

## Myšlienky na november 2021

1. „Je ťažké stať sa svätým. Ťažké, ale nie nemožné.“ (sv. páter Pio)
2. „Ó, Bože, ako miluješ hriešnikov, keď im dávaš toľko prostriedkov na získanie neba!“ (sv. Ján Mária Vianney)
3. „Udivujúci je syn človeka, ktorý karhaním seba samého skrýva veľkosť svojej námahy; nad takým človekom žasnú anjeli.“ (sv. Izák Sýrsky)
4. „Najmocnejšou modlitbou je modlitba ruženca.“ (sv. František Saleský)
5. „Človekom nie je každý, kto má ruky a nohy, ale kto napreduje v zbožnosti a dobročinnosti.“ (sv. Ján Zlatoústý)
6. „Treba umŕtvovať jazyk a používať ho na plnenie povinností, na Božiu chválu a na budovanie blížneho.“ (sv. Ján Mária Vianney)
7. „Dajte mi armádu modliacu sa ruženec a ja dobyjem svet.“ (bl. Pius IX.)
8. „Najstrašnejším pokušením je nezakusovať pokušenia, čo obyčajne prežívajú zavrnutí, opustení Bohom a vydaní na korisť ich vášni.“ (sv. Augustín)
9. „Najdôležitejšie zrieknutie sa je to, ktoré sa koná v ohnisku.“ (sv. páter Pio)
10. „Ježiš Kristus sa vo svojej nekonečnej láske stal tým, čím sme, aby nás mohol urobiť tým, čím je.“ (sv. Irenej)
11. „Mnoho máme tiež takých, ktorí vymýšľajú z márnivosti! V rozhovore prehávajú alebo priamo klamú.“ (sv. Ján Mária Vianney)
12. „Prvé a najväčšie nebezpečenstvo je byť spokojný sám so sebou.“ (sv. Bazil Veľký)
13. „Vášňami som pochoval nádheru prvého obrazu, Spasiteľ. Ale ty ju hľadaj a nájdi, ako kedysi drachmu.“ (sv. Ondrej Krétsky)
14. „Človek, ktorý túži po najväčších veciach, nezaoberá sa menšími.“ (sv. Izák Sýrsky)
15. „Blaho Cirkvi závisí na dôstojnosti veľkňaza: ak on nemá mimoriadnu a všetko prevyšujúcu právomoc, potom bude v Cirkvi práve toľko rozkolov, koľko bude kňazov.“ (sv. Hieronym)

16. „Ó, priateľ môj, plačem ja, lebo vy neplačete!“ (sv. Ján Mária Vianney)

17. „Vy, ktorí evanjeliu jednoducho veríte alebo neveríte - tak ako to práve chcete: vy neveríte evanjeliu, ale skôr seba samým.“ (sv. Augustín)

18. „Boh obohacuje dušu, keď ju všetkého zbavuje.“ (sv. páter Pio)

19. „Rozkošami vášni som zatemnil krásu svojej duše a celú svoju myseľ som úplne premenil na prach.“ (sv. Ondrej Krétsky)

20. „Nič tak nezmyva hriech ako jeho odsúdenie. Ak si odsúdil hriech, zbavil si sa ho.“ (sv. Ján Zlatoústý)

21. „Pekná ruža musí byť obklopená pichľavkami. A najkrajšia z čností – čistota – kvitne uprostred umŕtšovania.“ (sv. Ján Mária Vianney)

22. „Duch Svätý prichádza tam, kde je milovaný, kde je pozvaný, tam, kde je očakávaný.“ (sv. Bonavenútra)

23. „Keď máš niekomu niečo dať, mal by si povedať: Pochválený buď Boh, ktorý si mi dal možnosť pomôcť človekovi.“ (sv. Izák Ctihodný)

24. „Nenechaj sa definovať minulosťou, je už za tebou. Všetko, čo máš, je terajšok a budúcnosť.“ (sv. Tomáš Akvinský)

25. „Neprijímate ako lásku nič, čomu chýba pravda.“ (sv. Edita Steinová)

26. „Neodstupujte od Cirkvi; nie je nič mocnejšieho než Cirkev. Tvojou nádejou je Cirkev, tvojou spásou je Cirkev, tvojím útočiskom je Cirkev.“ (sv. Ján Zlatoústý)

27. „Kto sa drží učiteľského stolca Petrovho, ten je môj.“ (sv. Hieronym)

28. „Pravda je ako lev. Nemusíš ju brániť. Vypuť ju, ona sa sama ubráni.“ (sv. Augustín)

29. „Milosrdenstvo je užitočné a vhodné pre všetko podľa okolností, kým sa nerozhodnete hrešiť.“ (sv. páter Pio)

30. „Zlý duch sa bojí duše, ktorá je oddaná modlitbe.“ (sv. Ján Mária Vianney)

# Akcia 365

č.191

November 2021

## Milí priatelia!

Žijeme v dobe, kedy sa ticho a mlčanie považuje za zbytočnú stratu času. V súčasnom trende je aktivita, zvládanie mnohých úloh či pripravenosť osoby na neobmedzenú komunikáciu. Tieto črty reprezentantov súčasnej e-spoločnosti však nevedú k väčšej produktivite, ale spolu vytvárajú neúnosný tlak, ba i chaos, ktoré často končia „tvrdým pristátím“ v podobe duševných porúch. Zrážka s realitou nemusí byť vždy taká tvrdá, ale faktom je, že dnes trpí depresiou 350 miliónov ľudí na celom svete. Údaje sú alarmujúce, najmä keď prognózy na najbližšie roky naznačujú, že depresia si vyžiada ešte väčšiu daň. Ako sa tomu vyhnúť? Sväté písmo poskytuje dôležitú orientáciu. Prostredníctvom Knihy proroka Izaiáša nám Boh hovorí: „V obrátení a pokoji je vaša spása, v tichosti a dôvere spočíva vaša sila. Ale ty si to nechcel!“ (Iz 30, 15).



