

2013



VEĽKÉ BIBLICKÉ POSTAVY VIERY

Duchovné cvičenia v každodennom živote

Milí priatelia,

tento Rok viery je príležitosťou prehĺbiť náš vzťah k Pánovi. Vynikajúcim prostriedkom na obnovu vo viere a usporiadanie života sú duchovné cvičenia sv. Ignáca z Loyoly.

Ignác získal mnoho duchovných skúseností a rád sa delil s ostatnými o to, čo ho Boh ako dobrý učiteľ na jeho ceste duchovného života naučil. Svoje skúsenosti zhrnul do knihy *Duchovných cvičení*, ktoré nie sú len intenzívnou školou modlitby, ale súčasne vedú človeka k pochopeniu vlastného života, jeho počiatku, cieľa a zmyslu.

Cieľom duchovných cvičení je spoznať to, čo nám nedovoľuje žiť v plnosti, a zbaviť sa toho, hľadať a nachádzať Božiu vôľu pre svoj život; hľadať, aký plán má Boh pre náš život, a rozhodnúť sa ho realizovať. Pomocou duchovných cvičení môže človek usporiadať svoje vzťahy, vzťah k sebe samému, k Bohu a k ostatným stvoreniam.

Duchovné cvičenia môžu byť pre každého človeka hlbokou skúsenosťou Božej lásky, predovšetkým cez skúsenosť nesmierneho Božieho milosrdenstva a odpustenia, časom uzdravenia a duchovného posilnenia.

Pri bežných uzavretých duchovných cvičeniach sa človek utiahne na vhodné miesto, napr. do exercičného domu, kde sa v pokoji môže venovať modlitbe pod vedením duchovného sprievodcu.

Pre tých, ktorí sa pre neodkladné záležitosti nemôžu vzdialiť z domu, ponúka Ignác možnosť vykonať si duchovné cvičenia takým spôsobom, keď základom je každodenná osobná meditácia, ktorú si môže každý vykonať individuálne doma. Je dôležité nájsť si dostatočný čas na túto meditáciu a vhodný priestor, kde môžeme nerušene meditovať nad Božím slovom.

Impulzy k meditáciám pre tieto duchovné cvičenia vo všednom dni, ktoré vám ponúkame, vám môžu pomôcť vstúpiť do vášho vlastného vnútorného sveta túžob, obáv, nádejí, očakávaní, ale aj tieňov a zranení, ktoré vám nedovoľujú žiť v plnosti a ktoré práve v stretnutí s Božím slovom a v skúsenosti Božej lásky môžu byť uzdravované a preniknuté Božím svetlom.

Meditovaním Božieho slova môžeme vstupovať do dôvernejšieho vzťahu s naším Pánom, ktorý nám cez svoje slovo odhaľuje tajomstvá svojho srdca a zjavuje nám svoju celkom osobnú lásku.

Pre samotný priebeh duchovných cvičení a „úspešnosť“ modlitby je dôležitý aj vonkajší rámec. Sv. Ignác dáva veľký dôraz aj na vonkajšie podmienky a okolnosti modlitby. Modlitbu môže veľmi ovplyvniť vonkajší telesný postoj (sedenie, státie, kľáčanie, ležanie na zemi atď.), niekedy aj malá zmena vonkajšieho postoja zmení celkom vnútorné prežívanie modlitby. Je dôležité zaujať taký postoj, ktorý nás bude povzbudzovať k modlitbe, pri ktorom sa budeme cítiť dobre a bude nám pomáhať v koncentrácii.

Svoj veľký význam má aj miesto modlitby (izba, kaplnka, kostol). Je dôležité nájsť si miesto, kde nie som rušený, kde sa dobre cítim, kde sa môžem dobre sústrediť. K tomu môže pomôcť aj výzdoba priestoru (miesto zariadiť jednoducho a príjemne; obraz, kríž, sviečka, kvet, prázdna stena... predtým; tak, aby mi to pomohlo sústrediť sa).

Odporúčame robiť denné meditácie podľa možnosti v tom istom čase. Pevný rytmus pomáha vydržať. Má to byť čas, ktorý podľa okolnosti a vnútorného rozpoloženia bude najvhodnejším na modlitbu. Možno bude potrebné dohodnúť sa so spolubývajúcimi, aby vás v čase modlitby nevyrušovali.

Veľmi dôležitá je aj príprava modlitby. Odporúčame prečítať si texty Svätého písma a pokyny k modlitbe už v predvečer. Zachytiť už v tejto fáze slová, vety, výrazy, ktoré ma viac oslovujú a osobitne sa ma dotýkajú. Pri prebudení si ich pripomenúť.

Kvôli hlbšiemu a intenzívnejšiemu prežitiu duchovných cvičení povzbudzujeme tých, ktorí sa pre ne rozhodnú, aby meditácie dopĺňali denným čítaním Svätého písma (aspoň jednu kapitolu denne) a pokiaľ možno častejšie pristupovali ku sviatostiam.

Meditácia

Sv. Ignáca z Loyoly môžeme označiť za majstra duchovného života a učiteľa modlitby. V knihe *Duchovné cvičenia* predkladá niekoľko spôsobov modlitby. Tieto formy modlitby sú zhrnutím dovtedajšej modlitbovej tradície a Ignácovej vlastnej skúsenosti. V prvej časti duchovných cvičení je základnou formou modlitby exercitanta meditácia. V krátkosti načrtujeme túto metódu modlitby, ako ju Ignác predkladá v knihe *Duchovných cvičení*.

