

Myšlienky na apríl 2023

1. „Práve cez konanie dobrých skutkov svet pozná, že patríme Bohu.“ (Joyce Meyer)
2. „Niet duše, ktorá by sa nemusela modliť, lebo každá milosť prichádza cez modlitbu.“ (sv. Faustína)
3. „Koľko kresťanov sa dnes ponáhľa, keď ide o Božie veci? Ak si niečo zaslúži zhon, tak sú to veci Božie.“ (Benedikt XVI.)
4. „Ó, aké veľké je milosrdenstvo Pána a jeho zľutovanie nad tými, ktorí sa obrátia k nemu!“ (Sir 17, 28)
5. „Boh nehľadá na vonkajšiu nádheru, nenachádza radosť v kniežacích palácoch, ale v pokornej duši, ktorá pohŕda svetskou múdrosťou a dá sa ním poučiť.“ (sv. Vincent de Paul)
6. „Keď sme bezbranní, Ježiš je našou zbraňou. To znamená, byť závislý na Božej milosti. Milosť má meno JEŽIŠ!“ (Louie Giglio)
7. „Ak budete tým, čím máte byť, zapálite svet.“ (sv. Katarína Sienská)
8. „Modlitba je našou najlepšou zbraňou.“ (sv. Páter Pio)
9. „Jedine Boh dokáže vytvárať jedinečné veľdiela, kým človek vie len napodobňovať.“ (Jacques Philippe)
10. „Často stačí jediné slovo, jediný milý úsmev, aby sme poťažili znechuteného človeka.“ (Terézia z Lisieux)
11. „Modlitba je kyslíkom pre dušu.“ (sv. Páter Pio)
12. „Dejiny sveta sú bojom medzi dvoma druhmi lásky, láskou k sebe až po zničenie sveta a láskou k druhým až po zrieknutie sa seba. Tento ustavičný boj prebieha aj teraz!“ (Benedikt XVI.)
13. „Prestaňte si myslieť, že keďže vám raz ktosi ublížil, urobila to všetci.“ (Joyce Meyer)
14. „Niet takého ľudského hriechu, ktorý by mohol vyhasiť Božie milosrdenstvo alebo zabrániť, aby sa vyliala celá jeho víťazná sila, kým ho prosíme.“ (Veritatis Splendor)
15. „Boh je zdrojom nových síl, nových nádejí a bojov víťazných. Boh sa nikdy nemení, nikdy nezradí a stále víťazí!“ (skupina Tretí deň)

16. „Boha v jeho túžbe po našom šťastí neprekonáme ani my.“ (Keith Stroh)
17. „Ježiš prebudil veľké nádeje... Ukázal nám tvár Božieho milosrdenstva, sklonil sa, aby uzdravil telo i dušu.“ (pápež František)
18. „Uzdravenie je podstatný rozmer kresťanstva... Vyjadruje obsah nášho vykúpenia.“ (Benedikt XVI.)
19. „Kto chce Boha milovať, už ho miluje.“ (Mária Margita Alacoque)
20. „Pane, urob ma nástrojom tvojho pokoja. Tam, kde je nezávisť, nech rozsievam lásku.“ (sv. František z Assisi)
21. „Nie je čas hanbiť sa za evanjelium, je čas ohlasovať ho zo striech.“ (sv. Ján Pavol II.)
22. „Tým najkrajším (a živým) obrazom na svete, ktorý vidím v Eucharistii, v adorácii a na kríži, je moja prvotná Láska - Kristus! (Petra Sirach Tiňová)
23. „Kto má pravú Božiu slobodu, nestráca radosť a pokoj srdca. Smútok vniká tam, kde je naviazanosť na svetské veci.“ (sv. František Saleský)
24. „Keď nevládzete ďalej, choďte sa pomodliť čo len Otče náš, Zdravas a Sláva pred svätostánok.“ (sv. Ján Bosco)
25. „Buď prejavom... láskavosti; maj láskavosť v tvári, v očiach, v úsmeve, vo vďačnom pozdrave.“ (Matka Tereza)
26. „Kde je láska, tam sa dejú veľké veci, kde sa nič veľké nedeje, je to preto, lebo tam niet lásky.“ (sv. Ignác z Loyoly)
27. „Ak je zaručená cesta, ktorá vedie do večného kráľovstva, tak je to trpezlivé znášanie utrpenia.“ (sv. Koleta z Corbie)
28. „Keď hlásate pokoj, dbajte hlavne na to, aby ste ho mali vo svojom srdci.“ (sv. František z Assisi)
29. „Človek, ktorý dokáže ovládať svoje vášne, je aj pánom svojho sveta. Buď im rozkážeme, alebo nás zotročia. Je však lepšie byť kladivom ako nákovou.“ (sv. Dominik)
30. „Ten, kto verí, nepotrebuje vysvetlenie. A ten, kto neverí, tomu nepomôže žiadne vysvetlenie.“ (sv. Tomáš Akvinský)

Akcia 365

č. 208

Apríl 2023

Milí priatelia!

