purgatórium; 10. ének)

    A gőgösök súlyos köveket cipelnek hátukon, s az lenyomja őket a földig. Akik mindig magukra tekintettek, most a földet nézik. Megalázzák őket. Ők valótlan világban éltek és a valósággal kell kegyetlenül szembesülniük.               Másrészt a kevélység szörnyű teher. Amikor valaki csak önmagát nézi, nem tudja magát odaadni. Súlyos teher ez.

**Pázmány Péter** – Ha valaki élete első vagy utolsó napját szem előtt tartja, lehetetlen, hogy kevély legyen… Születésünkkor mezítelenek vagyunk és sírunk. Életünk csak egy pontnyi. Annak is felét éjjeli álomban töltjük… A földkerekség olyan Isten előtt, mint csepp vizecske és kis porocska… De talán lelki jóságunk indít kevélységre? Magunktól minden jóra elégtelenek vagyunk

    Lk 14,11 – Minden, aki magát felmagasztalja, megaláztatik.

   1 Kor 4,7 – Mid van, amit nem kaptál? Ha pedig kaptad, mit dicsekszel?

Ajánlom megtekintésre:

<https://zanza.tv/irodalom/kozepkor/dante-az-isteni-szinjatek>

**Alázatosság                 (Humilitas)**

Az alázat abban áll, hogy elismerjük gyarlóságunkat és bűnös voltunkat, minden jót Istennek tulajdonítunk, magunkat pedig csekélynek tartjuk.

  A kevélység ellenszere - ez azzal ellentétes erény - az alázat. Az alázatot gyöngeségnek tekintjük. Mit is jelent ez valójában?

  A latin humilitas (alázatosság) az „humus” (= föld) szóból ered. Az alázatos személy az, aki közel áll a földhöz, aki helyesen értékeli a világot. Tudja, hogy ő teremtmény, aki csak porszem az idő óceánjában, de mégis fontos, mert Isten gyermeke, akiért meghalt Jézus Krisztus a kereszten! Az alázatos nem felejtkezik el Istenről, csodálja, értékeli az Ő világát, s tudja, hogy mivel Isten mindenki Atyja, ezért a másik ember a testvére.

A kevély „én-központú” áll, az alázatos „Isten-központú”. Ez a nagy különbség!

  Júd 9,16 – Az alázatosak és szelídek könyörgése tetszett mindenkoron.

1Pét 5,5 – Legyetek alázatosak, mert Isten a kevélyeknek ellenáll, az alázatosaknak pedig kegyelmet ad.

**Nagy** **Szent Gergely pápa** – Az alázat minden jónak anyja (Virtutum mater).

    Szent Ágoston – Krisztus nem mondotta: Tanuljatok tőlem világot teremteni, halottakat föltámasztani, csodákat művelni a földön, hanem: Tanuljatok tőlem, mert én szelíd vagyok és irgalmas szívű.

  Mennél erősebbnek kell lenni egy épületnek, annál mélyebbre kell alapját leásni… Az alázatosság legyen minden cselekedetünk fűszere.

Nincs egyéb út az igazságra és mennyei boldogságra csak ez. Első az alázatosság, második az alázatosság, harmadik az alázatosság és valahányszor kérdezed, annyiszor mondom, nincs egyéb útja a mennyországnak, mint az alázatosság.

**Szent Bonaventúra** – A telt kalász lehajtja fejét, az üres ellenben egyenesen áll. Így hajlik meg az alázatos lélek is.

Példák: **Assziszi Szent Ferenc** – A legnagyobb bűnösnek mondta magát, pokolra érdemesnek. Társai megjegyezték, vannak gyilkosok, rablók, más nagy bűnösök. Ferenc válasza: Ha Isten csak feleannyi kegyelmet adott volna nekik, jobban szeretnék Őt és hívebben szolgálnák!        Isten megmutatta egyszer Szent Antal remetének az ördög hálóit, tőreit, kelepcéit mely az egész földet sűrűn behálózta. A szent jámbor megijedt és kérdezte: Uram, ki kerülheti el ezeket? Isten felelete: Csak egyedül az alázatosság.

**Szentírási példák**

   Ábrahám – Por és hamu vagyok.

Szűz Mária: Történjék velem szavaid szerint!

  Jézus a jászolbölcsőtől a Golgotáig (Vö. Fil 2 Krisztus-himnusz)

**Pázmány** **Péter** – Krisztus tanítása és példája ismerteti meg. Ő az alázat Mestere. Először oly állapotba öltözött, hogy hozzánk hasonló lett… Erre tanított… Lábmosás… Mindent az Atyáénak vallott, ami jót tett… Kinevették, csúfolták, de mindezt alázattal viselte… Nem haragudott, bosszút nem állt…Mint alávaló gyilkost, latrok fejedelmét feszítették keresztre. .. Színeváltozásakor három tanítvány volt vele, a Kálvárián mindenki láthatta.   Befejezés              Kérjük Istentől az alázat lelkületét! Imádkozzunk térden állva, leborulva! Templomban térdhajtás, térdelés!

Tegyünk naponta/hetente valami jót, amit más nem lát, tud és értékel! A szeretet önmagában is alázat, mivel azt gyakorolva lemondunk magunkról!