Úvod do modlitby – prípravná fáza

1. Postaviť sa do Božej prítomnosti (na okamih si uvedomím, ako sa Boh na mňa díva – je to pohľad plný dobroty, milosrdenstva a lásky, pohľad milujúceho Otca).
2. Prosiť o pomoc Ducha Svätého. Vyprosovať si dar modlitby a sústredenia ako čistého daru. *Prosiť o milosť od Boha, nášho Pána, aby všetky moje úmysly, činy a skutky smerovali čisto na službu a chválu jeho božskej Velebnosti.* (DC 46)
3. Zostavenie pozeraním na miesto. Pomocou obrazotvornosti vidieť miesto, priestor, v ktorom sa odohráva biblická udalosť. Ignácovi ide o to, aby si exercitant pomocou obrazotvornosti vytvoril pred očami priestor, v ktorom sa odohráva nazeraná udalosť, a tým sa dostal do vnútorného naladenia a zodpovedajúcej vnútornej reakcie voči udalosti, diani, o ktorom rozpráva perikopa zo Svätého písma.
4. „Výkrik srdca.“ Prosiť od Boha, Pána nášho, o to, čo chcem a si žiadam. Prosba musí byť primeraná predloženej látke.

Srdce modlitby

A. Lectio – Čítanie

Viacrát si prečítať text. Text čítajte pomaly, podľa možnosti aj nahlas. Vychutnávajte jednotlivé slová. Vnímajte, ako na vás pôsobia. Uvedomujte si, že to, čo čítate, je Božie slovo pre vás.

B. Meditácia – Uvažovanie

V tejto časti zapojte svoju pamäť, rozum a vôľu. Prechádzajte vetu za vetou, scénu za scénou, osobu za osobou tak dlho, kým nenarazíte na niečo, čo sa vás dotkne. Text Svätého písma, najmä slová, výrazy, ktoré vás zaujali, „vychutnávajte“, „preciťujte“, zotrúvajte pri nich, dokiaľ vás sýtia, niečo z nich čerpáte. Prenikajte do nich svojím uvažovaním, vnímajte súvislosti, odkaz pre vás.

C. Oratio – Rozhovor

Ako keď sa priateľ rozpráva so svojím priateľom, sluha so svojím Pánom, vyslovím, čo sa ma dotklo, k čomu ma uvažovanie pohlo, čo mnou hýbe, čo mi leží na srdci. Vyjadrím svoju radosť, bolesť, neistotu, nádej. Zakončím nejakou ústnou modlitbou. Otče náš, Duša Kristova, Zdravas Mária.

Reflexia – spätný pohľad na meditáciu

Po ukončení modlitby (pokiaľ možno na inom mieste, prechádzajúc sa alebo v pokoji) v spätnom pohľade na čas modlitby za 5-10 min. zhodnotím svoju meditáciu.

Som spokojný? Prečo? Aké vnútorné pocity naplňajú moje vnútro? Čo bolo tým najdôležitejším posolstvom pre mňa? Môžem ešte raz vyjadriť svoju vďačnosť, zapísať si najdôležitejšie odkazy. Ak nie som spokojný, nedarilo sa mi, prečo? Potrebujem zmeniť miesto modlitby, čas, polohu, zlepšiť prípravu?

Prv prpravn týždeň

1

Hovor, Pane,...

Prosiť o milosť od Boha, nášho Pána, aby všetky moje úmysly, činy a skutky smerovali čisto na službu a chválu jeho božskej Velebnosti. (DC 46)

Chlapec Samuel posluhoval pred Pánom pod dozorom Héliho. Božie slovo bolo v tých dňoch vzácne a videnie nebolo časté. I stalo sa v ktorýsi deň, že Héli ležal na svojom mieste. Oči mu začínali hasnúť, takže nevidel. Božie svetlo ešte nevyhaslo a Samuel spal v Pánovom chráme, kde bola archa zmluvy. Tu zavola na Samuela Pán. On odpovedal: „Tu som!“ Bežal k Héliemu a vravel: „Tu som, Pane volal si ma!“ On odvetil: „Nevolal som, spi ďalej!“ Odišiel teda a spal. Ale Pán volal zasa: „Samuel!“ Samuel vstal, išiel k Héliemu a vravel: „Tu som, volal si ma.“ On odpovedal: „Nevolal som ťa, syn môj, spi ďalej!“ Samuel však ešte nepoznal Pána, Pánovo slovo sa mu ešte nezjavilo. A Pán opäť, tretí raz volal Samuela. On vstal, išiel k Héliemu a vravel: „Tu som, volal si ma.“ Vtedy Héli pochopil, že chlapca volá Pán. A Héli povedal Samuelovi: „Chod', ľahni si. A ak ťa bude zasa volať, povedz: Hovor, Pane, tvoj sluha počúva!“ Samuel odišiel a spal na svojom mieste. Pán prišiel, zastal si a volal ako predtým: „Samuel, Samuel!“ A Samuel odvetil: „Hovor, tvoj sluha počúva!“ Tu Pán povedal Samuelovi: „Hľa, ja urobím v Izraeli vec, ktorú keď niekto počuje, bude mu cvendžať v obidvoch ušiach. V ten deň splním na Héliem všetko, čo som o jeho dome hovoril, od začiatku až do konca. (1 Sam 1,1-12)

Predstava: *Predstavím si Samuela spiaceho v chráme, ako počuje Pánov hlas.*

Prosba: *Prosím o schopnosť počúvať, byť vnímavý na Božie oslovenia.*

Začiatok tohto úryvku hovorí o neutešenej situácii v Izraeli. Je naznačená aj v konštatovaní, že Božie slovo bolo v týchto dňoch vzácne. To však neznamená, že problém bol na strane Božej. Boh sa vždy prihovára, oslovuje človeka, túži vstúpiť s ním do dialógu lásky, len človekova schopnosť vnímať, počúvať je často obmedzená. Niekedy človek ani nemá záujem, nestojí o Božie oslovenie.

