

Az aszkézis gyakorlataiban egységes központi tény: az önfegyelmelés. *Célja* egyéniségünk ösztönös élettényeinek rendezettsége, emberhez méltó volta és az örök életre való alkalmassága. *Tárgya* pedig minden emberi magatartás.

Külső és belső élettényeink szerint két főcsoportra osztjuk az aszkézis gyakorlatait: külső és belső gyakorlatokra.

Ezeknek is csak legfőbb, legszembetűnőbb egységeit vesszük közismert érzékek, képességek szerint.

1. Látás

Ez a legszellemesebb külső érzékünk. Talán legjelentősebb is a külső érzékek között.

Az aszkézis szempontjából azért fontos terület, mert külső ismereiteknek leginkább a szemem keresztül jutnak lelkünkbe. A szem és a szív különösen is szoros kapcsolatban van egymással. A legtöbb kísértés a szemem keresztül jön a lélekbe. A látás által szerzett képet a képzelet földolgozza, kiszínezi és az érzelmek számára gyűjtőanyaggá alakítja. Rengeteg bűnnek és bukásnak bevezetője a látás.

Természetes tehát, hogy értelmünkkel és akaratunkkal a látás érzékét gondolni kell. Elsősorban fegyelmelni, vagyis elvonni mindannak szemléletétől, ami a lélekre és örök üdvösségünkre hátrányos.

Személyek szerint nagyon különböző a veszély, amely a szemek útján tör a lélekbe. Vannak azonban általános veszélyek, amelyekre nézve mindenkinek fegyelmezettséget kell gyakorolnia. Ilyen elsősorban a szexuális terület. Egy Szent Alajos is, habár életrajzi adatai szerint valószínűleg sohasem volt ilyenirányú kísértése, egészen föltűnően fegyelmelte tekintetét. A spanyol királyi udvarban mint apród sohasem nézett a királyné arcára, még édesanyjával kapcsolatban is roppant szemérmes volt tekintetében. Szent Alajos úgy szerepel az Egyházban a férfiszentek között, mint a tisztaság eszménye. Kétségtelenül roppant fejlett volt nála ez az óvatosság és gond, amellyel nemcsak látásban, hanem életének minden ilyen vonatkozású tényében fegyelmelte magát. — Női szüzi szenteknél természetesen még gyakoribb ez a magasfokú érzékenység és fegyelmezettség.

Az átlag-kereszténynél nem kíván az aszkézis a szemekre nézve rendkívüli fegyelmezettséget, hanem csak annyit, hogy bűnös vagy bűnveszélyt jelentő nézésekben tagadja meg magát. A megtagadás komolyságához hozzátartozik az, hogy a nézés közeli veszélyét se engedje

meg, tehát pl. ne menjen olyan helyre, ahol ilyen veszély forog fenn. Szorosan idetartozik az a gyakorlat, hogy valaki nem jártatja tekintetét folyton körül, nem akar látni mindent, főleg kutató pillantásokkal, nem akar az utcán mindent megnézni, minden arcot jól megfigyelni, stb.

A szemek szerénysége igen értékes jellemző és fontos keresztény erénygyakorlat. Nem követeli azonban ez az erény, hogy folyton a földet nézzük. Sok mindent láthatunk és nézhetünk olyan nézéssel és látással, amelyből az aszketikus fegyelem és kegyelmi lelkület érzékenysége folytán hiányzik a bűnre hajló természet, az érzéki látókat és a világ minden pompáját élvező ember ösztönös kielégülése.

Ártatlan, szép dolgok erkölcsileg kifogástalan szemlélését illetőleg teljes szabadsága van a léleknek. — Az aszkézisnek azonban jelentős szabad területét nyújtják ezek is. Az ilyen ellentmondásnak, áldozatnak nagyon sok példáját találjuk a szentek történetében. — Ha valaki ilyen irányban kegyelmi indítást érez, jó ha megbeszéli gyóntatójával, ill. lelkivezetőjével, mert kétségtelen, hogy a keresztényi értelemben is kifogástalan szép dolgok, főleg pedig vallásilag értékes esztétikai képek jelentős nevelő tényezői az ember kedélyvilágának és egész belső érületének. Ez pedig az aszkézisben is igen fontos szempont.

2. Az ízlés

Nagyjelentőségű a keresztény életben az ízlés érzékének fegyelmzése, ill. szabályozása.

Belső összefüggés van az ízlés élvezeti tényei és a belső érzéki ösztönök között. Ezért a Szentírás is főképpen az evésben és ivásban való mértéktelenségnek tulajdonítja a lelki romlást, különösen pedig a tisztátalanságot.

Az evésben és ivásban a fegyelemnek, a mértékletességnek szabályát a cél adja meg. A táplálkozásnak az a célja, hogy az ember testi erői rendben legyenek és egészsége alkalmas legyen feladatainak betöltésére. Ehhez kell szabnunk magatartásunkat

a) a táplálkozás *menyiségét* illetőleg. Annyit együnk és igyunk, hogy állapotbeli kötelességeinket jól tudjuk teljesíteni. Amíg egészséges valaki, ritkán szenved a mérték túllépésétől, habár talán gyakran túllépi a mértéket. Hozzáértők véleménye szerint az emberek általában jóval többet esznek, mint amennyire szükségük van. Főleg ha jómódban élnek és jó konyhát tartanak. Azért a legtöbb ember, sőt keresztény is, ritkán esik abba a hibába, hogy a szükséges mértéken alul marad. — Az emberi történelem közismert ténye, a bűjt, egészségi szempontból — éppen az említett túlzott táplálkozás miatt — igen előnyös.

b) Táplálkozásunk *minőségét* illetően az önmegtágadásnak a legtöbb ember életében tág tere nyílik. Vagy azért, mert nem állnak rendelkezésre a neki legízletesebb ételek, vagy azért, mert rendelkezésre állnak. Ez utóbbi esetben, ha keresztényi fegyelmet akar gyakorolni, az emberi természet mohóságát is, de azonfelül magát az élvezési ösztönt kell korlátok közé szorítania.

