

PT 2021

Brožúrka 4. kmeň modlitby



Úvod k Filotei:

Skoro všetci, ktorí písali o nábožnosti, chceli poučovať osoby utiahnuté od hluku sveta, alebo aspoň odporúčali nábožnosť, ktorá vedie do samoty. Mojm úmyslom je poučiť o nábožnosti tých, ktorí žijú v mestách, v rodinách a na dedinách, ktorí svojím povoláním sú nútení žiť v spoločnosti, vo svete. Tí si často myslia, že vo svete nemožno nábožne žiť, lebo vraj ako nijaké zviera sa neopováži ochutnať semeno rastliny Palma Christi, tak nijaký človek nesmie siahnúť po palme kresťanskej nábožnosti, kým žije pod tlakom časných starostí. Žiť kresťanským životom je ťažká vec, ale predsa je potrebné, aby mnohí boli horlivejší než doteraz. Touto knihou chcem pomôcť tým, ktorí si vážne zaumienili viesť nábožný život.

Svoje slová obraciam na Filoteu. Chcem osožiť mnohým dušiam, a týmto spoločným menom sa obraciam na všetkých, ktorí chcú nábožne žiť. Filotea totiž značí toľko ako milovnica alebo duša Boha milujúca.

Drahý čitateľu, je pravda, že píšem o nábožnom živote, hoci sám som nie celkom nábožný, ale túžim byť nábožným a táto túžba mi dodáva odvahy, aby som aj teba poučoval. Istý veľký spisovateľ hovorí, že dobrý spôsob, ako sa niečomu naučiť, je učiť sa! lepší spôsob je navštevovať školu, ale najlepší spôsob je — vyučovať iných. Sv. Augustín píše nábožnej Florencii, že kto z úradu rozdáva, sám dostane a kto z úradu vyučuje iných, sám seba učí.

Milý čitateľu, môj priateľu! Keďže som biskupom, Boh žiada odo mňa, aby som do ľudských srdc vstěpoval nielen obyčajné čnosti, ale aj jemu veľmi milú a drahú nábožnosť. Rád sa podoberám na túto prácu, lebo tým jednak splním svoju povinnosť, jednak mám nádej, že tým skôr budem nábožným, čím horlivejšie budem v iných nábožnosť zdôrazňovať. Keď Božia velebnosť uzrie, nakoľko som si obľúbil nábožnosť, podaruje mi ju, aby som s ňou žil vo večnom duchovnom manželstve. Dúfam, že Boh vo svojej nesmiernej dobrotivosti si vyvolí moju dušu za svoju nevestu, keď povediem jeho milé ovečky k spasiteľným vodám nábožnosti. Do mojich uší vloží zlaté slová lásky a mojim rukám dá silu, aby som ich uskutočnil, v čom vlastne spočíva pravá nábožnosť. Ustavične prosím Božiu velebnosť, aby mi uštedrila takú nábožnosť, ale aj všetkým deťom Cirkvi, ktorej chcem navždy podriaďiť všetky svoje spisy, svoje činy, svoje slová, svoje túžby a myšlienky.

V Annecy v deň sv. Magdalény 1609.

1. deň (Filotea I. časť, 1-4 kap.)

Nábožnosť

- Čo je to nábožnosť
- Vznesenosť nábožnosti (Prečo byť nábožný)
- Nábožnosť v každom povolání
- Potreba duchovného vodcu

Úvodná modlitba je vzadu

Úryvok:

Nábožnosť

Chceš byť nábožnou, Filotea? Si kresťanka a vieš, že nábožnosť sa veľmi páči Bohu. Preto hneď na začiatku musíš vedieť, čo je nábožnosť. Stáva sa, že ak človek na začiatku nejakého podujatia urobí čo aj len malú chybičku, táto časom rastie, ba narastie mnoho ráz toľká, že sa už nedá ani napraviť. Tak je to aj v náboženskom živote. Pravá nábožnosť je len jedna, zatiaľ čo falošných a pomýlených je veľa. Keby si nevedela rozpoznať pravú nábožnosť, ľahko by si sa mohla oklamať a oddať sa prevrátenej a poverou nasiaknutej.

Nebezpečné je to, že každý si vymýšľa nábožnosť podľa svojej chuti, podľa svojich vnútorných túžob a predstáv. Kto je už podľa svojej povahy zdržanlivý, často sa preto pokladá za nábožného a nevidí množstvo zlosti, ktorou je preplnené jeho srdce. Pre pôst sa neopováži ani za svet čo len koniec jazyka ovlažiť vínom alebo vodou, zatiaľ čo bez výčitky svedomia leje na svojho blížneho najhoršie ohovárania. Iný sa zasa pokladá za nábožného, lebo denne odrieka množstvo modlitieb, zatiaľ čo vo svojej rodine a v nažívaní so susedmi je protivný, škriepny, namyslený a nespravodlivý. Takýchto vo všeobecnosti pokladáme za nábožných, ale oni sú ďaleko od toho.

Opravdivá a živá nábožnosť predpokladá lásku k Bohu, ba nie je ničím iným ako láskou k Bohu. Keď láska k Bohu mení našu dušu a robí nás milými Bohu, voláme ju milosťou. Menujeme ju láskou, ak nám dáva silu k dobrým skutkom. Keď však dosahuje už toľký stupeň, že človek nielen dobre robí, ale aj často a s istou radostnou ochotou, vtedy sa volá nábožnosťou. Nábožnosť teda nie je nič iného ako istá duchovná čerstvosť a živosť, ktorou láska v nás a my v láske radi a ochotne konáme dobré skutky. Láska nás učí zachovávať Božie prikázania, nábožnosť však vedie k tomu, aby sme ich zachovávali radostne a nenútené. Nábožný človek nezostáva len pri prikázaniach.

Svätosť je aj pre teba

Boh na začiatku ustanovil, aby každá rastlina prinášala ovocie podľa svojho druhu. Podobne chce Boh, aby aj kresťania — živé rastliny Božej záhrady, Cirkvi — prinášali ovocie nábožnosti, každý podľa svojich schopností a vo svojom povolání. Nábožnosť jednotlivých ľudí je preto veľmi rozdielna. Nábožnosť bohatého je iná ako chudobného, učeného a umelca iná ako remeselníka alebo robotníka, nábožnosť manželky a matky je zasa iná ako slobodnej devy alebo vdovy. Myslíš azda, drahá Filotea, že by to bolo správne, aby biskup žil ako pustovník alebo kartuzián?

Otázky: Prečo byť nábožným, keď mi to život „sťažuje“?

Aká je tvoja nábožnosť? Aké sú tvoje silné a slabé stránky? Uvedomuješ si, že si povoláný k svätosti?

Ako byť nábožným v škole, doma, vonku s kamarátmi?

Prečo je dobré mať duchovného vodcu a stáleho spovedníka?

Citát: Ak chceš byť nábožný, musíš si v prvom rade uvedomiť, že Boh ťa miluje.

Výzva: Daj si konkrétne a zrealizovateľné predsavzatie na celý tábor a každý večer si ho zhodnot.