  2. IRÍGYSÉG & JÓ AKARÓ SZERETET     Bevezetés             Korunk jellemző főbűnéről, az irigységről és a jó akaró szeretetről-   Irigység    (Invidia)             Irigység által az vétkezik, ki embertársának javát nem kívánja, és szomorú, ha jól; vagy örül, ha rosszul megy dolga.                A gonosz feltárja azt, ami hiányzik az életünkben, közben elvakít, hogy ne vegyük észre azt, amink van, ugyanakkor rámutat arra, ami másoknak van, s elvakít, hogy ne lássuk meg az ő életük hiányosságait.          Példa Frigyes porosz császár kérdése: „Mely szer hat a szemre és látására legelőnyösebben?” Üveg, fű stb. – hallatszott a válasz. Jakab spanyol orvos: A leghatékonyabb szer a látásra az irigység! Ez a legapróbb dolgokat is meglátja… Melyik irigy földműves nem látja, hogy szomszédjának vetése szebb az övénél? Melyik irigy leány nem látja, hogy leánytársának szebb ruhája van?                 Dante – Isteni színjáték II/XIII. ének A szint üres, semmi dísz nincs ott. A bűnbánók a legegyszerűbb ruhába öltöznek. Itt az árnyak, kikhez most jutottam, az ég fényéből egy szikrát se kapnak: mert mindeniknek levarrva csukottan pillája (s vasfonállal!)  mint levarrják.. oly bolond, ki önjavának nem örül úgy, mint kárt ha lát a társa. (XIII. ének)                A középkori gondolkodás szerint kapcsolatban volt a kevélység és az irigység. Az irigy rátekint a világra, de nem feledkezik meg önmagáról, hanem mindig összehasonlít.                Aki elbukik a kísértésben, annak szívét megsebzi az irigység. Ettől fogva azt akarja, hogy másnak se legyen. Az irigység a kárörömmel párosul: az irigy örül mások szerencsétlenségének, kudarcának.               Aquinói Szent Tamás – Sajnálkozás más javán!             Amikor a másiknak nem sikerült valami, annak örül az irigy. (német Schadenfreude)              „Az irigység és harag rövidíti az életet, a gond időnap előtt megöregít.” (Sir 30,24)            „Mert ahol irigység és önzés honol, ott zűrzavar van és mindenféle hitványság.” (Jak 3,16).   Szentírási példák              Irigység ösztönözte a sátánt az ősszülők elcsábítására – Káin és Ábel – József és testvérei – Saul király és Dávid            Művészettörténet ábrázolása – Nő csontot rágó kutya hátán   Jóakaró szeretet                      (Humanitas)          A keresztény tudja, hogy semmi sem az övé. Isten teremtette a világot és Ő adott nekünk életet. Minden Isten ajándéka. Legyünk hálásak ezért, s mindazért, amit reánk bízott!             Lelki írók szerint a legjobb orvosság az irigység ellen a hálaadás! Amit kaptunk, azért mondjunk köszönetet!               Dante – Szűz Mária nem örvendezett a kánai menyegzőn, hogy nincs bor, hanem együttérző szívvel fordult Fiához segítségét kérve.                A szeretet mindig a másik javát keresi. Neheztelés helyett örülök annak, amit a másik kapott ajándékba!                 Az irigység ellentétje a jóakaró szeretet erénye, ami abban áll, hogy minden embernek jót kívánjunk, s felebarátunk örömében és bújában őszintén részt vegyünk.                 Róm 12, 10.15-16 - Ami a testvéri szeretetet illeti, legyetek egymás iránt gyengédek, a tisztelet dolgában egymással versengők… Örüljetek az örvendezőkkel, és sírjatok a sírókkal! Ugyanazzal az érzéssel legyetek egymás iránt: nem nagyravágyók, hanem együttérzők.   Szentírási példák              Judit és Boász - Jézus együttérző szeretete a rászorulók iránt– Őskeresztények összetartása                Szent Ágoston – Ha adhatsz adj, ha nem adhatsz, légy legalább részvevő.              Szent Bernát – Az az igazi és őszinteszeretet, ha a jótéteményeknek, melyek másoknak jutottak osztályrészül, szeretettel és örömmel tekintünk, mintha csak mi nyertük volna.          Példák Pakhomiusz – Emberek kenyeret vittek az éhező katonáknak és ápolták betegeiket. Megkérdezte: Hogyan tudnak egészen idegen iránt így viselkedni?” Válasz: „Keresztények vagyunk és a jóakaró szeretetért a mennyországban várunk jutalmat!” A pogány katona így tért meg! Mórus Tamást kivégzése előtt megkérdezték, nincs valami kívánsága? Válasza: Nincs uraim, csak az, hogy akik most elítélnek, egykor velem együtt vegyenek részt az örök élet dicsőségében!   Befejezés              Hagyjuk abba az összehasonlítást! Ehelyett vegyük észre azokat az ajándékokat, amelyeket Isten nekünk adott és adjunk hálát!              Vegyük észre, hogy Isten ajándéka az, ami az irigyelt embernek megvan, nekem pedig nincs! Dicsérjük meg azt a személyt, akire irigykedünk!   3. HARAG & SZELÍDSÉG   Bevezetés             A középkori gondolkodás szerint a legsúlyosabb bűn a kevélység, amely elfordít életünk végső céljától, Istentől és ezzel szoros kapcsolatban áll az irigység. Ezután következik a harag -, amivel ellentétes erény a szelídség! (Vö. Dante – Divina comedia)             Harag        (Ira)              A harag kevésbé súlyos bűn.             Aquinói Szent Tamás – Van jogos méltatlankodás, amikor valaki az igazságtalanság miatt lesz haragos és fegyelmezett, rendezett marad (pl. Jézus és a kereskedők a Templomban)               Ez fontos megjegyzés ma, a pszichológia kultúrájában, mikor buzdítanak, fejezzük ki érzéseinket szabadon. Sok terápia egyenesen arra bíztat, fedezzük fel haragunkat és adjunk annak hangot.              Pázmány Péter  – A harag olyan az emberben, mint a házban őrző komondor; mely a lopókat ugatja és kergeti, tisztinek megfelel; ha cselédünket vagy barátunkat mardossa, agyonverésre méltó.                           