Počúvanie je však jedným z najdôležitejších postojov duchovného života. V ňom človek vyjadruje vedomie, že potrebuje Boha, Božie slovo, potrebuje byť usmernený. Často nie sme schopní správne hodnotiť, vidieť, rozumieť sebe a svetu. Ani si neuvedomujeme, že naše poznanie, presvedčenie je často nedokonalé, skreslené, neúplné, a dokonca aj nepravdivé. Naša hluchota, nepočúvanie je výrazom našej pýchy. Nie sme si vedomí, ako veľmi potrebujeme Boha a jeho slovo, ktoré môže byť svetlom pre naše nohy. Postoj počúvania súvisí s pokorou a poslušnosťou. Pokora a poslušnosť v tomto zmysle veľmi súvisia.

Človek nie je majiteľom pravdy. Potrebuje Slovo, slovo pravdy a života. Správne konanie a správne slová vychádzajú z počúvania, z prijatia Slova. V tomto zmysle je Mária, Ježišova matka, pre nás veľkým vzorom počúvania, ona je súčasne pokorná a poslušná, počúva pozorne a vo svojom srdci zachováva Božie slovo.

Hasnúce oči Héliho dotvárajú obraz situácie Izraela. Sú obrazom slepoty vyvoleného národa, jeho neschopnosti vidieť Božie pôsobenie a Božiu lásku v každodennom živote a vo svojich dejinách. Je tu však stále nádej, lebo Božie svetlo v chráme celkom nevyhaslo a je znamením svetla, pre ktoré sa môže človek vždy otvoriť.

Človek je pozvaný počúvať. Počúvanie je základom vzťahu s Bohom. Všetko sa začína počúvaním. Boh oslovuje a čaká na odpoveď. Ak odpovieme kladne, začne sa rozvíjať životný príbeh, ktorý by si človek sám nikdy nevymyslel.

Boh hovorí k Samuelovi v spánku, vo chvíli mlčania. Samuel zachytil Boží hlas v tichu noci. Aj my potrebujeme neustále priestor ticha pre svoj život. Ticho lásky. V dialógu ľudí, ktorí sa majú radi, ticho vyjadruje jednotu srdca a je najsilnejším prvkom ich komunikácie. Ticho potrebujeme na poznanie seba samých, na poznanie Boha. Mlčanie je prvým krokom k sebapoznaniu.

Héli, aj keď slabnúcí fyzicky aj duchovne, je potrebný na to, aby Samuelovi vysvetlil jeho zážitok, aby mu povedal o Pánovi, lebo Samuel ho ešte nepoznal. Takto Boh hovorí cez všetko. Aj nehodný človek mi môže povedať niečo dôležité, môže byť cestou. Boh používa všetko, aby sa mi prihovoril: stvorenie, ľudí, duchovné vedenie, predstaveného a tak ďalej.

Nech je v nás nepokoj lásky, neustála túžba neprepočuť, nenechať milovaného čakať. Hovor, Pane, tvoj sluha počúva.

- 1.** *Som schopný zostať chvíľu sám so sebou v tichu? Mám rád tieto momenty?*
- 2.** *Čo mi pomáha nájsť si chvíle stíšenia, počúvania?*
- 3.** *Aká je moja skúsenosť Boha prehovárajúceho ku mne prostredníctvom ľudí, cez rôzne okolnosti, hlasom môjho svedomia, alebo prostredníctvom sv. Písma?*

Dýchaj vo mne, Duchu Svätý, aby som myslel na to, čo je sväté.
Povzbudzuj ma, Duchu Svätý, aby som konal to, čo je sväté.
Priťahuj ma, Duchu Svätý, aby som miloval to, čo je sväté.
Posilňuj ma, Duchu Svätý, aby som chránil to, čo je sväté.
Chráň ma, Duchu Svätý, aby som to, čo je sväté, nikdy nestratil.

(sv. Augustín)

Cesta viery nie je cestou filozofického poznania. Je to odpoveď z iného sveta na otázku, ktorú nám dáva On.

(bl. Edith Stein)

Počúvať Pánov hlas

Prosiť o milosť od Boha, nášho Pána, aby všetky moje úmysly, činy a skutky smerovali čisto na službu a chválu jeho božskej Velebnosti. (DC 46)

V ten deň vyšiel Ježiš z domu a posadil sa pri mori. Okolo neho sa zhromaždili veľké zástupy. Preto nastúpil na loďku a sadol si; a celý zástup stál na brehu. Hovoril im veľa v podobenstvách: „Rozsievateľ vyšiel rozsievať. Ako sial, niektoré zrná padli na kraj cesty; prileteli vtáky a pozobali ich. Iné padli na skalnatú pôdu, kde nemali veľa zeme, a hneď vzišli, lebo neboli hlboko v zemi; ale keď vyšlo slnko, zahoreli, a pretože nemali koreňa, uschli. Zasa iné padli do trnia, ale trnie vyrástlo a udusilo ich. Iné zrná padli do dobrej zeme a priniesli úrodu: jedno stonásobnú, iné šesťdesiatnásobnú a iné tridsaťnásobnú. Kto má uši, nech počúva!“ Tu pristúpili k nemu učeníci a spýtali sa ho: „Prečo im hovoríš v podobenstvách?“ On im odpovedal: „Preto, že vám je dané poznať tajomstvá nebeského kráľovstva, ale im nie je dané. Lebo kto má, tomu sa pridá a bude mať hojne. Ale kto nemá, tomu sa vezme aj to, čo má. Im hovorím v podobenstvách, lebo hľadajú, a nevidia, počúvajú, a nepočujú, ani nechápu.“