1. deň

Večerné rozjímanie

- Uvedom si Božiu prítomnosť chvíľkou ticha
- Pomodli sa k Duchu Svätému, aby ti pomohol dobre rozjímať
- Zamysli chvíľku nad každým bodom, ak ťa zaujal, tak sa k nemu vráť
- Napiš čo ťa zaujalo a na čo si prišiel

O stvorení

- Predstav si tú udivujúcu vec: pred stovkami rokov si ešte nebol na svete. Tento svet však už dávno existoval! No tvoj príbeh sa začal až omnoho neskôr.
- Boh zariadil, aby si sa vynoril z tej prázdnoty. Želal si, aby si žil. Chcel, aby si zaujal svoje miesto vo vesmíre. Jeho práním bol, aby si mohol začať písať vlastné dejiny.
- Pomysli na to čím ťa Boh obdaril: si večný, áno si schopný žiť večne spojený so svojim Stvoriteľom
- Cítiš sa malý pred Bohom, ako hovorí žalmista: „ Ó, Pane, som pred tebou celkom malý, ako môžeš na mňa obrátiť svoj pohľad?“
- Ďakuj Bohu za to čím si. Ďakuj mu aj za všetko, čím ťa obdaril.
- V takomto duševnom rozporení si skús uvedomiť, že z času na čas si sa vzdialil od toho, čo Boh od teba žiadal, od toho, prečo ti daroval večný život.
- Opäť si povedz, že si dielom Božích rúk. Boh ti dal mnoho, no mnoho aj od teba očakáva
- Talenty, ktoré si dostal, si necháš sám pre seba? Pouvažuj, ako by si to Bohu, ktorému si toľko dlžný, mohol splatiť láskou a službou ľuďom

Ukončenie modlitby:

- Poďakuj Bohu za to, že ťa stvoril
- Buď pripravený svojím životom odpovedať na to, čo Boh od teba očakáva. Vyhľadaj konkrétne skutky a nezostávaj len pri pekných myšlienkach
- Požiadaj o pomoc Máriu, ktorá vedela dokonale odpovedať na Božiu požiadavku.
- Spytovanie svedomia (na konci brožúrky)

2. deň (Filotea I. časť, 5-8, 21-23 kap.)

Očisťovanie sa od hriechu

- Pozorovanie svojho duchovného života (naše nedokonalosti)
- Očistenie od hriechu (sv. spoveď)
- Očistenie od náklonností k hriechu (naše túžbu po pôžitkoch)
- Povahové náklonnosti k hriechu

Úryvok:

Hriechy

Porekadlo hovorí, že pomalé liečenie je najistejšie. To platí aj o duchovnom živote. Zlo prichádza rýchlo ako na rozprávkových lietajúcich koňoch, ale odchádza pomaly, z kroka na krok. Preto duchovný život vyžaduje veľa trpezlivosti a odvahy.

Pochod vnútorného očisťovania nemôže a nesmie sa ukončiť prv ako náš život. Z toho nasleduje, že sa nesmieme priveľmi znepokojovať svojimi nedokonalosťami. Dokonalosť totiž je práve v ustavičnom boji proti nedokonalostiam. Aby sme mohli proti nim bojovať, musíme ich najprv vidieť; aby sme ich mohli premôcť, musíme ich najprv proti sebe mať.

Obyčajné spovede sú často nedokonalé. Ľudia sa niekedy na ne nepripravujú vôbec, alebo sa pripravujú len veľmi povrchno, nezbudujú si dokonalú a nadprirodzenú ľútosť, nemajú silného predsavzatia zrieknuť sa hriechov, vyhýbať príležitostiam a použiť všetky prostriedky, potrebné na polepšenie.

Náklonnosti

Všetci Izraeliti odišli z Egypta, ale nie všetci aj srdcom opustili zem svojho zotročenia. Mnohí z nich na púšti túžili za egyptskými hrncami, plnými mäsa. Im podobní sú spovedajúci sa kresťania, ktorí zanechali cestu hriechu, ale nevykorenili zo svojho srdca náklonnosť k hriechu. Urobili silné predsavzatie viac nehrešiť, ale cítia akýsi vnútorný žiaľ, že sa museli zrieknuť príjemností a radostí, ktoré hriech so sebou prináša.

Ak si chceme očistiť dušu od dobrovoľných náklonností k hriechu, musíme si najprv urobiť vážnu a živú predstavu o veľkosti zla duchovného spustošenia, ktoré zapríčini hriech. Len tak môžeme vzbudiť ľútosť a ošklivosť voči hriechu.

Otázky:

Aký je rozdiel medzi hriechom a náklonnosťou?

Ľutuješ svoje hriechy pred spoveďou, dávaš si predsavzatie, aby si ich nerobila?

Aké máš náklonnosti k hriechom?

Citát: Koľko práce a zvýšenej námahy sa vynaloží každý deň, aby sa zveľadila veda, výskum, osud človeka a len málo času sa venuje večnému osudu.

Výzva: Zisti ktorý hriech sa ti najčastejšie opakuje. Z čoho podľa teba najčastejšie pramení?

2. deň

Večerné rozjímanie

- Uvedom si Božiu prítomnosť chvíľkou ticha
- Pomodli sa k Duchu Svätému, aby ti pomohol dobre rozjímať
- Zamysli chvíľku nad každým bodom, ak ťa zaujal, tak sa k nemu vráť
- Napíš čo ťa zaujalo a na čo si prišiel

Prečo ma Boh stvoril

- Dalo by sa povedať, že Boh ťa až tak nepotrebuje na to, aby bol Bohom... Stvoril ťa bezdôvodne, preto, že ťa miluje. A zahrnul ťa mnohými darmi:
 - inteligenciou, vďaka, ktorej pochopíš situáciu v akej sa nachádzaš
 - pamäťou, aby si sa mohol rozpomenúť na celý svoj predchádzajúci život
 - vôľou, ktorá ťa vedie k tomu aby si žil nádherným životom
 - predstavivosťou, ktorá z teba robí vynaliezavú bytosť
 - Zrakom, ktorý ťa zvädza spoznávať svet mnohých tvári.
 - Rečou, vďaka ktorej môžeš komunikovať a chváliť Boha
 - a mnohými inými schopnosťami...
- Keď si uvedomíš, akú silu do teba vložil, pochopíš, že Bohu záleží na tvojom šťastí. Nikdy sa nenechaj zavaliť smútkom a negatívnymi myšlienkami
- Obklopujú ťa ľudia, ktorých životnou náplňou je zhŕňanie majetkov, pretváрка, erotické dobrodružstvá... Myslíš si, že ich to robí trvalo šťastnými?

Ukončenie modlitby:

- Porozmýšľaj, ako by si sa mohol ešte viac priblížiť k Bohu
- Opäť sa zamysli nad všetkým, čo bolo kedysi nezmyselnou prekážkou v tvojom živote: negatívne myšlienky, nečestné konanie, všetko, čo je v tebe škodlivé.
- Vráť sa v myšlienkach do obdobia priaznivého pre tvoj vnútorný rast, keď si mal možnosť prejaviť sa a byť viac sám sebou
- Spytovanie svedomia (na konci brožúrky)

3. deň (Filotea II. časť, 1-10 kap.)

Modlitba

- Modlitba podľa sv. Františka (roztržitosť, ranná a večerná modlitba)
- Rozjímanie (Čo spraviť pred, počas, po ňom)
- Uzobranosť (strelné modlitby, pripomenutie predsavzatia)
- Duchovné čítanie

Úryvok:

Modlitba

Ak chceš, aby tvoja ústna modlitba bola naozaj dobrá a Bohu milá, musíš ju dobre začať. Pred každou modlitbou, hoci aj nakrátko, ostaň v tichosti. Potom povedz: «Teraz sa chcem modliť, ale dobre». Ak je modlitba dlhšia, dobre je častejšie zastať a vzbudiť si spomenutý úmysel.

Pri dobrej modlitbe je dôležité aj vonkajšie držanie a úcta. Najmä ovládanie očí, a pri ústnej modlitbe hlasná a zreteľná výslovnosť. Vonkajšie úctivé držanie napomáha vnútornú sústredenosť, nedbalé držanie zas napomáha pohodlnosť a roztržitosť. Nesmieš však vyhľadávať nejakú zvlášť nevýhodnú polohu v predpoklade, že takéto umŕtvenie zvyšuje nesmierne hodnotu modlitby.