Harag által az vétkezik, ki afölött, mi ellenére van elkeseredik, illetlenül felindul és bosszúállásra ragadtatja magát.              Pl. Martin Luther King könnyen a bosszúvágy áldozata lehetett volna, de tudta, hogy a harag hamar erkölcsi és politikai káoszt eredményez.                Emberi gyarlóságunkból kifolyólag naponta érnek minket bántások, s mi is megbántunk másokat! A harag veszélyes érzelem, gyakran pusztít, tarol. Elveszi életerőnket, örömünket. Ne őrizzük, ápoljuk, tűrjük meg magunkban!                „A düh és a harag egyaránt utálatos, csak az ragaszkodik hozzá, aki bűnös.” (Sir 27,30)             „Ne nyugodjék le a nap haragotok felett! Ne adjatok teret a $átánnak, aki mint ordító oroszlán körül jár és keresi, kit nyeljen el!” (Ef 4,26)                 Hány országban, közösségben, családban terjed nemzedékről-nemzedékre a harag, mint bacillus. Soha nem felejtenek, bocsátanak, gyógyulnak.                Sajnálatos módon még az Egyházban is jelen van!               Amikor az értelem elhomályosul, az érzelem kifejezése nem megoldás a problémára.                          Dante Isteni színjátékában sűrű füstben veszi körül a haragosakat, mely szemüket csípi, torkukat égeti. S im füst egyszerre, fekete, temérdek, utunk előtt nagy kavarogva tünt föl nem volt hely és mód elüle kitérned s a tiszta eget elvevé szemünkből.               Aki haragszik elvakul, s rossz úton, irányban halad. A bűnös harag szenvedély, ami elhomályosítja a helyes látást, befolyásolja a világos gondolkodást, kizárja az őszinte és segítőkész kommunikációt.                Pázmány Péter - Minden jóságot, igazságot megfojt a harag, s a haragos ember minden bűnre hajlandó… A harag megháborítja az ember okosságának lelki szemeit, hogy semmit úgy ne lásson, amint vagyon.   Művészet: Ruháját szaggató férfi vagy karddal vívó ember              Hesseti falfreskó – Ifjú, aki baljában tőrt, jobbjában pedig korbácsot tart, amivel haragosára akar lesújtani, de önmagára is sújt (önkorbácsolás = önmarcangolás)               Aquinói Szent Tamás – A harag döfései a szívbe hatolnak, a test remeg, a nyelv összekuszálódik, az arc lángba borul, a szemek bőszek, és nem ismerjük fel, amit tudunk, a nyelv szól, de nincs értelme beszédünknek.               Pázmány Péter - Életünk és egészségünk fogyatása a harag, egészségünket megsérti, életünket rövidíti.               Orvostudomány – Immunrendszert károsítja. Szív- cukorbetegségek. Magas vérnyomás               Gyűlölet = Felgyülemlett harag, amely öl és ölet!                         „Én viszont azt mondom nektek, hogy mindenki, aki haragszik testvérére, méltó az ítéletre.” (Mt 5,22)             „Legyen távol tőletek minden keserűség, indulat, haragtartás, szóváltás, káromkodás és minden egyéb rossz”. (Ef 4,31-32)             „Legyen minden ember készen a hallgatásra, de késedelmes a szólásra, késedelmes a haragra. Mert haragjában az ember nem azt teszi, ami az Isten előtt igazságos”. (Jak 1,19-20)               Pázmány Péter – A testi nyavalyákkal és lelki romlásokkal terhes vétek győzeledmére, sok és nagy orvosságot adtak. 1. Mindenekfelett a Szentlélek Isten segítségét kell alázatos könyörgéssel kérnünk. 2. Mindig szemünk előtt viseljük, hogy valamit az emberektől szenvedünk, annál nagyobbat érdemellettünk. 3. Az első indulatok ellen álljunk, mihelyt serkedezni kezd, mejfojtsuk. 4. Ige hasznos a hallgatás és az időhúzás. (Hogyan győzhetjük le a haragot?)   Szelídség               (Patientia)          Abban áll, hogy minden bosszúvágyat és minden igazságtalan haragra való gerjedelmet elnyomjunk.                         „Keressétek az igazságot, keressétek, a szelídséget!” (Szof 2,3)             „Tanuljatok tőlem, mert szelíd vagyok és alázatos szívű!” (Mt 11,29)             Legfőbb példaképünk Jézus!             „Boldogok a szelídek, mert ők bírják a földet!” (Mt 5,4)               Ha szelídek vagyunk, akkor marad ez a Föld otthon és kert, s akkor lesz mienk a menny! Legyünk szelídek gondolkodásban, szavakban, tettekben. Családban és emberek között.               Aranyszájú Szent János – Sok erény van, melyek illenek a keresztényekhez, de leginkább áll ez a szelídségről, mert csak azokat, akik a szelídségben jeleskednek nevezi Krisztus Isten utánzóinak.             Szalézi Szent Ferenc – Én ezt mondom neked Filothea! Az élet nem egyéb vándorútnál, mely az örökkévalóságba visz bennünket. Ne haragudjunk össze egymással ezen az úton, hanem haladjunk szelíden, békével s barátságosan testvéreink s társaink csapátjával!               Mennyire fontos ez az erény a mindennapi életben: otthonunkban és mások között!   Szentírási példák             József – Jób – Tóbiás – Jézus               Pl. – Árpád-házi Szent Erzsébet német földön angyali szelíden viselt minden gúnyt és gyalázatot   Befejezés             Ha nagy része a világnak enged az ördögnek, aki haragra izgat, noha egyéb jutalmat nem mutat a gyehenna tüzénél; engedjünk mi Üdvözítőnknek, akik sokkal könnyebb, hasznosb, gyönyörűségesb dolgot parancsol, a haragtávoztatást! Engedelmünk fizetésében pedig nemcsak világi csendességet, hanem örök életet ígér. Melyben részeltessen minket az Atya, Fiú és Szentlélek. (Pázmány)   4. LELKI RESTSÉG & JÓBAN VALÓ BUZGÓSÁG   Bevezetés          Egy olyan főbűnről elmélkedünk ma, amelynek számtalan keresztény az áldozata, ugyanakkor nem is gondolnak rá, nem is zavarja őket.   