(Mt 13,1-14)

Predohra: *Predstavím si rozsievачa zrna na poli.*

Prosba: *Prosím o túžbu byť oslovený Božím slovom.*

Pán Ježiš nám najprv kladie pred oči rozsievачa, ktorý rozsieva zrno. Rozsievач rozsieva zrno spôsobom, ktorý by sme mohli nazvať veľkorysým, až márnivým. On vie, že mnohé zrná padnú na skalú alebo do trnia. On však nie je úzkopsý trochár, ale sype plným priehrstím s nádejou, že niektoré zrno vzklíči a priniesie úrodu. Toto je postoj a správanie nášho Boha. On dáva mierou vrchovatou, pretekajúcou. On nás chce osloviť, zaujať. Boh hovorí, prihovára sa, usiluje sa rozličným spôsobom komunikovať s nami. Boh sa uchádza o našu pozornosť ako zamilovaný mladík o milované dievča. Sväté písmo skutočne túto snahu nášho Boha často prirovnáva ku správaniu zamilovaného.

Vo Velpiesni hlas milovaného očarúva milovanú; zatajoval sa v nej dych, kým trval jeho príhovor (Pies 5,6), a napĺňa ju smútok, keď nepočuje, keď nemôže zachytiť jeho hlas. Aj prorok Ozeáš vyjadruje toto úsilie Boha osloviť srdce človeka obrazom lásky: *vyvábim, zavediem ju na púšť a prehovorím k jej srdcu*. Iný preklad by znel asi takto: *budem sa o ňu uchádzať* – to robí mládenec voči svojej milovanej; chce získať jej pozornosť, náklonnosť, lásku.

Rovnako koná náš Boh, chce získať našu pozornosť. Naša láska znamená pre neho veľa. Boh túži po nás, chce s nami vstúpiť do komunikácie lásky. To prvé a základné, čo nám Boh chce povedať, nie sú príkazy a zákazy, ale vyznanie lásky; čo pre neho znamená, ako veľmi nás miluje atď. V tých dňoch, keď chceme v duchovných cvičeniach zachytiť jeho hlas, nás akoby vyvádza na púšť, na miesto ticha, premeny srdca. Ak stíšime nielen svoje slová, ale ak sa nám podarí stíšiť aj myšlienky a vnútorné emócie, kdesi v hĺbke svojho srdca môžeme zachytiť Boží hlas.

Na začiatku je Božia iniciatíva. Pre nás je dôležité veriť, že Boh hovorí, prihovára sa nám. On nie je ten, kto by sa nestaral o svet, ktorý stvoril. My sme stvorení práve pre spoločenstvo s ním, pre komunikáciu s ním. Ako však zachytiť jeho hlas, jeho poslanstvo? Prvé a základné je veriť, že Boh

hovorí; uvedomovať si, že potrebujeme jeho slovo. Potrebujeme najprv počuť, ako veľmi sme milovaní, potrebujeme však aj slovo, ktoré nás usmerňuje, vedie, potešuje, napomína, poučuje. Potrebujeme slovo, ktoré dáva život. Dnes zaznieva veľa slov, ktoré nám berú život, prinášajú frustráciu a oberajú nás o nádej, udržujú nás vo falošnej ilúzii a v sebaklame.

Starozákonný človek prežil životodarnú silu Božieho slova, a preto mohol povedať: *Tvoje slovo je svetlom pre moje nohy, pochodeň na mojich chodníkoch, tvoje slovo mi vracia život, tvoje slovo ma sýti* atď. Sväté písmo hovorí o bedlivosti, vnímavosti, čakani. Niekedy musíme trpezlivo, bedlivo čakať na slovo Boha. Jeho slovo nezaznie nad nami v nejakom hromobití, víchre alebo zemetrasení, ale v tichu. Boh sa prihovára cez obyčajné ľudské cesty a spôsoby.

Máme sa naučiť počúvať svoje srdce, vnútorné hnutia nášho srdca, naše túžby, obavy atď. Aj v nich môžeme zachytiť Boží hlas. Boh hovorí cez stvorenie, prírodu, udalosti, cez všetko, čo nás obklopuje. Schopnosť počúvať a počuť Božie slovo súvisí aj s mlčaním. Niekedy nevieme počúvať, lebo nevieme mlčať. Mlčanie je pre nás ťažké, niekedy priam bolestné, a preto sa mu radšej vyhneme tým, že okamžite púšťame rádio atď.

Človek sa bojí zostať chvíľku v tichu, sám so sebou. Ticho odkrýva náš vnútorný zmätok a chaos, odhaľuje náš pocit viny, neistoty, odhaľuje skryté túžby a zranenia atď. No v tichu sa prejaví aj niečo, čo je hlbšie ako nepokoj. Je to túžba po Bohu. Ak ju začneme počúvať, privedie nás k nemu. Za naším nepokojom sa často skrýva naša túžba po láske, milosrdenstve, po absolútnom prijatí. Dôležité je neutekať pred vnútorným nepokojom, vydržať ho a zostúpiť s dôverou do svojho vnútra, počúvať, čo v ňom zaznieva.