Rozjímanie

Pri rozjímaní sa postav do prítomnosti Božej. Pri modlitbe predstupujeme pred dobrého Pána Boha, aby sme ho oslavovali a prosili o milosť. Preto pri každej modlitbe, najmä pri rozjímaní, je dôležité, aby sme sa hlboko, živo a vážne postavili do prítomnosti Božej. Ponúkam tri spôsoby ako ju dosiahnuť (vyber si len jeden):

Prvý spôsob spočíva v uvedomení si všade prítomnosti Božej. Boh je na každom mieste a v každej bytosti tejto zeme.

Druhý spôsob je myšlienka, že Boh celkom zvláštnym spôsobom prebýva v našej duši a v srdci, ba že je duchom nášho ducha a srdcom nášho srdca.

Tretí spôsob je, predstaviť si nášho milého Spasiteľa, ako pozerá z neba na všetkých ľudí, najmä na tých, čo sa modlia.

Keď si sa postavila do prítomnosti Božej, vzbud' si v hlbokkej úcte úkon pokory a vďačnosti za to, že môžeš byť pred Bohom a pros ho o milosť dobrého rozjímania.

Zakončenie rozjímania tvoria tri úkony: Poďakovanie, obetovanie a prosba. Vykonaj ich, drahá Filotea, s veľkou poníženosťou. Poďakuj za pomoc pri rozjímaní. Obetuj všetky svoje myšlienky Bohu. Nech sa stane jeho vôľa a popros ho o požehnania tvojho dňa aj tvojich predsavzatí.

Sústredenosť (Uzobranosť)

Drahá Filotea, aj ty sa z počas dňa utiahni do svojho vnútra, kde sa môžeš zhovárať s mocným Pánom Bohom od srdca k srdcu o záležitostiach svojej duše. Potom ťa nebudú tak veľmi tlačiť starosti vonkajšieho života a vábenie vonkajšieho sveta nebude tak veľmi nebezpečné. Pripomeň si myšlienku z večerného rozjímania a svoje predsavzatie.

Otázky:

- Aplikuješ Božie slovo do svojho života? Ako často ho čítaš?
- Rozprávaš sa s Bohom alebo opakuješ modlitby ako papagáj?
- Ako často čítaš duchovnú literatúru? Akú knihu si naposledy čítal?
- Používaš strelné modlitby?

Citát: Kto chodí po krásnej záhrade plnej kvetov, zoberie si najkrajšiu na pamiatku. Tak aj my si z rozjímania odtrhneme jednu myšlienku.

Výzva: Skús tento deň používať viac strelné modlitby. Vymysli si nejaký „spúšťač“ strelnej modlitby.

3. deň

Večerné rozjímanie

- Uvedom si Božiu prítomnosť chvíľkou ticha
- Pomodli sa k Duchu Svätému, aby ti pomohol dobre rozjímať
- Zamysli chvíľku nad každým bodom, ak ťa zaujal, tak sa k nemu vráť
- Napíš čo ťa zaujalo a na čo si prišiel

Božie dary

- Boh ti dal urastené, na šport viac alebo menej uspôsobené telo a ty si povinný starať sa o jeho čistotu a rozvoj. Od Boha si dostal aj rodinu a priateľov. Uvedom si teda, aké šťastie ťa stretlo v porovnaní s množstvom iných, ktorí prežívajú ťažké telesné trápenie, či duševné muky pre rozpade ich rodiny, Títo ľudia majú takú istú hodnotu ako ty. Nemal by si však prehliadať možnosti, akých sa dostalo tebe
- Boh ťa obdaril tiež rozumovými schopnosťami. Niektorí ľudia si nedokážu prečítať knihu... Ty však máš to šťastie, že môžeš používať svoju inteligenciu. Z istého hľadiska si zvýhodnený.
- A mal si aj to šťastie, že si sa vydal na duchovnú cestu. Patriš k Cirkvi. K tomuto hľadaniu ťa viedli aj v mladosti. Môžeš prijímať sviatosti. Vieš, že hriechy ti môžu byť odpustené. Boh ti je nablízku a to je ďalšia výnimočná šanca a veľkolepé odhalenie.

Ukončenie modlitby:

- Za všetko toto Bohu poďakuj
- Uznaj, že sa niekedy správaš ako tínedžeri, ktorí si navrávajú, že majú všetky práva, ale žiadne povinnosti
- Zváž, ako by si mohol viac prejavovať vďaku a uznanie Bohu
- Dobre si premysli, ako by si toto uznanie preniesol do konkrétnych skutkov.
- Popros Boha, nech ti pomáha nevzdávať sa tvojho rozhodnutia.
- Spytovanie svedomia (na konci brožúrky)

4. deň (Filotea II. časť, 11-13, 16-17 kap.)

Sviatosti a spytovanie svedomia

- Svätá omša (vrchol sviatostí)
- Spoveď (spovedanie zo zvyku)
- Spytovanie svedomia (Ľútosť nad hriechmi)
- Prijímanie (Ako sa pripraviť na prijímanie)

Úryvok:

Svätá omša

Svätá omša je najvyšší a najdokonalejší druh Božej úcty, stredobod kresťanského náboženstva, vrchol našej poklony pred Bohom. V dôstojnosti, hodnote a účinku sa jej nič na svete nevyrovná. Vo svätej omši a najsvätejšej Sviatosti skutočne prebýva Boh osobne medzi nami a účinkuje vo všetkých dušiach dobrej vôle hojnou mierou svojej lásky a milosti.

Cirkev nepredpísala veriacim nijaké určité modlitby, rozjímania ku svätej omši. Každý má nasledovať hlas svojho srdca a vedenie milosti.

Keďže liturgia svätej omše s jej modlitbami a obradmi vznikla pod zvláštnym vedením Ducha Svätého, najdokonalejší spôsob účasti na svätej omši je spojiť sa s kňazom a pri celej svätej omši sledovať kňazove slová, úkony, spolu s ostatnými veriacimi spievať, odpovedať, modliť sa.

Tvoj najvyšší cieľ vo svätom prijímaní musí byť vzrast v láske Božej, urobiť ju jediným zdrojom sily a útechy. Nikde nám Spasiteľ nepreukazuje toľko lásky a nežnosti ako práve vo Sviatosti oltárnej, kde v podobe jedla nás celkom preniká a s nami sa podľa tela i duše najtesnejšie spája.

Spoveď

Drahá Filotea, nespovedaj sa len tak zo zvyku. Kto sa často spovedá, a to len zo všedných hriechov a nedokonalostí, teda z malých hriechov a chýb, do ktorých človek pri všetkej svojej dobrej vôli môže ľahko upadnúť, ocitne sa v nebezpečenstve spovedať sa len tak zo zvyku. Koľko duší nezbadá toto nebezpečenstvo! Spovedajú sa často, ale ich spovede neprinášajú ovocie, lebo sa spovedajú zo zvyku a mechanicky, bez toho, aby mysleli na polepšenie.

Nespovedaj sa nikdy veľmi všeobecne, ako to niektorí radi robia. Nespovedaj sa, že si nemilovala Boha tak, ako by sa bolo svedčalo, že si sa dosť pobožne nemodlila, že si blížneho dosť nemilovala, že si sväté sviatosti neprijímala s dostatočnou úctou.

Keď si nepomohla chudobnému, ktorému by si bola mohla ľahko pomôcť, nespovedaj sa, že si nemilovala blížneho tak, ako by sa bolo patrilo, ale povedz presne, že si videla chudobného v biede a nepomohla si mu.

Otázky:

Sústredíš sa na sv. omšu alebo ju len prečkáš? Uvedomuješ že Ježiš prichádza do Eucharistie a do tvojho srdca?