Restség      (Acedia)           A Teremtő munkára alkotott minket, azért helyezett minket a világba, hogy az ember azt „művelje és gondozza azt” (Ter 2,15).           A restség a hanyagságot és tétlenséget jelent. Az ebben szenvedő nem valósítja meg a Teremtő akaratát.           „Eredj a hangyához, ó rest, és szemléld az ő útjait és tanulj bölcsességet!” (Péld 6.6)                   A Biblia és szentatyák elítélik és rámutatnak, a restség sok más bűn forrása is lehet.          „Sok rosszat tanít a heverés!” (Sir 33,29)           Aranyszájú Szent János – A restség oly fészek, melyben minden gonoszság életre kel.           Nagy Szent Gergely – A restség anyja minden botlásnak.            A restség egyik formája a lelki restség: közömbösség Isten és lelkünk iránt.            Újszövetség          „A fejsze már a fák gyökereihez ér, s azért minden fa, amely jó gyümölcsöt nem terem, kivágatik!” (Mt 3,10)          Gonosz és lusta szolga megbüntetése (Mt 25)   Művészettörténeti ábrázolás - Alvó férfialak szamárháton            E bűnös hajlam a lelki erő hiányát jelentette, ami a középkori gondolkodás szerint alapvető dolog.          Istentől kapta életét a világ és az ember, Ő gondoskodik rólunk és Hozzá térünk vissza. Alapvető, hogy teljes szívvel, lélekkel, akarattal, egész lényünkkel szeressük Őt. Ezt a folyamatot akadályozza a lelki restség.           A lelki restségben az akarat megmérgeződik, elgyengül. Mennyire jellemző ez a szekularizált világban. Oly távolinak tűnik Isten, hogy sokan nem törődnek a halállal, a halhatatlansággal, az Ő akaratával.             Pl. Kényelmes felnőttek; hajszolt felnőttek; kényelmes gyermekek            Szent Ágoston – Sohasem lesz az a mennynek polgára, aki itt a restség barátja!          Szent Bernát – A lelki restek élete egyenesen a pokolba tart.          Karl Barth – A legsúlyosabb a főbűnök között.              Amikor valaki egyértelműen Istentől távolodik, akkor jó esély van arra, hogy élete romba dől és visszatér a helyes irányba. Amikor viszont valaki egyszerűen megáll, egyféle lelki sekélységben él, se nem hideg, se nem meleg, akkor van a legnagyobb veszélyben.             Nagy Gergely és Aquinói Tamás szerint a rest menekül. A menekülés Isten elől, a lelkünkkel való törődés elől különféle formákban fejeződik ki: a szellem csapongó nyugtalansága; bőbeszédű fecsegés; kielégíthetetlen kíváncsiság: fegyelmezetlenség; benső nyughatatlanság; tompa közönyösség; kishitűség; furcsa jóakarathiány mások iránt és állandó zúgásmorgás minden ellen, ami elevenünkre tapint, a nyüzsgés, az elfoglaltság.             Dante Isteni színjátékának közepén találkozunk ezzel a bűnnel, a Purgatórium 4. szintjén. A resteknek futniuk kell. Úgy jöttek, sarlós útjukon kerengvén, ezek, mert bölcs szeretet s szent kívánat sarkantyuzá lépésük, nem pihenvén. Tüstént elértek, oly igen futának, nyomunkba hágva csapatuk tömegje, ketten elül - szavukba’ sírt a bánat: „Mária késés nélkül ment a hegyre! (18. ének)                Mária buzgó volt, szívében ott égett a vágy, hogy megossza, amit Isten vele tett. Ellentétje a resteknek.            Példa - Damján Péter tanítás mellett lelki rest lett. Felismerve mondta: Mit használ, hogy az emberek nagyra becsülnek? Miért nem gondolkodsz lelked üdvének munkálásáról? Tán a jövő évre akarod-e munkát halasztani?          Joseph Bernardin bíboros (+ 1996), Chicago érseke, a Katolikus Püspöki Konferancia elnöke. Egyszer egyházmegyéjének fiatal papjai elmondták, hogy nem törődik eleget lelki életével, nem az imádság embere. Először rosszul esett neki, majd amikor belátta, hogy ez igaz, minden nap kezdetén egy órát imádkozott, nem számított, milyen fáradt, milyen elfoglalt, mennyire nem tud odafigyelni. Élete végén két nagy keresztet hordozott: a vádat, hogy feloldja a szexuális bűnök elkövetőjét és egy hasnyálmirigy-daganat betegségét, amely végül is véget vetett földi életének. Ő őszintén, jósággal, humorérzékkel és a megbocsátás lelkületével viselt mindent.    Jóban való buzgóság    (Industria)          Istennek szívesen és örömest szolgálunk, dicsőségét erőnkhöz képest előmozdítjuk és minden kötelességünket híven teljesítjük.          „Törekedjetek bemenni a szűk kapun!” (Lk 13,24)          „Legyetek lélekben buzgók, az Úrnak szolgálók!” (Róm 12,11)            Szentírási példák          Lev 21,18 Sánta nem lehetett pap, mert Istenhez sietve kell járulni - Szűz Mária – Jézus – Apostolok          Aranyszájú Szent János – Ó, mikor fogunk már egyszer annyit adni Istennek, mint amennyit a világnak adtunk; mikor fogunk az égért annyit tenni, amennyit a földért tettünk; mikor leszünk oly buzgók a jóban, amilyen szorgalmasok voltunk a rosszban?          Szent Ágoston – Isten, aki megteremtett téged beleegyezésed nélkül, nem üdvözít beleegyezésed nélkül.          Szent Efrém – Te mintegy kereskedésre vagy hivatva; gondod legyen hát rá, hogy a gyöngyöt el ne veszítsd, kincsedet az ellenség el ne rabolja, hajód rakományával együtt el ne merüljön, s üres kézzel ne kelljen az örökkévalóság partjain kikötni.          Szent Anzelm – Gondoljátok meg, hogy a ti utatok az ég felé vezet, a ti Uratok és barátotok Jézus Krisztus, aki ott vár, s oda hív meg benneteket! Amíg éltek, haladtok előre, csakhogy vagy fölfelé, a mennyországba, vagy lefelé a pokolba, már amint jól vagy rosszul éltek.            