V úvodných poznámkach k duchovným cvičeniam dáva svätý Ignác odporúčanie: *Dušu nasycuje a uspokojuje nie to, že veľa vie, lež to, že veci vnútorne pociťuje a vychutnáva.* (DC 2) Kvôli tomu, aby bolo naše srdce do hĺbky preniknuté Božím slovom a aby sa naša duša ním nasýtila, máme ho vnútorne vychutnávať.

Ďakujme Bohu za jeho slovo; za to, že sa neustále prihovára, túži zaujať našu pozornosť, darovať nám slovo života.

- 1.** *Aká je moja skúsenosť s Božím slovom?*
- 2.** *Cítim potrebu ho denne čítať, počúvať, uvažovať nad ním?*
- 3.** *Aké základné vnútorné hnutia prevažujú v mojom vnútri? Povedz o nich v rozhovore Ježišovi.*

Pane, daj, aby som videl všetko tvojimi očami,
rozlišoval a skúmal duchov a takto čítal znamenia čias.
Vychutnával veci, ktoré sú tvoje, a komunikoval ich ostatným.
Daj mi jasnosť a porozumenie, ktoré si dal sv. Ignácovi.

(Pedro Arrupe)

Neveriaci verí viac ako si myslí. Veriaci menej ako sa mu zdá.

(Franz Grillparzer)

3

Stretnutie túžob

Prosiť o milosť od Boha, nášho Pána, aby všetky moje úmysly, činy a skutky smerovali čisto na službu a chválu jeho božskej Velebnosti. (DC 46)

*Ako jeleň dychtí za vodou z prameňa,
tak moja duša, Bože, túži za tebou.
Po Bohu žízni moja duša, po Bohu živom;
kedyže už prídem k nemu a uzriem Božiu tvár?*

(Ž 42)

*Bože, ty si môj Boh, už od úsvitu sa viniem k tebe.
Za tebou prahne moja duša, za tebou túži moje telo;
ako vyschnutá, pustá zem bez vody, tak ťa túžim uzrieť vo svätyni
a vidieť tvoju moc a slávu. Veď tvoja milosť je lepšia než život;
moje pery budú ťa oslavovať.*

(Ž 63)

Predstava: *Predstavím si vysušenú, rozpukanú pôdu, ktorá je práve zavlažovaná prúdom vody.*

Prosba: *Prosím o odkrytie najhlbších túžob môjho srdca.
Prosím, aby sa moje túžby stretli s Božími túžbami.*

Na úvod každej meditácie nás sv. Ignác povzbudzuje prosiť Boha o to, čo chceme a po čom túžime (por. DC 48). Sv. Ignác nás teda upriamuje na naše najvnútornejšie túžby, vedie nás k pohľadu do hĺbky nášho vnútra, aby sme skúmali naše túžby.

Sväté písmo obrazne prirovnáva túžby ľudského srdca ku smädu, ktorý prežíva človek. Každý z nás má skúsenosť, ako v letných horúčavách dychtivo hľadal vodu, túžil uhasiť svoj smäd. Človek dychtivo, existenciálne nevyhnutne túži uhasiť, naplniť túžby svojho srdca. Prežíva ich ako smäd, ktorý nevyhnutne chce byť uhasený.

V našom srdci je veľa rozličných túžob, mnohé sú síce aj banálne, povrchné, ale máme i skúsenosť, že keď sa nám podarí niektoré naplniť, napr. dokončiť školu, získať zamestnanie a životného partnera a všetky ostatné vysnívané skutočnosti, po ktorých túžime, chvíľku sa tešíme a prežívame šťastie pri ich dosiahnutí, časom však vnímame, že v našom srdci sa ozýva hlbšia túžba po plnosti života, absolútnej láske a bezhraničnom prijatí, ktorú ani všetko to, čo sme dosiahli, nemôže naplniť. A človek hľadá, kde by mohol uhasiť smäd svojich túžob.

Často sa obrazne povedané vrhá ku prameňom ktoré sú vyschnuté, alebo s otrávenou vodou. Veľakrát príliš draho platíme za to, čo nesýti, čo nehasí smäd. Ľudské srdce je „projektované“ pre šťastie a lásku, ktorú môže darovať len Boh. Svätý Augustín to pekne vyjadril: „Nespokojné je ľudské srdce, kým nespočinie v tebe, ó Bože.“ Boh sám túži utíšiť náš smäd po láske a živote. Boh sám vložil do nášho srdca túto túžbu, aby sme ho hľadali a našli.

Boh teda vkladá do nášho srdca rozličné túžby. Tie najhlbšie a súčasne existenciálne prežívané túžby sú Božím lanom, ktorým nás Boh priťahuje k sebe. Sú Božím „vábením“, aby získal našu pozornosť. Duchovné túžby nás vedú k cieľu, pre ktorý sme stvorení. Nútia nás hľadať toho, ktorý je naplnením nášho života. A Boh nás pozýva k sebe: „Podťte k vodám všetci, ktorí ste smädni.“ On sám je prameňom živej vody. Jediné On sám môže naplniť smäd nášho srdca.

Nielen človek túži po Bohu, ale Božia túžba po človekovi predchádza túto túžbu človeka. Boh sám po nás túži. Túži darovať nám seba samého. Sväté písmo vyjadruje túto túžbu slovami: *Hľa, stojím pri dverách a klopem.* (Zjv 3,20) V našom srdci sa stretajú dve túžby. Túžba Boha po človekovi, túžba obdarovať ho novým životom, dokonalou láskou a túžba človeka po živote, láske, pokoji. Podobne pri poslednej večeri vyjadruje svoju túžbu po sebadarovaní, keď apoštolom hovorí: *Veľmi som túžil jesť s vami tohto veľkonočného baránka.* (Lk 22,15) Eucharistia je znakom túžby Boha po zjednotení s nami.