Z ktorých hriechov sa dookola spovedáš a nevieš sa ich zbaviť?

Akú modlitbu sa modlíš pred a po sv. prijímaní?

Ako sa pripravuješ na spoveď?

Ako sa pripravuješ na omšu? Prichádzaš načas?

Citát: Viac získame, keď naprávame svoje chyby so súcitom ako s hnevom

Výzva: Priprav sa cez víkend dobre na sv. spoveď a cez tábor sa choď vyspovedať

4. deň

Večerné rozjímanie

- Uvedom si Božiu prítomnosť chvíľkou ticha
- Pomodli sa k Duchu Svätému, aby ti pomohol dobre rozjímať
- Zamysli chvíľku nad každým bodom, ak ťa zaujal, tak sa k nemu vráť
- Napíš čo ťa zaujalo a na čo si prišiel

Moje nedostatky

- Uvažuj o chybách, ktorých si sa dopustil a rovnako aj o prejavoch svojej slabosti a zbabelosti. Snaž sa rozpoznať nedostatky, ktoré v tebe prebývajú
- Všimni si aj to aký si voči Bohu nevďačný.
- Pri týchto úvahách máš možno pocit, že Boh ťa oceňuje podľa toho, koľko dobra si vykonal. V tejto súvislosti sa iste domnievaš, že takého slabého človeka, ako si ty, si Boh nemôže vážiť. Ak takto uvažuješ, si „úplne vedľa“. Boh ťa miluje takého, aký si, a za každých okolností!
- Boh ťa teda nesmierne miluje aj napriek tvojim slabostiam. A preto ťa vyzýva, aby si tak, ako márnotravný syn z evanjelia, opustil všetko, čo je v tebe zlé
- Stanov si konkrétny spôsob, ako si mohol prejavíť, že v tvojom živote prebieha zmena

Ukončenie modlitby:

- Spytovanie svedomia (na konci brožúrky)

5.deň (Filotea III. časť, 1, 25 kap.)

Čnosti a predsavzatia

- Čnosti (ktoré z nich mám pestovať)
- Predsavzatia (Ako si spraviť dobré predsavzatie, na danú čnosť)
- Vernosť v malom (Prečo sú malé skutky dôležité)

Úryvok:

Čnosti

Čnosti možno rozdeliť do dvoch skupín. Sú čnosti všeobecné a zvláštne. Čnosti všeobecnej povahy, v ktorých sa treba najmä cvičiť, sú napríklad pokora, miernosť, striedmosť, mravnosť. Tieto čnosti nie sú také nápadné a nie sú navonok tak prenikavé ako napríklad nábožnosť, poslušnosť, udatnosť, veľkodušnosť. Jednako cvičenie vo všeobecných čnostiach je veľmi potrebné. Cukor je príjemnejší ako soľ, jednako soľ používame častejšie a všestrannejšie. Vo všeobecných čnostiach sa nemáme cvičiť len pre ne samé, ale nakoľko len možno v spojení s inými čnosťami. Takto sa zvyšuje ich krása a hodnota.

Zo zvláštnych čností sa máme cvičiť najmä v tých, ktoré zodpovedajú nášmu povolaniu, a nie natoľko v tých, ktoré zodpovedajú len našej vlastnej záľube. Sv. Paulína sa rada cvičila v prísnom telesnom umŕtvení, aby okúsila tým väčšie duchovné radosti. V tých cvičeniach pokračovala aj vtedy, keď jej to duchovný otec zakázal. Pri výbere čností sa riadila viac vlastnou záľubou a náklonnosťou ako poslušnosťou voči svojmu svedníkovi. Sv. Hieronym jej túto neposlušnosť a prevrátenosť veľmi prísno vyčítal.

Veľmi správne pokračovali apoštolovia, keď neopustili svoje povolanie kňazov a kazateľov pre starosť o chudobných, ale tú starosť preniesli na zvláštnych mužov, diakonov. Radšej zanechali starosť o chudobných, hoci je to veľká a vznešená čnosť, aby sa len mohli venovať svojej prvoradej povinnosti, totiž hlásaniu evanjelia a rozdávaniu nebeského chleba.

Kto cíti náklonnosť k nejakej chybe alebo hriechu, má sa cvičiť v náprotivnej čnosti. Tým čoskoro premôže nepriateľa svojej duše a postúpi aj v iných čnostiach. Ak si náklonná k pýche alebo hnevu, cvič sa v pokore a miernosti a nezabudni na tieto čnosti ani v modlitbách a pri svätom prijímaní.

Vernosť v malom

Z ohľadu na Boha vlastne nič je nie malé alebo veľké. Všetko, čo Boh chce a čo sa mu páči, je veľké, aj keď samo osebe je malé. Všetko zas, čo Boh nechce, nemá v jeho očiach nijakej ceny, aj keď to má v ľudských očiach čo ja viem akú cenu. Hoci láska k Bohu je vo veľkých obetách veľkorysejšia a nápadnejšia, predsa je v malých obetách a premáhaniach viac pozornosti a vernosti voči Bohu. Každá opravdivá láska k Bohu nechce Boha nijakou ani najmenšou vecičkou zarmútiť.

Otázky: V akých čnostiach sa chceš učiť v budúcnosti?

Ako sa ti darilo z predsavzatiami počas tohto tábora? Treba niečo zmeniť?

Ako a kedy si ty robíš predsavzatia?

Máte aj vy tendenciu túžiť po veľkých skutkoch a zabúdať na tie malé?

Citát: Myslieť, že čnosť je veľmi ťažká a cesta do neba neschodná, je veľký omyl. Nič nie je sladšie ako boží zákon

Výzva: Sústreď sa dnes na svoje predsavzatie a dobre si ho vykonaj.

5. deň

Večerné rozjímanie

- Uvedom si Božiu prítomnosť chvíľkou ticha
- Pomodli sa k Duchu Svätému, aby ti pomohol dobre rozjímať
- Zamysli chvíľku nad každým bodom, ak ťa zaujal, tak sa k nemu vráť
- Napíš čo ťa zaujalo a na čo si prišiel

Cena duša

- Predstav si, holubica ako letí z Noemovho korába. Hľadá miesto pokojné miesto na zemi. Letí od miesta k miestu, ale nikde nenájde trvalé šťastie. Radosť našla až vtedy, keď sa vrátila do korába
- Pomysli na najmilšie a najkrajšie radosti svojho života a priznaj sa, že s nimi prichádza aj starosť a nepokoj
- Duša má dobrú vôľu, ktorá je schopná milovať Boha. Pozri na svoje dobré srdce, ktoré v ničom inom nemôže nájsť svoje uspokojenie, jedine v Bohu.
- Rozjímaj o hodnote svojej duše. Máš nárok na večnosť, prečo sa staráš o pominuteľné okamihy.

Ukončenie modlitby:

- Spytovanie svedomia (na konci brožúrky)

6. deň (Filotea III. časť, 2-6, 12 kap.)

Čnosti II

- Nepravá pokora
- Trpezlivosť pre slávu
- Láskavosť k blíznym a k sebe
- Poslušnosť (Nech sa stane tvoja vôľa)

Úryvok:

Trpezlivosť:

Trpezlivo vezmi na seba každý kríž, ktorý ti Boh posiela. Sú ľudia, ktorí len také utrpenie radi znášajú, ktoré donáša vonkajšiu úctu a slávu, ako je napríklad bolesť, spôsobená záchranou blížneho z nebezpečenstva smrti, bolesť zo zranenia vo vojne, utrpenie pre vieru a náboženstvo. Takí ľudia nemilujú utrpenie pre jeho vnútornú hodnotu a záslušnosť, ale pre vonkajšiu slávu a obdiv, ktoré také utrpenie donáša. Vo svojom srdci však túžia po tom, aby ich druhí ľudia ľutovali a pokladali za statočných, silných, trpezlivých. Je to tiež trpezlivosť, ale falošná, lebo je to vlastne skrytá pýcha a ctižiadostivosť.