Pázmány Péter – Jézus korában sok egyszerű lélek szomjúhozta az Üdvözítő tanítását és fáradhatatlan munkával kereste, és fájdalmas szemmel nézem, a mi késedelmes restségünket, álmos puhaságunkat, jóra való tunyaságát. Amazok a városokat elhagyták és messzire fáradtak Krisztus után, mi pedig házunk mellett, városunk közepén álló templomba is restellünk belépni.            Amazok munkájukat félbehagyták, hogy Krisztust keressék és kövessék, mi egy kis alkalmatlanságért, egy kis hasznocskáért az isteni szolgálatot hátra hagyjuk, mintha dolgaink között utolsó volna lelkünk üdvössége… Az isteni szolgálatban és üdvösségünk keresésében nem ímmel-ámmal, nem lágyan, restül és álmos szemmel, hanem éberen és szorgalmasan kell munkálkodnunk…          Á, szégyenség! Á gyalázat! Egy kevés haszonért szorgalmasabban szolgálnak sokan az ördögnek, hogy sem Istennek mennyországért! Gyorsabbak sokan a halálra, mint az életre…         1.Isten szolgálatát mindenekelőtt nagyra becsüljük. A mennyei boldogságot egy darab sáron, Istent e világon el ne cseréljük! Aquinói Tamást megkérdezte nénje, mint üdvözülhet? Azt felelé: Ha akarod! Aki a világ dolgait akarja, ha eléri, megunja és többet akar. Aki megízleli a lelki dolgokat, megelégszik kívánsága. 2. Előttünk állnak a szentek példái, kövessük őket. 3. Minden napot utolsónak tartsunk és úgy viseljük magunkat, mintha ma kellene kimúlni a világból. Minél tovább élünk, annál szorgalmasabban szolgáljunk Istennek, tudván, hogy közelebb vagyunk a naphoz, amelyen Eleibe kell menni. 4. Isten minket azért teremtett e világra, azért bélyegzett meg minket a szent keresztségben, hogy Őneki hűen szolgáljunk és elnyerjük a megígért boldogságot. Gondolj arra gyakran, mit ígértél Istennek! Azt-e, hogy az ördögnek és a világnak szolgálsz? Azt-e, hogy naponként Istent bosszantod és lelkedet rútítod? Isten tégedet az Ő dicséretére teremtett. Ez a te életed célja, ez a te hivatásod!    (Prédikáció a jóra való restség ellen; Hogy Istennek szorgalmatosan kell szolgálni)        Befejezés          Mit sántikáltok? Mit restelkedtek? Ha Isten az Uratok, Neki szolgáljatok! Ne sétáljatok, hanem siessetek, ne ballagjatok, hanem fussatok Krisztus után, hogy e világon vigasztalást vegyetek, azután a mennyei boldogság bőségével beteljetek! (Pázmány Péter)     5. FÖSVÉNYSÉG & ADAKOZÁS   Bevezetés             A lelki életben minél többre törekszik a keresztény ember; míg az anyagi, mulandó javak használatában mértéktartásra van szükség! Ez lehet a kiindulópont, amikor a fösvénységről és az adakozásról elmélkedünk.   Fösvénység (Avaricia)              Fösvénység által az vétkezik, ki a pénzt és a vagyont rendetlenül keresi és szereti, s a szűkölködő iránt keményszívű.               Pázmány Péter nagyon bölcsen mutat rá, hogy az anyagiakra szükségünk van, de azok nem lehetnek a legfőbb jók.             „A pénz mértéke mindennek; minden ember munkái és fáradsági pénzre néznek. A pénz sok nyavalyától oltalmaz, és amit az ember okossággal végbe nem vihet, pénzzel végbeviszi. Nemességet, szépséget ád a pénz. Ha beteg vagy, drága orvosságokkal megtarthatod életedet, oly betegségben, amelyben a szegény meghalna. Ha éhezel: jó étked és drága italod vagyon, mikor pénzed vagyon              De a méz alatt ott van a méreg, a virág között a tövis...A fösvénység nem egyéb, mint rendetlen, módatlan, mértéktelen kívánása, keresése, megtartása a világi jóknak..A töviset, ha kiterjesztett tenyerünkön tartjuk, nem lyuggat; de, ha szorítjuk, vért bocsát, és annál nagyobb fájdalmat szerez, mennél inkább szorítjuk. Ártalmas tövis, melynek hegyességével lelkünk szaggatja; és Istennek belénk vettetett üdvösséges tanítások és szent indulatok magvának foganatos nevekedése megfojtatik.”                          Dante Isteni színjátékában nemcsak a Purgatórium 5. szintjén, hanem a pokolban is számos olyan személlyel találkozunk – papokkal és pápákkal is – akik ezt gyakorolták. Látja, hogy a fösvények háttal az ég felé a földön feküsznek, képtelenek mozogni.és sírnak, majd döbbenten hallgatja V. Adrián pápa szavait: S ötödik körnek érve nyílatáig    láttam, hogy kire bűne idefent ró bút; arcán fekve, földön sirdogál itt. .. Mert szemeinket sohsem a Magasság, csak földi kincsek vonzották örökké: azért ver földre minket az Igazság. S mint a fösvény nem gondol másra többé kincsén kivül, s a jót felejti tenni: úgy kellett nékünk itten nyűgözötté - kezünk és lábunk megkötözve - lenni; s míg tetszik majd az igazságos Úrnak, mozdulatlan heverünk e helyen mi."             (XIX. ének)                A fösvény elfelejti, amit Szent Ágoston így fogalmaz: „Magadnak teremtettél minket, Istenünk! Nyugtalan a szívünk, míg Benned meg nem nyugszik!”                A fösvénység káros szenvedély, mint az alkohol, a drog, a cigaretta, a szex. A fösvény a pénz rabja lesz. Dolgozik, küzd az anyagi javakért, aztán, ha elérte célját, mindig többet, jobbat, nagyobbat akar!               Aquinói Szent Tamás szerint, az anyagi javak csak bizonyos testi vágyakat elégítenek ki. De a pénz és az anyagi jó nem lehet a végső jó, nem az hozza meg a végső boldogságot.               Marx a kapitalizmus elidegenítő hatásairól írja, amíg a pénz csereeszköz, addig nincs baj, de amikor minden a pénzszerzésnek rendelődik alá, az rossz, s ez a kapitalizmus. A pénz, mint érzéketlen isten uralkodik és minden szinten hatást gyakorol.             1844 Gazdasági és filozófikus iratok: „Minél kevesebbet eszel, iszol és olvasol könyveket, minél kevesebbet jársz színházba, tánctermekbe és nyilvános helyekre, minél kevesebbet gondolkodsz, szeretsz, énekelsz, festesz, kereskedsz stb. annál több pénzt takarítasz meg, annál több kincsed lesz, melyet moly és por nem pusztít. Minél kevesebb vagy, annál több lesz tulajdonod!”            