Sv. Ignác hovorí, že máme byť ľuďmi veľkých túžob, no najviac túžob po prítomnosti Boha v našom srdci, najviac po jeho prítomnosti v nás. V tejto túžbe budú očistené a premenené všetky ostatné túžby. Ignác spoznal, že túžba Boha po nás predchádza našu túžbu. Ak my túžime po ňom, On ešte viac po nás. Boh sám túži po nás. Boh túži darovať seba samého človekovi natoľko, nakoľko je to možné podľa jeho Božieho riadenia. Duchovné cvičenia akoby ohraničovali dve túžby Boha.

V úvode *Duchovných cvičení*, v úvodných poznámkach hovorí Ignác, že Boh sa túži darovať veriacej duši, túži privinúť si ju k sebe (v špan. orig. objať). V poslednej meditácii *Duchovných cvičení* hovorí zasa sv. Ignác, že Boh túži darovať seba samého, nakoľko je to možné podľa jeho božského riadenia (DC 234). Boh teda túži po dôvernom vzťahu s človekom. V duchovných cvičeniach ide aj o to, objaviť túto „vášnivú“ túžbu Boha a odpovedať na jeho pozvanie k dôvernému vzťahu. Základná Božia túžba spočíva v tom, že sa máme zjednotiť s Bohom a mať podiel na Božej blaženosti.

- 1.** *Pripomeňme si svoje najväčšie túžby. Tie zrealizované, aj tie, ktoré stále nosíme v sebe.*
- 2.** *Čo nám chce Boh cez tieto túžby povedať?*
- 3.** *Aké túžby objavujem vo svojom srdci práve v tejto chvíli?*

Duchu Svätý, osvieť ma.
Láska Božia, stravuj ma.
Veď ma po ceste pravdy.
Mária, matka, sprevádzaj ma.
So svojím Synom požehnaj ma.
Ochraňuj ma pred každým zlom,
klamom a nebezpečenstvom.

(bl. Mária od Ukrižovaného Ježiša)

Nakoniec vždy ide o osobné stretnutie s Ježišom Kristom.
Ono je rozhodujúce v našej viere.

(Ján Pavol II.)

4

Modlitba ako zápas

Prosiť o milosť od Boha, nášho Pána, aby všetky moje úmysly, činy a skutky smerovali čisto na službu a chválu jeho božskej Velebnosti. (DC 46)

Jakub sám zostal. Tu zápasil s ním akýsi muž až do východu zory. Keď onen videl, že ho neprevládze, dotkol sa jeho bederného kĺbu, takže Jakubovi sa bederný kĺb vyklíboval, kým on s ním zápasil. Potom onen povedal: „Pusť ma, lebo vychodí zora!“ On však odpovedal: „Nepustím ťa, kým ma nepožehnáš.“ Onen mu povedal: „Ako sa voláš?“ On mu odpovedal: „Jakub.“ Vtedy onen povedal: „Nebudeš sa už volať Jakub, ale Izrael, lebo si zápasil s Bohom a s mužmi a zvíťazil si.“ Jakub povedal: „Prezrad' mi svoje meno!“ Onen odpovedal: „Prečo sa pýtaš na moje meno?“ A požehnal ho tam. Nato Jakub nazval to miesto Fanuel (Božia tvár), lebo (tak povedal) „videl som Boha z tváre do tváre a pritom som ostal nažive!“ Len čo bol za Fanuelom, vyšlo slnko a on kríval pre svoje bedro. Preto až dodnes Izraeliti nejdú šľachy bederného kĺbu, ktoré spájajú bederný kĺb, lebo on sa dotkol šľachy na Jakubovom bedernom kĺbe. (Gn 32,25-33)

Predstava: *Predstavím si Jakuba, ako úpenlivo prosí o Božie požehnanie.*

Prosba: *Budem prosiť, aby som sa podujal na úprimný zápas so sebou samým a s Bohom. Budem prosiť o vernosť a vytrvalosť vo svojej modlitbe.*

Jakub, ktorý pred mnohými rokmi za dramatických okolností opustil domov, sa vracia naspäť. V jeho srdci je však nepokoj, strach, bojí sa stretnutia s bratom Ezauom. Obáva sa tohto stretnutia, lebo dlhé roky žili v nepriateľstve. Jakub sa obáva, že Ezau sa bude chcieť pomstiť za jeho nečisté konanie, ale predovšetkým za to, že s pomocou matky ho podvodne obral o otcovo požehnanie. Veľa vecí v jeho živote bolo doteraz budovaných na nepravde, úskočnosti, neúprimnosti. Jakub si v tejto chvíli uvedomuje, že život sa nedá budovať na nepravde, neúprimnosti.

Postaviť sa pred Ezaua znamená preňho pozrieť sa pravde do očí, dotknúť sa nepríjemných, boľavých miest v sebe. Na druhom brehu rieky zanechá ženy, deti, majetok a zostáva sám. Cíti, že musí v sebe vybojovať zápas. Zostal sám.