Pokora

Niektorí sa pýšia svojou postavou, vlasmi, tvárou, rukami, krásnym formovaným telom, hlasom alebo tancom. Nie je však smiešne a poľutovaniahodné v takých bezcenných a pomínutelných veciach hľadať úctu a obdivovanie? Krása nie je viac krásou, keď sa robí nápadnou a nasilu hľadá uznanie.

Často hovoríme, že sme ničím, že sme len samý nedostatok a bieda. Ale veľmi by nás zamrzelo, ba azda aj urazilo, keby nás niekto vzal za slovo a v tom zmysle o nás pred iným hovoril. Je to tak, ako keby sme chceli niekam utiecť a skryť sa, ale len naoko, aby za nami bežali a nás hľadali. Robíme naoko, ako by sme chceli byť najposlednejšími a sedieť azda až pod stolom, ale len preto, aby nám ponúkli najčestnejšie miesto. Opravdivá pokora miluje pravdu a priamosť a nič nerobí len naoko.

Láskavosť

Ak si v hneve povedala alebo urobila niečo nesprávne, usiluj sa chybu čím skôr napraviť, a to milým slovom alebo inou láskavosťou a dobrotou. Ako dobrým prostriedkom proti ľži je lož na mieste odvolať, tak isto aj dobrým prostriedkom proti hnevu je hneď vykonať slovom alebo skutkom úkon náprotivnej čnosti — láskavosti. Čerstvé rany sa liečia rýchlejšie než staré, hovorí príslovie. Vo všetkom, čo robíš alebo hovoríš, si zvykaj na láskavý tón. O svojich blíznym zmyšľaj vždy dobrotivo a nešetri milými, láskavými slovami. Buď priateľská a láskavá nielen k cudzím ľuďom, ale aj ku svojim príbuzným a susedom. Nebuď takou ako niektorí, čo mimo domu sú ako anjeli, ale doma sú hotovými diablami.

Láskavosť k seba samému

Ver, drahá Filotea, že každý otec dosiahne väčšieho úspechu vo výchove detí láskavosťou a dobrotou ako krikom a nadávaním. Tak isto aj naše srdce skôr polepšíme pokojným a láskavým zásahom ako ostrým a prísnyim zákrokom.

Poslušnosť

Všetkých svojich predstavených máme poslúchať a najmä v tých veciach, v ktorých nám majú právo rozkazovať. Poslúchaj rada a ochotne, bez reptania, rýchlo a bez váhania, radostne a nie so zamračenou tvárou. Najmä však poslúchaj z lásky k trpiacemu Spasiteľovi, ktorý bol poslušný až na smrť kríža a podľa slov svätého Bernarda, radšej stratil život, ako by bol porušil poslušnosť.

Otázky:

Ktoré vety ťa najviac zaujali z tohto textu? Našiel si sa v nejakých častiach? (Povinné kolečko! :))

Vieš prijať ostatných takí akí sú? Vieš prijať svoju povahu, telo, dary, neduhy?

Citát: Načo taký zhon? Berte pomaly, pokojne a len jednu vec. Potom skutočne pokročíte.

Výzva: Pán splní každú modlitbu. Popros ho, aby ti pomohol budovať čnosti.

6. deň

Večerné rozjímanie

- Uvedom si Božiu prítomnosť chvíľkou ticha
- Pomodli sa k Duchu Svätému, aby ti pomohol dobre rozjímať
- Zamysli chvíľku nad každým bodom, ak ťa zaujal, tak sa k nemu vráť
- Napíš čo ťa zaujalo a na čo si prišiel

Boží pohľad spočinie na tebe

- Evanjelium nám hovorí, že na konci vekov všetko, čo sme spoznali na tomto svete, zmizne
- Vieme, že všetko čo nás obklopuje, ľahko podlieha skaze a je pominuteľné. No na druhej strane vieme aj to, že sme povolaní vstúpiť do večnosti a žijeme v očakávaní zmŕtvychvstania.
- Uvidíme Boha „z tváre do tváre“ a ocitneme sa v žiare jeho lásky
- Vtedy v nás prebehne to rozdelenie: všetko dobré a krásne, čo smie urobil zostane.
- Boh pred nami roztvorí „knihu svedomia“. Ukáže nám všetko, čo sme urobili počas nášho života na zemi
- V evanjeliu nachádzame úseky, v ktorých sa hovorí o zatratení a tie nám možno naháňajú strach. Náš Boh skutočne rešpektuje slobodu tých, ktorí v konaní absolútneho zla zašli až do krajnosti... No na druhej strane sú tam aj nádherné slová, ktorými nás pozýva vojsť do zasľúbenej večnosti.

Ukončenie modlitby:

- Pouvažuj, čím by si v čas, ktorý ti Boh dal, mohol prispieť k tomu, aby sa svet okolo teba stal o niečo lepší. Aj keby to bol len veľmi skromný prínos
- Spytovanie svedomia (na konci brožúrky)

7.deň (Filotea IV. časť, 1-6 kap.)

Pokušenia a ľudské ohľady

- Kritizovanie nábožného života známymi
- Vytrvalosť v nábožnom živote
- Pokušenia (vo všeobecnosti, ľahké)

Úryvok:

Ľudské ohľady

Drahá Filotea, len čo sa tvoji známi dozvedia, že si sa rozhodla žiť dokonalejším náboženským životom, začnú si robiť všelijaké poznámky. Keď niekto polovicu alebo celú noc strávi pri zábave, nič sa proti tomu nenamieta a dobrí priatelia sa o to vôbec nezaujímajú. Keď však nábožní ľudia čo len pol hodiny venujú rozjímaniu, alebo len trochu včasne vstanú, ako je zvykom, aby prišli na svätú omšu alebo na sväté prijímanie, hneď to pomenujú prehánaním a náboženskou prepiatosťou. Svet je nespravodlivý sudca. K svojim deťom je vždy mierny a láskavý, oproti deťom Božím je však nemilosrdne prísny.

S bezbožným svetom len vtedy môžeme žiť v pokoji, keď sme ochotní vrhnúť sa s ním do večného zatratenia. Svet nemožno nikdy uspokojiť, lebo je nestály a stranický. To má na mysli aj Spasiteľ, keď hovorí: Prišiel Ján, nejedával ani nepíjal, a hovorí: Má diabolstvo. Prišiel Syn človeka, je a pije, a hovorí: Hľa, človek pažravý a pijan vína, priateľ mýtnikov a hriešnikov

Vytrvalosť

Čím väčší však duša pokračuje vo svojom čnostnom živote, tým väčší jej Boh dáva poznať chyby a poblúdenia. Z času na čas zaľahne na ňu pocit smútku a opustenosti. Ak to na teba príde, buď len trpezlivá. Taký smútok nie je zlý. Všetko nové je neisté, namáhavé a ťažké, kým si človek na to zvykne. Keď však premôžeš prvé ťažkosti, nájdeš v novom živote stonásobné radosti a vnútorný pokoj. Na začiatku budeš azda smutná, že si sa zriekla toľkých príjemností a pohodlia, toľkých priateľov a spoločnosti. Či by si predsa len radšej požívala zdanlivé radosti sveta, aby si potom stratila nepominuteľné radosti nebeské?

Pokušenia

Každý pád do hriechu má teda tri stupne: Pokušenie, záľubu a súhlas. Záľubou sa hriech začína a súhlasom končí. Počas pokušenia sme totiž ešte nie v činnosti, sme len podnecovaní, vábení, ťahaní. Avšak nelúbosť a odpor proti pokušeniam prestáva, len čo začína záľuba v predmete pokušenia. Záľuba je totiž začiatok súhlasu.