## Ticho, ktoré nechceme

Posledná veta citovaného verša je kľúčová. Aby človek nepadol do pasce hluku prichádzajúceho zo sveta a vedúceho k vážnym chorobám, mal by opäť túžiť po tichu a chcieť zmenu, ktorou by doprial svojej duši pokoj. Nikto, kto by stál pred voľbou a mal by si vybrať zdravie alebo depresiu, sa nevzdá prvého. Aj keď ticho u ľudí získava na vážnosti v opozícii k „hlučným“ svetským zábavám, rozhodnutie pre ľudí nie je až také zrejmé. Ticho musí bojovať o svoju dobrú povest, lebo je označované „nálepkami“ nudy, neatraktívnosti a zaostalosti. Práve hluk – chápaný ako čokoľvek, čo sa pokúša narušiť našu koncentráciu – má väčšiu silu prebiť sa. E-mail, textové správy, Facebook, Twitter, Instagram a ďalšie „sociálne siete“, spravodajské stránky i mobilné aplikácie prostredníctvom funkcie pripomienok dokážu efektívne prelomiť naše vnútorné ticho. Aj keď nie ste majiteľom smartfónu a práca vás nenúti do elektronickej komunikácie, nie ste oslobodení od takýchto hrozieb. Rádio, televízia, internet, počítačové hry, hazardné hry, ale aj ... upratovanie či ustarostenosť o záhradu sa môžu stať závislosťami, ktoré efektívne „odstrihnú“ vašu pozornosť od toho, čo sa vo vás deje. Karmelitán Ernest E. Larkin hovorí, že „hyperaktivita je démon prítomný v kultúre našej doby, voči ktorému nikto z nás nie je imúnny. Je to často spôsob, ako sa vyhnúť tomu, čo sme skutočne povolani robiť“.

## Predchuť neba

Spôsob, ako nájsť svoje pravé ja, je byť pevnejšie zakoreneným v prítomnosti. Túto potrebu čoraz špecifickejšie vnímajú ľudia na celom svete. Neustále rastúca popularita meditačných praktík dokazuje, že si uvedomujeme, ako nás hyperaktivita vedie do omylu. Najplnšie prežívanie prítomného okamihu praktizujeme cez všímavosť. V nej nejde o novú módu importovanú z budhizmu, ale o hlbokú kresťanskú prax. Duchovní majstri ju po celé stáročia učili svojich žiakov. Napr. sv. Ignác z Loyoly v duchovných cvičeniach spomína, že „nie hojnosť poznania, ale vnútorné cítenie a ochutnávanie vecí nasýti dušu“. Predmetom všimania sa stáva ochutnávanie a vnútorný pocit. Známe je aj vyjadrenie sv. Matky Terezy z Kalkaty, ktorá opakovala slová: „Včerajšok už uplynul. Zajtrajšok ešte neprišiel. Máme len dnešok.“ Prvý krok na ceste všímavosti je uvedomenie si množstva rozptýlení, ktoré každý deň bombardujú našu myseľ. Maďarský jezuita páter Franz Jalics preto pripomína, že všímavosť napriek mnohému vyrušovaniu bude s nami ... naveky! Hovorí, že „všímavosť je najvyššou formou odpočinku a osviežuje i regeneruje naše sily“. Pri takomto nazeraní na otázku zakorenenia sa v prítomnosti, kto by sa nezaujímal o všímavosť vo svojom živote? Alebo kto by nechcel regeneráciu síl či osvieženie, ktoré je zároveň predchuťou blízkeho neba?

## Ako začať dobrodružstvo s bdelosťou?

Spôsob, akým si cvičiť všímavosť, je precitovanie podnetov prichádzajúcich z vášho tela. Wojciech Werhun SJ, autor knihy Štvrtina všímavosti, definuje proces duchovných cvičení stavom, pri ktorom „je pocitovanie spojené so všímaním si. Keď si všímate kvapky dažďa padajúce na vodu – bez rozmýšľania i bez slov sa ocitnete v čase a v rovnakých pocitoch, v akých sa ocitá napr. chorý a zároveň spiaci človek. Jeho prijímanie vlastného stavu v čase trvania pocitu je podobné tomu, ako keď človek prijíma chorobu s porozumením, bez naliehavej potreby zmeny. Človek sa skoncentruje podobne ako rybár, keď zaostrí pozornosť na plavák a robí to bez akejkoľvek netrpezlivosti či potreby akcie. Je to aktivita podobná počúvaniu spevu vtákov bez toho, aby ste pridali čokoľvek iné. Alebo je to situácia, v ktorej sa človek pozerá na novorodenca bez toho, aby sa pýtal, kým sa stane. Spytovanie svedomia je zároveň nástrojom internej všímavosti a osobného rozvoja. Umožňuje vám spoznať i precítiť vlastné myšlienky i motivácie a „rozpracovať“ negatívne návyky, aby sa na ich mieste budovali pozitívne. Keď sa človek pokúša uniknúť hluku tohto sveta, aby našiel samého seba, vtedy pod vplyvom myslenia „mení seba obnovením mysle“. (Rim 12, 2).

### Leták pripravili

Margita Stančíková: stancikova@gmail.com

Letícia Dirbáková CJ: leticia.cj@gmail.com

Milan Hudaček SJ: m.hudacek@gmail.com