Ak sa chce človek skutočne zhovárať s Bohom, ak chce viesť s Bohom úprimný dialóg, musí najprv ostať sám, musí nechať všetko na druhom brehu rieky. Do modlitby vstupujeme sami. Na skutočnú modlitbu je potrebná samota srdca, ktorá nás otvára voči Bohu a je základnou podmienkou modlitby. Keď človek ostane sám so sebou, ostáva sám so svojím Bohom, a práve vtedy „Niekto“, akási tajomná bytosť s ním zápasí. Tu zápasil s ním akýsi muž. Tajomná postava zostáva zahalená. Bol to Boh? Vari Boh môže prehrať? Anjel? Taký slabý? To sú zápasy, v ktorých nevieme, s kým zápasíme.

Predovšetkým zápasíme so sebou, potom s Bohom. Zápasíme so svojou prirodzenosťou, s tým, čo je v nás, akí sme. Jakub zápasil s Bohom. Boh nechce, aby sme ležali na lopatkách. Boh s nami nezápasí, aby sme prehrali, ale aby sme našli silu k víťazstvu. Najprv je aktivita akoby na strane tajomného muža – Boha. Boh je aktívny aj v našom živote. Vysiela rôzne iniciatívy cez životné okolnosti, ľudí, zážitky, rozhovory atď. My sme však často hluchí a slepí.

Boh zápasí stále o našu lásku, pozornosť, odovzdanosť. Keď „tajomný muž“ videl, že Jakuba neprevládne, dotkol sa jeho bederného kĺbu. Ak v našom životnom zápase s Bohom nevnímame Božie ponuky, alebo keď nás On chce priviesť na novú rovinu vzťahu, príde čas, keď sa Boh dotkne bederného kĺbu – keď v nás niečo vyklíbi – dotkne sa nás utrpením. Aj keď je to bolestivé, je to okamih požehnania. Od tejto chvíle preberá iniciatívu Jakub, ktorý sa nechce pustiť muža. Toto je dôležité pre nás. Nechciet sa pustiť Boha, zápasíť s Bohom, kým nepríde požehnanie. Cez skúsenosť vlastnej slabosti sa v nás rodí vedomie potrebnosti Boha, uvedomujeme si, ako veľmi ho potrebujeme, a nechceme sa ho pustiť.

Prosme, aby sme vedeli vytrvalo zostávať pri Bohu, zápasíť s ním, aby ostal s nami, aby sme my zostali s ním. Boh ostáva až do konca s tými, ktorí ho hľadajú, a nachádzajú ho len tí, ktorí po ňom hlboko a úprimne túžia. Naše zjednotenie s Bohom je možné iba v pravde. Prosme o odvahu, úprimnosť. Zrkadlom nášho života sa musí stať evanjeliová, nie verejná mienka. Život s Bohom nemôžeme budovať na nepravde. Musíme zvrátať múr nepravdy a falošnosti. Nenahovárať si zdanlivé chyby vo falošnej snahe byť pokorní. To nie je potrebné. Ježiš nám ukáže, čo treba zmeniť.

Nestaneme sa ľuďmi horlivej modlitby a hlbokoj spirituality iba vďaka jednorazovému úsiliu. Je nevyhnutná určitá duchovná stálosť a vernosť, ktorá je spojená s vnútornou úctivosťou.

- 1.** *Aké sú miesta nepravdy v mojom srdci? Kedy mám tendenciu „zahmlievať“ skutočnosť?*
- 2.** *Čo mi pomáha byť vytrvalým, verným v modlitbe?*
- 3.** *Čo mi najviac ukazuje, ako veľmi potrebujem Boha?*

Príď, Svetlo opravdivé.
Príď, Radosť duchovná.
Príď, Krása nevýslovná.

Príď, Oblak a spórchni na nás nebeskou rosou.
Príď a prijmi našu chválu ako ľubovonné kadidlo.
Príď a daj nám okúsiť radosť, ktorou si nás zaplavil.

Príď a poteš nás hojnosťou svojich darov.
Príď, nikdy nezapadajúce Slnko, a prebývaj v nás.
Príď, Utešiteľ, Duch Svätý, a prebývaj v nás!

Kráľ nebeský, Utešiteľ, Duchu pravdy, ktorý si všade a všetko naplňuješ,
Poklad dobra a Darca života, príď a prebývaj v nás.
Očisť nás od každej poškvrný a spas, Dobrotivý, naše duše.

Najväčšou prekážkou viery je neochota.

(A. Hlinka)

Pred Božou tvárou

Prosiť o milosť od Boha, nášho Pána, aby všetky moje úmysly, činy a skutky smerovali čisto na službu a chválu jeho božskej Velebnosti. (DC 46)

*Pane, ty ma skúmaš a vieš o mne všetko;
ty vieš, či sedím a či stojím.
Už zďaleka vnímaš moje myšlienky:
či kráčam a či odpočívam, ty ma sleduješ.
A všetky moje cesty sú ti známe.*

*Hoci ešte slovo nemám ani na jazyku,
ty, Pane, už vieš, čo chcem povedať.
Obklopuješ ma spredu i zozadu
a kladieš na mňa svoju ruku.
Obdivuhodná pre mňa je tvoja múdrosť;
je taká veľká, že ju nemôžem pochopiť.*

*Kam môžem ujsť pred твоjím duchom
a kam utiecť pred tvojou tvárou?
Ak vystúpim na nebesia, ty si tam;
ak zostúpim do podsvetia, aj tam si.*

*I keby som si pripäal krídla zorničky
a ocitol sa na najvzdialenejšom mori,
ešte aj tam ma tvoja ruka povedie
a podchytí ma tvoja pravica.*