Aquinói Szent Tamás és Marx számára a pénz önmagáért birtoklása bizonyosféle lelki betegség, vagy legalábbis téves felfogás.               Az Isteni színjátékban a fösvények mozdulatlansága emlékeztet a Sátán mozdulatlanságára, aki jégbe fagyva áll a pokol mélyén. A léleknek szárnyallni kell Isten felé, de a földi dolgok rendetlen szeretet a földhöz köti őket.             Mária példája tanítja e bűnösöket, aki Jézust a betlehemi istállóban szülte világra. Az istenanya nem követelt fényűző pompát, testi kényelmet, míg betöltötte szerepét az Isten tervében.                        A fösvényt lehúzza a földi dolgok szeretete, s képtelen mozdulni úgy és akkor, amikor Isten kéri.             Mindenkor készen kell állni mindig arra, hogy feleljünk Isten hívására. Ezért beszélnek a középkori lelki írók kötődésről és közömbösségről.               A fösvénynél semmi sincs gonoszabb. (Sir 10,9)             Esztelen, még az éjjel számon kérik tőled lelkedet; amiket tehát szereztél, kié lesznek? (Lk 12,20)            Értsétek már meg, és jegyezzétek meg magatoknak, hogy semmiféle paráznának vagy tisztátalannak, kapzsinak, vagy bálványimádónak nincs öröksége Krisztus és Isten országában. (Ef 5,5)               Szent Vazul – A pénzvágy megtölti az erdőket rablókkal, a házakat tolvajokkal, a családokat egyenetlenséggel, a vásárokat csalókkal, a törvénytermeket hamis esküvőkkel, az erény kunyhóit nyomor- és szükséggel, az árvák szemeit könnyekkel, az özvegyek szíveit sóhajokkal, a börtönöket gonosztevőkkel, s a poklot elkárhozottakkal.    Szentírási példák             Dúsgazdag és a koldus Lázár – Júdás 30 ezüstért elárulja Jézust   Művészeti ábrázolás:  – pénzesládán ülő férfialak borzzal              Hesseti freskó – fiatalember, aki szívéhez szorítja a pénzes zacskót                Pázmány Péter – A fösvénység egyedül nem jár, hanem mint fejedelem a bűnök között, több istentelen vétkeket, mint kísérő szolgákat vagy előtte bocsát, vagy utána vonszol.   Adakozás  (Caritas)              Isten nem fösvény, hanem ajándékozó. Megteremtette a világot, életet ajándékozott nekünk, útmutatást adott. Nekünk ajándékozta Egyszülött Fiát, aki megváltott, nekünk adta Lelkét, aki megszentel, s örök életet, boldogságot kíván adni nekünk!             A nagylelkű, adakozó ember Isten/Krisztus életét folytatja e világon! Imádkozzunk, hogy a földi dolgokat helyesen használjuk, azok is segítsenek a menny felé.               Az adakozás abban áll, hogy vagyonunkkal a szűkölködőkön segíteni, vagy abból más dicséretes célokra adni készek legyünk.             Javak egy része használatra, más része továbbadásra van.               Szent Ambrus püspök - Ha két ruhád van otthonodban, egyik a tied, másik azé, aki ruhátlan!”              "A gazdagok tegyenek jót, legyenek gazdagok a jó cselekedetekben, adakozzanak szívesen, javaikat osszák meg másokkal." (1 Tim 6,18)               Szent Ágoston – Add oda, mit úgy sem lehet mindenkorra megtartanod, hogy olyat kapj érte, mit soha nem fogsz elveszíteni. Csekélyért szászszorosat kapsz, ideiglenes jóért el nem múló örökséget.          Példa  Árpád-házi Szent Erzsébet          Asziszi Szent Ferenc és a koldusasszony (Ferenc neki adta a Bibliát, hogy adja el, mert kedvesebb megtenni, mit Isten kér, mint olvasni Igéjét)        Istenes Szent János, az irgalmas rend alapítója, mikor szegényei számára gyűjtött, mindig ezt mondta: „Legyetek irgalmasok magatok iránt, tegyetek jót magatokkal! Az alamizsna sokkal több hasznot hoz annak, akik adják, mint azoknak, akik azt kapják.”   Befejezés              Az anyagi javak használatában is legyünk Krisztus jó követői!    6. TORKOSSÁG & MÉRTÉKLETESSÉG   Bevezetés             Gyakran találkozzunk két téves felfogással, az egyik inkább a hitetlen emberre érvényes, a másik még sok keresztényre is. Míg a hitetlen világ felmagasztalja a testit, a földit, a láthatót és kézzel foghatót, de a lélekkel nem törődik -, sok hívő tévesen csak a lelkit tartja fontosnak, elfelejtve azt, hogy Isten a látható és láthatatlan világ Teremtője. Ő adott nekünk testet és lelket, Jézus Krisztus, Isten Egyszülött Fia is eljött ebbe a világba, Magára öltve az emberi testet, s ne felejtsük el, mi nemcsak a lelki üdvösségben hiszünk, hanem a test feltámadását is valljuk.             Mai alkalommal a torkosságról, és annak ellentétes erényéről, a mértékletességről elmélkedünk.   Torkosság (Gula)             Torkosság által az vétkezik, ki kelleténél többet eszik és iszik, vagy idején kívül és rendetlenül ital és ital után vágy.                A torkosságot sokan egyáltalán nem tartják bűnnek, s megtörténhet, hogy erre ügyelünk a legkevésbé. Megfigyelhetjük, hogy mennyi közöttünk a túlsúlyos személy. A túlsúlyosság oka lehet a hajlam, az egészségtelen életmód, a mozgáshiány, de egyeseknél lehet ez nemcsak testi, hanem pszichikai, sőt lelki probléma.                 A katolikus hagyomány nem utasítja vissza a földi jót (finom étel és ital), hanem Isten ajándékának tartja azt. Éhség és szomjúság, alapvető emberi szükséglet, kívánság. Egy nap is szinte elviselhetetlen anélkül. Ha még bőséges étkezéseken veszünk is részt, néhány óra múlva ismét megéhezünk. Olyan az éhség és a szomj, mint a követelőző gyermek, akire figyeljünk kell!                          