Hoci boj s ťažkými pokušeniami stupňuje sily duše a tým je pre čnostný život veľmi osožný, predsa boj a premáhanie drobných každodenných pokušení nám donesie ešte väčší duchovný osoh a zisk. Ľahko je vyhnúť sa vražde, ale ťažko je krotiť malé hnutia a výbuchy hnevu a netrpezlivosti, ktoré každú chvíľu môžu prísť na človeka. Ľahko je nesvedčiť krivo pred súdom, ťažko je v každodennom živote nikdy nepovedať ani najmenšiu lož. Ľahko je neželať druhému smrť, ťažšie je neželať mu nikdy ani najmenšieho zla a nebyť nikdy škodoradostným. Ľahko je blížneho neosočovať, ťažšie je nikdy ho nepodceňovať a nikdy ním nepohrdať.

Otázky:

Máte skúsenosť, že vám niekto nechápal/vyčítal vašu nábožnosť?

Ako vytrvať na cesty viery?

Snažíš sa vyhýbať pokušeniam a nerozvíjať ich v myšlienkach?

Citát: Vytrvalosť je čnosť, ktorá nás udržuje v pokornej oddanosti Božej vôli

Výzva: Skús dnes niekoho pochváliť.

7. deň

Večerné rozjímanie

- Uvedom si Božiu prítomnosť chvíľkou ticha
- Pomodli sa k Duchu Svätému, aby ti pomohol dobre rozjímať
- Zamysli chvíľku nad každým bodom, ak ťa zaujal, tak sa k nemu vráť
- Napíš čo ťa zaujalo a na čo si prišiel

Absolútne zlo

- Absolútne zlo existuje v hrôze koncentračných táborov, v štvrtiach plných násilia a nenávisti... Takto ľudia zaobchádzajú so slobodou, ktorá im bola daná.
- Ešte vážnejšie ako ničenie materiálnych hodnôt a fyzického násilia je strata akýchkoľvek hodnôt, negatívny postoj k druhým, neschopnosť milovať a odpúšťať.
- Aj ty si už určite zakúsil zlo. Možno ťa postihla nejaká choroba alebo sám život ti priniesol ťažkosti.

Ukončenie modlitby:

- Preskúmaj svoje vnútro, či v ňom neprebýva akési tajomné omámenie zlom
- Ak máš v sebe nejaké oblasti temna, porozmýšľaj, ako by si sa ich zbavil.
- Modli sa za všetkých, ktorí sa zadúšajú pod ťarchou neznesiteľného života
- Spytovanie svedomia (na konci brožúrky)

8. deň (Filotea IV. časť, 7-11 kap.)

Ťažkosti duchovného života

- Smútok (nemusí byť zlý)
- Nepokoj (Netreba ochabovať)
- Útechy (duchovné cukríky na posilnenie)

Úryvok:

Smútok

Zlý duch používa smútku, aby dobrým a horlivým dušiam pripravil ťažkosti a pokušenia. Ako pri zlých ľuďoch dosahuje svoj cieľ tým, že sa tešia zo svojich hriechov, tak u dobrých sa usiluje vzbudiť smútok a mrzutosť zo svojich dobrých skutkov. Chce ich odvrátiť od konania dobra tým, že im robí dobro namáhavým a ťažkým.

Neoddaj sa nikdy smútku, nedaj sa ním opanovať. Keď totiž zlý duch uvidí, že sa mu nepodarilo odvrátiť ťa smútkom od konania dobra, keď uvidí, že tvoje konanie je pred Bohom záslužnejšie pre svoju namáhavosť a ťarchu, čoskoro ťa prestane trápiť smútkom.

Stereotypnosť

Časom prichodí na dušu aj stereotypnosť a pustota. Všetky nábožné cvičenia sú v takej chvíli bez vnútornej radosti. Duša je ako pustá, skalnatá krajina, v ktorej niet cesty ani chodníka k Bohu, v ktorej niet prameň milosti, ktorý by občerstvil vyschnuté duchovné pole. Aká nešťastná si vtedy! Okrem toho ťa ešte zlý duch trápi najrozmanitejšími pokušeniami, aby ťa priviedol do zúfalstva. Vysmieva sa ti a hovorí posmešne: «Úbožiatko, kdeže je tvoj Boh? Ako ho nájdeš? Kto ti navráti šťastie jeho milosti a lásky?»

Ak si chceš pomôcť v takomto položení, musíš vedieť, odkiaľ zlo prichádza. Často si totiž sami zapríčiňujeme svoju suchopárnosť a pustotu. Môže to byť trest za to, že v čase vnútornej radosti a duševného pokoja si neostala pokornou, ale si privolila pýche a samoláske. Boh ti odobral šťastie vnútornej útechy a môžeš povedať s Dávidom: «Dobré mi, Bože, že si ma uponížil. Prv než som bol ponížený, prehrešil som sa proti tebe.

Rovnováha

Boh udržuje vesmír v ustavičnej premene. Deň sa mení na noc, jar na leto, leto na jeseň, jeseň na zimu, zima na jar. Ani jeden deň sa nepodobá celkom druhému. Sú dni slnečné a suché, ale sú aj zamračené a daždivé. Táto premena a rozmanitosť dodáva zemi veľa krásy. Tak isto je to vlastne aj s človekom, ktorý je svet v malom. Nikdy nezostáva jednaký. Život mu plynie ako vodné prúdy v stálom pohybe a smerovaní sem i tam. Jeden deň života sa nikdy nevyrovná celkom druhému, ba ani len hodiny nie sú celkom rovnaké. Drahá Filotea, z tejto skutočnosti sa nám rodí dôležité poučenie. Pri všetkých zmenách vonkajších udalostí a vzťahov máme si zachovať pevnú a nemeniteľnú vnútornú rovnováhu. Nech sa svet okolo nás akokoľvek krúti a mení, ostaňme pevní a neotrasiteľní.

Nábožné city

Pravá nábožnosť nie je v sladkých, nábožných citoch, ktoré nás príjemne upokojujú a povzbudzujú k nábožným cvičeniam. Človek môže mať také city a hnutia, a predsa môže byť pomýleným a ľahkomyselným človekom, ktorý nemá opravdivej lásky k Bohu a tým menej pravú nábožnosť.

Keď Saul prenasledoval úbohého Dávida až na púšť, aby ho zabil, vošiel sám jediný do jaskyne, v ktorej sa skrýval Dávid so svojimi ľuďmi. Dávid by bol mohol vtedy veľmi ľahko zabiť Saula, ale neurobil to. Ba ani ho len nepostráčil, ale nechal ho pokojne odísť z jaskyne a zavolať za ním až potom, aby ho presvedčil o svojej nevine a pokojamilovnosti, aby mu dokázal, že ho mal úplne vo svojej moci. Čo všetko potom neurobil Saul, aby dokázal, že sa už zmieril s Dávidom! Plakal nahlas, vychvaloval Dávidovu veľkodušnosť, vyhlásil budúce povýšenie Dávida za kráľa a do jeho ochrany odporúčal svoje potomstvo. Či mohol voči Dávidovi preukázať ešte väčšie priateľstvo a zmierlivosť? A predsa jeho srdce sa úprimne nezmenilo, lebo aj naďalej prenasledoval Dávida.

Otázky:

Zažil si obrovskú radosť z modlitby/spovede/prijímania?

Mal si už niekedy nechúť modliť sa? Prekonali ste ju?

V čom bola Saulova dvojtvárnosť?

Vieš to aplikovať do svojho života?

Citát: Duševná suchopárnosť (stereotypnosť) prináša väčší úžitok, keď netúžime, aby sme sa jej úplne zbavili.