*Keby som si povedal: „Azda ma tma ukryje
a namiesto svetla ma zahalí noc,“
pre teba ani tmy tmavé nebudú
a noc sa rozjasní ako deň.
Tebe je tma ako svetlo.*

*Veď ty si stvoril moje útroby,
utkal si ma v živote mojej matky.
Chválim ťa, že si ma utvoril tak zázračne;
všetky tvoje diela sú hodny obdivu
a ja to veľmi dobre viem.*

*Moje údy neboli utajené pred tebou,
keď som vznikol v skrytosti,
utkávaný v hĺbinách zeme.*

*Tvoje oči ma videli,
keď som ešte nebol stvárnený,
a v tvojej knihe boli zapísané všetky moje
dni,
len pomyselné, lebo som ešte ani jeden
neprežil.*

*Bože, aké vzácne sú pre mňa tvoje
myšlienky
a ich počet aký je obrovský.
Keby som ich všetky chcel porátať,
je ich viac ako zrn piesku;
a keby som prišiel na koniec,
ešte stále som pri tebe.*

*Skúmaj ma, Bože, a poznaj moje srdce;
skúmaj ma a všímaj si moje cesty.
Pozri, či nejdem bludnou cestou,
a veď ma po ceste k večnosti.*

(Ž 139)

Predstava: *Predstavím si seba, ako sa rozprávam s človekom, o ktorom viem,
že ma prijíma, miluje a chápe.*

Prosba: *Prosím o postoj veľkodušnosti a dôvery.*

Modliť sa znamená byť pred Bohom s otvoreným srdcom, s otvorenými rukami. V našich rukách kŕčovite držíme veľa „vecí“, nielen materiálnych, ale k tomu patria naše idey, myšlienky, názory, predstavy, princípy, vzťahy, termíny, moja povest', moje postavenie, môj vplyv. Na všetkom tom trocha lipneme, všetkého toho sa pridŕžavame, mnohých týchto vecí sa nemôže nikto dotknúť. Potrebujeme predstúpiť pred Boha s tým všetkým, dovoliť, aby nazrel do toho všetkého. Možno mi povie: Človeče, máš toho veľa, čo keby som ti z toho niečo zobral.

Nemajme strach, Boh je džentlmen. On nezoberie všetko. On vie veľmi dobre vyberať. Má veľmi dobrý cit. Náš základný postoj modlitby by mal byť: Môžeš si zobrať, čo chceš. Ďalej sa Boh pýta: Môžem ti niečo dať, vložiť do tvojich rúk? Opäť sme vyzvaní k základnému postoj modlitby srdca: Áno, môžeš mi dať, čo chceš? Ak nám chýba tento základný postoj, potom sa nemôžeme opravdivo modliť, potom je naša modlitba ovplyvnená strachom.

Základnou podmienkou modlitby je moja túžba, aby Boh zostal pre mňa Bohom. Bolo by chybou špekulovať, čo mi Boh chce zobrať. Mohli by sme vymyslieť tisíc verzí, ale Boh je veľmi originálny a prekvapil by nás tou, o ktorej sme neuvažovali. Nemáme sa dívať na svoje ruky (to je nesprávny smer pohľadu). Máme sa dívať na neho s dôverou. Ak On zoberie niečo z mojich rúk, tak je to iba pre moje dobro. Pretože ma miluje viac ako ja sám seba. Nemusíme mať strach pred Bohom. Základným postojom modlitby je teda dôvera v Boha, dôvera, že ma miluje, hľadá ma a chce môj rast. Zoberme si príklad z Panny Márie a zaujmime postoj ako ona: Hľa, služobnica Pána, nech sa mi stane podľa tvojho slova.

Do duchovných cvičení môžeme ísť s týmito postojmi:

- 1. Postoj usilovného sluhu – je to správny postoj toho, ktorý sa pred Bohom a pred sebou rozhodol dobre si vykonať duchovné cvičenia, prežiť modlitbu, ticho, počúvanie, čítanie. Kto takto prežíva duchovné cvičenia v postoji usilovného sluhu, dáva do poriadku aj svoj život.*
- 2. Postoj verného priateľa, teda človeka, ktorý sa nestará iba o to, aby bol usilovný, ale sa usiluje aj objaviť Pánove zámery: Pane, čo chceš odo mňa v týchto duchovných cvičeniach, čo odo mňa v týchto duchovných cvičeniach žiadaš? Zatiaľ čo prvý postoj vytvára rovnováhu, ten druhý (postoj verného priateľa) nás pripravuje zmeniť život. Ten postoj sám osebe nezmení život, dá nám iba pochopiť, čo máme zmeniť, a pomáha nám o tom uvažovať.*
- 3. Postoj vášnivého zalúbenca, ten naozaj mení život. Iba svojimi vlastnými silami to nie sme schopní urobiť, ale Boh nám v tom môže pomôcť svojou milosťou. Je to postoj toho, kto prežíva duchovného cvičenia nielen ako usilovný sluha, nielen ako verný priateľ, ktorý sa usiluje pochopiť, čo Pán chce, ale aj ako ten, kto prežíva sviatok svojho Pána. Taký človek potom koná duchovné cvičenia preto, aby oslavoval Boha, aby sa tešil z toho, čo On v ňom koná, z jeho prítomnosti, z darov, ktoré mu dáva.*

Pane,
potrebujeme tvojho Ducha,
tú božskú silu,
ktorá premenila toľkých ľudí
a uschopnila ich k mimoriadnym činom
a k mimoriadnemu životu.

(Pedro Arrupe SJ)

Viera je najaktuálnejším pojmom všetkých čias.
Svet je plný mystéria existencie Boha.