Ínyencség, válogatás ételekben, italokban igazán nem illik a keresztényhez, de pusztán emberi szempontból is elpuhultságra vall és melegágya az érzékiségnek.

Gyakran megesik, hogy aszkézist gyakorló személyek, szerzetesek is, éppen a lemondás gyakorlatai folytán még élénkebb érdeklődést tanúsítanak az ízletesebb táplálkozás iránt, mint ha aszkézist egyáltalán nem gyakorolnának. Ez is azt mutatja, hogy komoly gondot kell fordítani táplálkozásunk fegyelmezettségére, a minőséget illetően is.

c) Jelentős önmegtágadást lehet gyakorolni az evés, ivás *módjában* is. Itt első helyen jön tekintetbe az illemszabályok megtartása. Az aszketikus önfegyelmezés kitűnő iskolája ez, ugyanakkor a kereszténységet, ill. a keresztényt műveltségi szempontból is előnyösen állítja be.

Összefoglalva: az emberi természet az önfenntartás roppant ösztöni erejével tör érvényesülésre az étkezés területén. Sok élvezetvágy, erős érzékiség (nem szexuális) és önmagát a társas étkezésben mások előtt biztosítani akaró sok önzés érvényesül az emberek, még a keresztények étkezésében is. Nagy emberi kultúra a hibátlan, okos, fegyelmezett, illemes és főleg az asztaltársakkal szemben igazán testvériesen figyelmes és előzékeny étkezés. Rengeteg erényt lehet ezen a területen gyakorolni. És nagyon is szükséges ez a gyakorlat. Amíg valaki önfenntartási ösztönének ezeket a megnyilatkozásait nem rendezte el teljesen, addig művelt embernek sem számíthat, nemhogy kereszténynek.

3. A tapintás

A tapintás érzéke a test egész felszínén szétterjed, s éppen ezért folytonos érintkezésben van a dolgokkal. Sajátos veszélye abban van, hogy a bőr felületén szétterült érzőidegeknek a tapintás által keltett érzései, élményei nemcsak az érzéki élet jelentős elemeit alkotják, hanem szexuális jelentőségük is nagy. Ez utóbbi jelentőségük a látásnál is nagyobb.

A keresztény aszkézis egészen komoly tétele tehát a tapintás, érintés fegyelmezettsége. Minél tartózkodóbb valaki e tekintetben, — természetesen józan határok között, — annál helyesebb. Főleg másneműek érintésében, még ha rokonság, barátság, játék vagy tréfa címén törté-

nik is, legyünk nagyon tartózkodóak. Maga a kézfogás is alkalom lehet érzéki engedményekre, sőt bűnös indulatokra. —

Ebből persze nem az következik, hogy az ember megmerevedjék, hanem az, hogy a keresztény okosság mértékén túl semmit ne engedjünk.

Pozitív irányban egészen nagyarányú vezeklési gyakorlatokat lehet végezni éppen a tapintás érzékével kapcsolatban. Így a legjelentősebb és legismertebb önmegtagadási gyakorlatok, amilyen az ostorozás, cili-cium, kemény fekvőhely, hidegnek, melegnek elviselése, a test külső felületével, ill. a tapintás érzékével kapcsolatosak.

4. A nyelv

A keresztény élet, főleg pedig a keresztény tökéletesség szempontjából igen nagy jelentősége van annak a fegyelmező gyakorlatnak, amely a nyelv ösztönös használatára vonatkozik. Sok hiba tartozik ide: nagy területe ez az önmegtagadási gyakorlatoknak. Azonban korántsem egyformán mindenkinél. Vannak zárkózott természetek, akiknél az önmegtagadást éppen a beszédre kell vonatkoztatni.

A Szentírás maga is kiemeli a nyelv fegyelmezésének nagy jelentőségét. Leginkább Sz. Jakab levelében. Ő mutat rá arra is, hogy milyen nehéz a nyelvet egészen megfegyelmezni. S nem vonakodik kijelenteni, hogy „Ha valaki szavában nem hibázik, az tökéletes férfiú, az féken tudja tartani egész testét is.“ (Jak. 3, 2.)

Nagy műveltség és nagyértékű keresztény aszkézis a nyelvnek fegyelmezett és okos használata: a nyelvbeli hibák (fecsegés, hazugság, megszólás, rágalom, bántó stílus, stb.) elkerülése, majd pedig a kellő időben kimondott szó, az igazsághoz szokott tartalom, az emberszeretet szellemében tartott hang, a mondanivalókon átsillanó becsületes szándék és jóakarát, és végül mindent összefoglalóan igazi keresztény szellem.

Kitűnő aszkézis, s hozzá a nagy és éles nyelvnek legfőbb orvossága a *hallgatás*. — Ez azonban nem azonos a mogorvasággal és szeretetlen szófukarsággal.