Výzva: Maj pozorné oči a skús niekomu pomôcť v ťažšej chvíli.

8. deň

Večerné rozjímanie

- Uvedom si Božiu prítomnosť chvíľkou ticha
- Pomodli sa k Duchu Svätému, aby ti pomohol dobre rozjímať
- Zamysli chvíľku nad každým bodom, ak ťa zaujal, tak sa k nemu vráť
- Napíš čo ťa zaujalo a na čo si prišiel

Šťastie

- Mal si už niekedy možnosť dlhšie pobudnúť vonku za krásnej letnej noci? Toto zázračné predstavenie nebeskej klenby ťa zaiste omámilo. V pamäti máš určite ukryté aj ďalšie nádherné spomienky. Skús si vybaviť tú krásnu prírodu, pri pohľade na ktorú sa ti zastavuje dych, chce sa zmĺknuť a len tak sa dívať... Alebo také miesto, ku ktorému ťa niečo viaže a ktoré je pre teba osobne znamená niečo viac. Predstav si, že v sebe máš akúsi vnútornú krajinu, zloženú zo všetkého čo máš tak rád... Opäť si uvedom, aké šťastie je žiť.
- Bezpochyby si stretol aj pozoruhodných ľudí. K niektorým cítiš náklonnosť, k iným obdiv. Sú to dievčatá a chlapci, ktorí neoplývajú len vonkajšou krásou, ale aj vnútornou. Rozmýšľaj o nich. Spomeň si aj na vzácne chvíle. Keď si pocítil skutočné a nesmierne šťastie.
- Predstav si Božie kráľovstvo ako miesto, kde sa snúbi dokonalá krása a naplnenosť vzťahov. Čiastočné skúsenosti, ktoré nadobúdame počas našej existencie na zemi, tvoria len akýsi pred stupeň, tušenie večného blaha, ktoré je nám predurčené. V tejto súvislosti mám pred očami obraz vtákov, ktorí lietajú po oblohe a spievajú od šťastia, aby tak pozdravili slnko. Takto si predstavujem bezhraničné šťastie v žiare Božieho svetla!

Ukončenie modlitby:

- Božie kráľovstvo ešte nie je medzi nami, ale jeho vytváranie sa už začalo. Čo myslíš ako by mohol prispieť k jeho tvoreniu
- Spytovanie svedomia (na konci brožúrky)

9. deň (Filotea V. časť, 1-2, 15 kap.)

Ako vydržať na ceste nábožnosti

- Potreba duchovnej obnovy
- Potreba začať teraz (Diabol stále hovorí zajtra)
- Smrť (Boh porazil smrť)

Úryvok:

Duchovná obnova

Vtáci váhou svojho tela padajú k zemi, len čo prestali mávať krídlami. Duša slabosťou svojej vôle a zmyselnosťou tiež upadá v čnostnom živote a dáva sa strhnúť k zemským veciam, keď sa prestane dobrými predsavzatiami a silnými rozhodnutiami usilovať o postup v duchovnom živote. Drahá Filotea, preto musíš svoje predsavzatie viesť duchovný život často opakovať a obnovovať, aby si neupadla do predošlého, ba azda ešte horšieho stavu než predtým. Poklesky v duchovnom živote sa vyznačujú tým, že nimi človek klesá omnoho hlbšie, ako bol pred začatím výstupu na duchovnú horu. Niet takých dobrých hodínok na svete, aj keď sú čo ja viem akej dobrej značky, aby sa nikdy nemuseli naťahovať alebo naprávať. Ba z času na čas ich treba rozobrať a dať vyčistiť, aby sa napravili a zlepšili chod. Komu opravdivo záleží na večnom spasení, musí každý deň natiahnuť svoje srdce k Bohu, musí svoj duchovný stav často kontrolovať, naprávať a usmerňovať. Napokon aspoň raz do roka musí celé svoje vnútro akoby vybrať a každú čiastočku, t.j. každý cit a náklonnosť prezrieť a prípadné chyby a nedostatky odstrániť a celkový stav zlepšiť.

V každý prvý deň mesiaca, najlepšie v prvý piatok mesiaca, obnov svoje zasvätenie Bohu modlitbou, ktorá je na konci brožúrky. Keď zbadáš nedbalosť a neporiadok vo svojej duši, vezmi do rúk zasväcujúcu modlitbu, klakni pokorne pod kríž a pomodli sa tú modlitbu, modli sa ju pomaly a vrúčne. Iste pocítiš poľahčenie a sväté povzbudenie vo svojej duši. Povedz to celkom otvorene, že chceš žiť nábožne a bohabojne. Rozumej však dobre. Nehovor, že si už nábožná, ale len to, že chceš byť nábožnou. Nehanbi sa vykonávať ani najnepatrnejšie cvičenia, ktoré nás vedú k Bohu.

Vyznanie viery

Povedz celkom otvorene, že sa usiluješ pestovať vnútornú, rozjímavú modlitbu, že si ochotná radšej umrieť, ako spáchať čo len jediný ťažký hriech, že chceš často pristupovať k svätým sviatostiam, že chceš vo všetkom poslúchať duchovného otca. Toto otvorené vyznanie, ktorým sme sa zasvätili láske a službe Božej, veľmi sa páči Bohu. Boh nechce, aby sme sa zaňho a za jeho kríž hanbili. Vyznanie zatarasí cestu mnohým vábeniam a pokušeniam sveta a núti nás už len pre česť, aby sme dodržali svoje slovo a nespreneverili sa svojim predsavzatiami. Starí filozofi sa verejne priznávali, že sú filozofmi, aby ich svet nechal nerušene žiť.

Smrť

Drahá Filotea, napokon ťa prosím a zaprisahávam pri všetkom, čo ti je sväté na nebi aj na zemi, pri tvojom svätom krste, pri láskavom srdci Ježišovom, pri všetkej láske, добрote a milosrdenstve Božom, postupuj a vytrvaj v blaživom cvičení a starosti o vnútorný nábožný život. Dni nášho života sa rýchlo mihajú. Smrť čoskoro zaklope na dvere. Keď matka svätého Symfóriána videla, ako vedú jej syna na popravisko, zavolala za ním: „Milý synu, pomysli na večný život! Pozri na nebo a uváž, kto tam vládne.“

Otázky:

Necháš si niekedy čas na dlhšiu modlitbu? Chodíš do ticha?

Hanbíš sa za svoju vieru? Vieš o sebe povedať pred inými, že chodíš do kostola?

Bojíš sa smrti?

Citát: Veľký strach pred smrťou nie je hriechom, ale škodí srdcu, lebo sa v tomto súžení nemôže v láske spojiť s Bohom

Výzva: Dávaj si každý deň dobre predsavzatie, ktoré ťa postupne privedie malými krokmi k Bohu

9. deň

Večerné rozjímanie

- Uvedom si Božiu prítomnosť chvíľkou ticha
- Pomodli sa k Duchu Svätému, aby ti pomohol dobre rozjímať
- Zamysli chvíľku nad každým bodom, ak ťa zaujal, tak sa k nemu vráť
- Napíš čo ťa zaujalo a na čo si prišiel

Stojíš pred voľbou

- Predstav si, že si na cestách. Práve sa blížiš k hranici, ktorá oddeľuje od seba dokonalé dobre a absolútne zlo.
- Uvedom si, že zvoliť si môžeš čokoľvek. Boh ti na to dal úplnú slobodu.
- Premýšľaj o tom, že to, ako naložíš so svojím životom bude mať večné následky! Tvoj život sa už zaznamenáva v rozmere večnosti, ktorú Boh pre teba pripravil!
- Boh to s tvojou slobodou myslí úplne vážne. V okamihu, v ktorom by sa zo sveta vytratilo zlo, tvoja sloboda by už neexistovala
- Kristus ti ponúka náročnú cestu, no jej perspektíva je nádherná