Jézus is részt vett lakomákon, egyesek falánk és borissza személynek tartották.               De nem az élet és ital a legfőbb jó, Isten többre alkotott!             Ő arra teremtett minket, hogy elsősorban Reá éhezzünk, s Őt szomjazzuk! „Amint a szarvas kívánkozik a forrás vízéhez, úgy kívánkozik lelkem Tehozzád, Istenem!” (Zsolt 42,1)               Thomas Merton - Az étel, ital utáni vágyunk csak másodlagos! Ne felejtkezzünk meg a legfontosabbról, Istenről!                Jézus első kísértése, hogy a köveket változtassa kenyérré. (küldetés helyett pillanatnyi szükség). Válasza:  „Nemcsak kenyérrel él az ember!” (Mt 4,4) Ha elfelejtkezünk Istenről, ha nem Őt szomjazzuk, éhezzük a leginkább, akkor rossz úton járunk. Nem szabad elfelejteni, hogy Isten nemcsak testünket táplálja, hanem lelki táplálékot is ad, ami az Ő szent Igéje és az Eucharisztia.          Példa: Őskeresztények, akik először részt vettek a kenyértörésen, s csak azt követte az agapé.                Ma hányan csak a testüket táplálják – súlyban, magasságban gyarapodnak -, de szívük, lelkük nem növekszik, de nem akarnak betelni Istennel!    Szentírás:             Ismételten megmondtam ugyanis, s most könnyezve mondom: Sokan úgy élnek, mint Krisztus keresztjének ellenségei. Végük a pusztulás, istenük a has, dicsőségük az, ami gyalázatuk, eszüket a földieken járatják. (Fil 3,18-19)   Szentírási példák              Ősszülők torkosság – Noé kortársai ettek-ittak, házasodtak               Dante Isteni színjátékában a Purgatórium hegyének 6. szintjén találkozik a torkosság áldozataival. A Paradicsom közelsége jelzi, hogy inkább rendetlenségről van szó, mint az értelem és akarat Istennel való szembeszegüléséről. Csontbőr alakok jelennek meg. Szemük fekete gödre mélyre tágult; az arcuk sápadt, s bőrük, mint silány zsák csontjukon, a csont formái után nyúlt. (XXIII. ének)                Sírva éneklik: Labia mea, Domine! „Nyisd meg, Uram, ajkamat, szent neved dicséretére!” (Zsolt 51). Az ember ajka nemcsak evésre-ivásra való, hanem Isten jóságának hirdetésére, dicséretére.               Pázmány Péter – Torkosság következményei: testi gyötrődés, panaszok, betegségek; Elmét és okosságot tompítja; más testi vétkek, elsősorban a bujaság.  Elfelejtkezés a lélekről és elkárhozás (A dobzódás veszedelmes ártalmairól)                         Művészet: Szájában libát hurcoló róka hátán lovagló nő             Bosch – Lakmározó, iszogató emberek   Mértékletesség             Már az ókori pogány görögöknél erény, így lett a sarkalatos erények egyike.              KEK 1809 A mértékletesség az az erkölcsi erény, amely mérsékli az élvezetek vonzását, és készségessé tesz a kiegyensúlyozottságra a teremtett javak használatában. Biztosítja az akarat uralmát az ösztönök fölött, és a tisztesség határai között tartja a vágyakat. A mértékletes ember érzéki vágyait a jóhoz rendezi, józanul tesz különbséget, és nem erejét követi, hogy szívének ösztönös vágyai szerint cselekedjék.                      Az Újszövetség ezt az erényt mértéktartásnak vagy józanságnak nevezi. "Éljünk józanul, igazul és jámborul ebben a világban" (Tit 2,22).               Szent Jeromos – Az egészség anyja a mértékletesség, a betegség anyja a mértéktelenség. Aranyszájú Szent János – Arra kaptad gyomrodat, hogy tápláld, nem pedig, hogy megtömd; arra, hogy okosan uralkodjál felette, nem pedig, hogy az uralkodjék fölötted; arra, hogy szolgád legyen, nem pedig, hogy te légy a szolgája.               Muzlimok – Ramadán: egész napos böjt             Pázmány Péter – A mértékletesség hasznára válik testnek és léleknek. Megfojtja a bűnt, fölemeli a lelket.   Bibliai példák             Keresztelő Szent János - Jézus (40 napos böjt; Miatyánk – kenyér)   Befejezés             Jézus boldognak mondja azokat, akik éheznek (Mt 8 boldogság – Lk 4 boldogság), s ígérete, hogy ők majd jóllaknak.               Nem az a boldog, aki éhezik és nincs betévő falatja, hanem az, aki tudja, hogy nem a testi táplálék a legfőbb jó és éhezi Isten Igéjét. Boldogok, akik éhezik a mennyből alászállott kenyeret és italt, Krisztus testét és vérét, az Eucharisztiát! Boldogok, akik nem feledkeznek el arról, hogy Jézus, az Isten Báránya meghívja őket lakomájára, az örök életre, az üdvösségre, ahol minden jóval betelünk, hiszen egyek leszünk lelkünk jegyesével!           7. BUJASÁG & TISZTASÁG   Befejezés             Nagy különbség van a különböző korok bűnfelfogása között: az ókorban és a középkorban azt a kevélységet tekintették a legsúlyosabb véteknek, amivel ma sokan nem törődnek, s nem tartották súlyos bűnnek a bujaságot, amire sokan gondolnak ma, ha azt hallják, hogy valamiről, hogy bűn, tisztátalan vagy erkölcstelen.             Most erről elmélkedjünk és az ellentétes erényről, a tisztaságról.   Bujaság      (Luxuria)             A középkorban – Dante korában – sem hallgattak a nemiségről, sőt a lelki élet metafórájaként is használták. Szent Bernát, aki Dante kísérője a Paradicsomban nagyszerű kommentárt írt az Énekek énekéről, amely egy szerelmes költemény.                Isten teremti meg az embert férfinak és nőnek, s miután egymásnak adja őket, egy test lesznek. A férfi és nő közötti testi szeretetnek helye a házasság! A testi szeretet bűn házasság előtt, házasságon kívül!               A nemi gyönyör rendetlen kívánásának vagy élvezésének bűnös készsége, aminek eredményeként a test sokak számára csak az élvezet tárgya lesz!                         