Nasledujúce dni veľkonočného týždňa nám ponúkajú duchovnú obnovu cez návrat do biblických dejín. Giovanni Cucci nazerá na duchovnú obnovu cez ťažkosť ľudí, u ktorých nastane problém byť sám sebou. Nadväzuje tak na okolnosť, ktorú vyzoroval v čase pandémie a lockdownov, kedy sa pozastavil spoločenský život. Mnoho ľudí muselo tráviť čas nič nerobením. Byť sám so sebou sa v takom prípade môže stať aj formou lenivosti. Na druhej strane tento stav možno vidieť ako ideálnu životnú situáciu, kedy sme bez záväzkov a zodpovednosti odkázaní na mlčanie a obnovu. **Mlčať je najťažšie, pretože vtedy je naša myseľ plná vecí, myšlienok. Vtedy sa chce od tohto obrovského nahromadenia detoxikovať. Vyžaduje si to čas, námahu, a ak ste to nikdy nerobili, ľahko vás to odradí. Obnova si žiada uviest' samého seba do stavu pasivity voči vonkajšiemu svetu.**



Byť sám so sebou

Bez čítania, bez pozerania televízie, bez kontroly e-mailov, bez starostlivosti o svoju kariéru, bez možných únikových ciest vyvstáva možnosť, ktorá sa často považuje za ideál. Veľa rás nie je v našom programe, pretože je tu príliš veľa vecí, ktoré treba robiť, alebo sme nútení ich robiť. Možno aj z tohto dôvodu, keď chodievame na dovolenku, sa z nej často vraciame vystresovaní. Byť sám so svojimi myšlienkami je pre mnohých neznesiteľné mučenie. Dobré to vedia tí, ktorí sú nútení byť dlho sami so sebou, ako napríklad ľudia, čo prežili izoláciu, väzni, tí, ktorí trpia nejakým neduhom. Séria jedenástich štúdií, vykonaných tímom amerických vedcov, ukázala, že keď ste sami so sebou, začnete trpieť. Skupinu 146 študentov požiadali, aby zostali ticho v kontakte so svojimi myšlienkami na 6 až 15 minút; aby vtedy nemali nič pri sebe a sedeli v miestnosti, ktorá neponúkala žiadnu príležitosť na rozptýlenie. Potom boli požiadaní, aby ohodnotili zážitok. Zo študentov 58 % malo problém sústrediť sa, 90 % z nich bolo väčšinou roztržitých a polovica sa len nudila. Takmer identické výsledky boli zaznamenané aj u starších ľudí (do 77 rokov). Vedci komentovali výsledky takto: „Netrénovaná myseľ nerada zostáva sama so sebou“. Napriek tomu je takýto tréning, hoci je bolestivý, nevyhnutný. Umožňuje nám prejaviť najvyššie možnosti a schopnosti, pomáha nám rozpoznať, čo skutočne od svojho života chceme.

Rozjímanie, synonymum šťastia

Po stáročia ľudia dobre žili bez dnešných rozptýlení. Cestu ku šťastiu spoznali aj v neprítomnosti rozptýlenia. Tréning mysle, na ktorý upozornili autori vyššie uvedeného výskumu, nazvali starší ľudia umením života, múdrosťou, najdôležitejšou a najvzácnejšou činnosťou, pretože umožňuje podieľať sa na šťastí, na vlastnom Božom stave. Aristoteles hovorí dokonca o pôžitku z tejto činnosti. Podľa neho je to najvyšší a najcennejší čin slobodného človeka, dokonalejší, ktorý nepozná excesy, nedostatok, únavu a bolesť. Grécky filozof upresňuje, že tento stav môže človek dosiahnuť len na niekoľko krátkych chvíľ. „Život tohto typu bude príliš vznešený. V skutočnosti človek nebude žiť takto preto, že je človek, ale preto, že existuje v ňom niečo božské. Ak je teda rozum v porovnaní s človekom božskou skutočnosťou, aj činnosť podľa rozumu bude božská v porovnaní s ľudským životom,“ hovorí filozof a uzatvára, že „pokiaľ je to možné, musíme sa správať ako ne-smrteľní a robiť všetko preto, aby sme žili podľa toho najušľachtilejšieho, čo je v nás.“ Svätý Augustín objasňuje: „Potešenie, ktoré človek v samote pociťuje pri kontemplácii pravdy, je také veľké, čisté, také úprimné a dáva istotu pravdy, že každý, kto to zažije, vidí, že nikdy nepoznal veci, ktorým doteraz veril. Teraz chce aby sa duša plne pridržala úplnej Pravdy a už sa nebojí smrti, ktorej sa bála predtým, ale túži po nej ako po najvyššom nadobudnutí“.

Čo je to kontemplovanie ?

Je dôležité pochopiť tento pojem správne. Nie je vyhradený len pre komunitu pustovníkov, ale podnecuje pasivitu každého človeka na úkor konania. Skúmanie (endoxa) súčasných názorov ho vedie k záveru, že šťastie možno dosiahnuť praktizovaním kontemplácie a vzťahov, vďaka ktorým človek dosiahne svoj vlastný cieľ. Cieľ ho odlišuje od zvierat a robí z neho účastníka na Božom živote. Kontemplácia je najvyšším prejavom, tvorivosti, ktorá nám umožňuje naplno žiť. Psychológ Abraham Maslow nazýva tieto chvíle vrcholnými zážitkami, v ktorých sa zastavil čas. Ľudská existencia je vnímaná v celej svojej kráse a vstupuje do nej Absolútne. S pocitom vďačnosti za taký nečakane prijatý dar sa človek stáva tolerantnejším, schopným odpúšťať, mať viac empatie a vie lepšie reagovať na utrpenie i ťažkosti. Tí, ktorí takéto chvíle prežívajú, nemajú dojem zotrvačnosti, ale považujú ich za najintenzívnejšie vo svojom živote. K týmto vlastnostiam plnosti patrí aj profesionálna činnosť, ktorá, ak je v súlade s najhlbšou túžbou človeka, môže byť považovaná za očakávanie blaženosti. Americký psychiater Irvin Yalom opisuje tento pokrok slovami: „Šťastie má ten, kto miluje svoju prácu, kto našiel svoje povolanie a môže povedať: Som na vrchole svojich schopností, záujmov i vášní.“

Leták pripravili

Katarína Triščová: katarinatriscova333@gmail.com

Leticia Dirbáková, CJ: leticia.cj@gmail.com

Milan Hudaček, SJ: m.hudacek@gmail.com