Ukončenie modlitby:

- Spytovanie svedomia (na konci brožúrky)

Víkendová spoveď

Stav duše vzhľadom na Boha

1. Ako stojí tvoja duša v pomere k ťažkému hriechu? Či si ešte vždy rozhodnutá nikdy nespáchať ťažký hriech, nech príde čokoľvek? Toto rozhodnutie je základom vnútorného, nábožného života.
2. Ako stojí tvoja duša v pomere k Božím prikázaniam? Sú ti ešte na radosť alebo na ťarchu?
3. Ako stojí tvoja duša v pomere k ľahkým hriechom? Aj keď sa nemožno všetkým ľahkým hriechom vyhnúť, nemáš predsa k niektorému zvláštnu náklonnosť, alebo azda — čo by bolo už horšie — zvláštnu záľubu?
4. Ako je to s tvojimi náboženskými cvičeniami? Vážiš si ich, miluješ ich, nie sú ti na ťarchu, necítiš proti nim odpor? Ktoré ťa väčšmi priťahuje a ktoré menej? Čo ti hovorí srdce, keď počúvaš slovo Božie, keď konáš duchovné čítanie alebo rozjímanie, keď sa spovedáš alebo prijímaš, keď sa chceš zapierať a premáhať? Ak je niečo, proti čomu sa srdce vzpiera, hľadaj príčinu, odkiaľ to pochádza a kto je na vine.
5. Ako zmýšľa tvoje srdce o Bohu? Rada myslíš na Boha? Môžeš povedať s Dávidom: «Myslel som na Boha a radoval som sa»? Cítiš vo svojom vnútri akúsi ľahkosť milovať Boha a zvláštny pôžitok ochutnávať jeho lásku? Rada rozmýšľaš o Božej veľkosti, добрote, prívetivosti? Keď ti počas práce alebo zamestnania príde myšlienka na Boha, ako ju prijmeš? Otvoríš jej svoje srdce?
6. Aký je tvoj pomer k Spasiteľovi? Rada ho navštevuješ v najsvätejšej Sviatosti oltárnej? Blízkosť Spasiteľova je nábožnej duši na rozkoš, cíti vtedy zvlášť nežnú a vrúcnu lásku k nemu.
7. Aká je tvoja láska k najsvätejšej Panne Márii, k svätým, k svojmu svätému patrónovi, k anjelovi strážcovi? Dôveruješ im? Čítaš ich životopisy?
8. Aká je tvoja horlivosť za vonkajšiu službu Božiu? Rada rozprávaš o Bohu? Rada spievaš nábožné piesne? Rada ozdobuješ kostol a oltáre kvetmi? Kto miluje Boha, musí milovať aj čistotu a krásu jeho domu.
9. Môžeš naozaj povedať, že si sa z lásky k Bohu zriekla nejakej náklonnosti alebo niečoho iného? Zriekanie a obeta je najistejší znak lásky.

Stav duše vzhľadom na blížneho

1. Ako sa správaš oproti blížnemu? Si k nemu z lásky k Bohu priateľská a žičlivá? Ak to chceš lepšie poznať, pomysli na určitých mrzutých, obťažných a protivných ľudí alebo na takých, ktorí o tebe zle myslia. Skúmaj sa, či si nie proti takým ľuďom zaujatá, či ťa nestojí veľa sebazapierania byť dobrou oproti nim?
2. Ľahko hovoríš zle o druhých, najmä o tých, čo sú ti nepríjemní? Nepadne ti ťažko, keď máš blížnemu niečo urobiť alebo odpustiť?
3. Manželia sa majú milovať vzájomnou, nežnou, silnou a vernou láskou, lebo Boh tak chce a káže. Podobne majú milovať rodičia svoje deti, svojich blízkych príbuzných, ba aj priateľov i nepriateľov treba milovať.

Stav duše vzhľadom na seba

1. Ako miluješ seba samu? Nemiluješ sa priveľmi vo svojich vzťahoch k svetu? Ak áno, iste si želaš ostať na tejto zemi, aby si bola šťastná. Ak sa však miluješ pre nebo, kedykoľvek by sa Bohu líbilo, budeš ochotná opustiť tento svet.
2. Udržiješ poriadok v láske k sebe? Nezriadená samoláska nás totiž vlečie do zatratenia. Správne zriadená láska požaduje, aby sme väčšmi milovali dušu ako telo, aby sme väčšmi chceli získať čnosti ako majetky, aby sme úctu pred Bohom a nebom si viac vážili ako zemskú slávu. Dobré a správne srdce sa vždy bude pýtať: «Čo povedia anjeli a svätí, keď takto zmýšľam?» Nikdy sa nepýta, čo povedia ľudia.
3. Ako je to s láskou k vlastnému srdcu? Či nie si niekedy netrpezlivá a mrzutá pre jeho slabosti? Pre jeho nedokonalosti? Máš mu pomáhať, keď je zachvátené zlými náklonnosťami a vášňami.
4. Za čo sa pokladáš pred Bohom? Iste za nič. Jednako opravdivá pokora je v tom, že nechceme byť viac ako druhí, že nechceme, aby nás vyššie hodnotili ako druhých. Ako je to v tomto ohľade s tebou?
5. Nerozprávaš rada o sebe, aby si sa tým chválila? Ak už musíš o sebe hovoriť, nehovoríš rada vo svoj osoh?
6. Nedovoľuješ si priveľa príjemností a zábav, ktoré môžu škodiť tvojmu zdraviu a dobrému menu?

Poznámky

Modlitby

Prípravná modlitba pred stretním a rozjímaním

Všemohúci, večný a dobrotivý Bože, ty si všadeprítomný, ty si teraz aj pri mne, ba aj vo mne. S posvätnou úctou padám na kolená pred tvou velebnosťou a klaniam sa ti. S dôverou v tvoje milosrdenstvo a v tvoju dobrotu chcem sa s tebou rozprávať, aby som mohla vždy lepšie poznávať a plniť tvoju svätú vôľu. Pomôž mi svojou milosťou, aby toto moje rozjímanie bolo dobré a užitočné. Osvieť mi rozum, aby som poznala, čo mám robiť a čo zanechať na tvoju česť a na spasenie svojej duše. Naplň moje srdce svätou láskou. Pohni a posilni moju vôľu, aby som oľutovala a zanechala všetko, čo sa ti nepáči a všetko, čo sa páči, aby som si zamilovala a usilovala sa aj uskutočniť.

Spytovanie svedomia podľa sv. Ignáca

1. Vovedenie: Uvedomím si lásku, s ktorou sa na mňa Boh pozerá, keď si robím spytovanie svedomia
2. Vďačnosť: Rozpomeniem sa na dobrodenia, ktoré mi udelil Boh cez tento deň a vďačím mu za ne
3. Prosba: Poprosím Boha o poznanie a silu, aby sa moje spytovanie zmenilo na dielo milosti
4. Odpočet: S Bohom preskúmam deň. Hľadám hnutia, ktoré mi prišli od Boha a tie, ktoré nie a posúdim svoju odozvu na oboje i na prežitia dňa ako celku
5. Odpustenie: Poprosím o uzdravujúci dotyk odpúšťajúceho Boha, ktorý sníma moje bremená
6. Obnova: Naplánujem v konkrétnych veciach ďalší deň s súlade s Božou vôľou. A dám si dobré predsavzatie
7. Vyvedenie: Vo vedomí Božej prítomnosti ukončím modlitbu
8. Asimilácia: Zbalím si brožúrku do batoha. Ráno na to zabudneš. Dobrú noc ☺