Karol Wojtyla szerint fontos, hogy úgy nézzen egymásra a férfi és a nő, mint személyre (Vö. Szeretet & felelősség). Akkor beszélünk bujaságról, mondja később II. János Pálként, amikor nem úgy tekintenek egymásra, mint személyek, hanem, mint tárgyra és kihasználják egymást.            Aquinói Szent Tamás szerint a szeretet a másik javát akarja, a mai ember sokszor a másik személy által akarja elérni saját javát.             Christopher West – A férj és feleség szeretete olyan legyen, mint Isten irántunk való szeretet: ingyenes, teljes, hűséges, gyümölcsöző!                         A rendetlen nemi kívánság nyilvánvaló és drámai módon a háttere a pornográfiának, amely árad a médiából. Rengeteg bevételt jelent ez minden országban, s annak elérhetősége igen megnövekedett az internet által.             A bujaság legbotrányosabb megnyilvánulása a nemzetközi szex-kereskedelem, amelyet a gazdag nyugat folytat gyermekekkel, különösen a harmadik világ országaiból származókkal.              Pázmány Péter - Kínozza az ifjakat, de Salamont vénségében bolondoztatta. Megejti a bölcseket, de a tudatlan parasztokat is csalogatja. Háborgatja a gazdagokat, de a koldusokat sem hagyja ütetlen.            Az Egyház vitéz bajnokainak is gondot okozott a bujaság izgatása. (Szent Ágoston. Szent Jeromos, Szent Benedek, Szent Ferenc).  (A buja fajtalanságnak veszedelméről)                         Szent Bernát – Egy bűn sem biztosít magának annyi zsákmányt, mint a bujaság. E bűn benépesíti a poklot.   Szentírási példák             Potifár felesége – Dávid király – Salamon – Heródes                Az ember, mint Isten képmása és temploma tiszta és szent életre van hivatva, a bujaság lealacsonyítja, ezért is nevezik tisztátalanságnak.               „Óvd magadat fiam minden paráznaságtól! (Tób 4,13)            „Tudjátok és értsétek meg, hogy semmi paráznának vagy tisztátalannak nincs öröksége Krisztus és Isten országában.” (Ef 5,5)             „Ha valaki Isten templomát megfertőzi, elveszti azt az Isten…” (1 Kor 3,17)            "De a gyáváknak és a hitetleneknek, az elátkozottaknak, gyilkosoknak, paráznáknak, varázslóknak, bálványimádóknak és minden hazugnak osztályrésze a tűzzel és kénkôvel égô tóban lesz.. Ez a második halál." (Jel 21,8 )                          Aranyszájú Szent János – Ha a bíborpalástba öltözött királyfi sárban henteregne, kétségkívül őrültnek tartanánk őt. Ehhez hasonló az, aki bár tudja, hogy a keresztségben az ártatlanság kegyelem ruhájával lett felékesítve, a bujaság posványában fetreng.               Az Isteni színjátékban a bujaság áldozatai tűzben égnek.  S már az utolsó kín körében álltunk;  s ott jobb kéz felé haladván előre  más gondra kellett hogy figyelve járjunk. Lángot lövell ott a fal a tetőre;                                (XXV. ének)                A láng emlékezteti őket Szodoma és Gomora város lakóinak pusztulására, ugyanakkor lángok emlékeztetnek arra a fájdalomra, amelyet elferdült nemi vágyukkal okoztak maguknak és másoknak.                          Művészettörténet - Disznó vagy bak hátán lovagló nő   Tisztaság   (Castitas)             Minden tisztátalan vágyakat és kívánságokat megzabolázzuk, melyek a szemérmet sértik.             Gondolatainkban, pillantásunkban, beszédünkben és cselekedeteinkben tisztesek és erkölcsösek legyünk.                         Ne uralkodjék a bűn halandó testetekben, hogy kívánságainak engedelmeskedjetek! (Róm 6,12)   Szentírási példák             József – Zsuzsanna – Szűz Mária                         Szentek példái             Szent Ágnes – Aquinói Szent Tamás               Szent Ciprián – Azok, akik a tisztaságot megőrzik, valóságos angyalok emberi testben.             Szent Ágoston – A fösvénységet megvetni, az indulatot legyőzni kell. A bujaság elől elfutni kell.               Tisztaság erénye megszerzésének eszközei Test sanyargatása         „Irtsátok ki tehát tagjaitokból azt, ami földi: a paráznaságot, a tisztátalanságot, a bujaságot, a gonosz kívánságot és a kapzsiságot, ami nem más, mint bálványimádás.”.(Kol 3,5 )          Szentek példái Szent Jeromos sanyarú böjttel – Szent Benedek tövisek között – Asziszi Szent Ferenc hóban – Szent Bernát nyakig fagyos vízben harcolt a bujaság kísértése ellen   Szív őrzése          Pázmány Péter – A szívből származik minden fajtalanság. Tehát a gonosz gondolatokat és éktelen indulatok szikráit ne hagyjuk szívünkben fellobbanni, hanem idején, míg kisdedek, mihent fakadoznak, oltsuk el és gyomláljuk ki elménkből. Szem őrzése              „Szövetséget kötöttem szemeimmel.”  (Jób 31,1)             Sailer János, regensburgi pk a pokol családfájáról – A nézés nemzé a gondolatokat. A gondolat nemzé a tetszést. A tetszés nemzé a kívánságot. A kívánság nemzé a szokást. A szokás nemzé a kétségbeesést. A kétségbeesés nemzé a halált és a poklot.   Szentségek (Eucharisztia, Szentgyónás)             Ligouri Szent Alfonz – A szentáldozás a legalkalmasabb eszköz a tisztátalan kísértések ellen erőt és győzelmet biztosítani.  A legméltóságosabb Oltáriszentség ’választottak gabonája’ és ’szűzeket nevelő bor’.              Néri Szent Fülöp – Igen hasznos a tisztátalan gondolatokat a gyóntatóatyával közölni. Ha ugyanis a kísértést már fölfedjük, félig már le is győztük.               Befejezés             Boldogok a tisztaszívűek, mert meglátják Istent! (Mt 5,8  
Forrás: https://magalaszlo.freewb.hu/a-7-fobun-es-a-7-mennyei-ereny/    
  
Forrás: https://magalaszlo.freewb.hu/a-7-fobun-es-a-7-mennyei-ereny/