

ha, a preto bud' me radi, že sa od neho môžeme učiť milovať neže. Všetci z nás sú povolani prežívať Božiu nehu a dávať ju ďalej, starať sa o seba, o iných a o každé malé stvorenie. Nežnosť prináša emocionálny pocit, ktorý je základom milosrdenstva, inak môže byť milosrdenstvo zredukované iba na skutok služby druhým, ale bez zapojenia srdca. Ochranoť stvorenie, ochraňovať iných, chrániť si srdce znamená starať sa o ne s nehou. Milovať stvorenie nie je len ekológia, je to skôr akési ekologické cítenie, ekologická nežnosť, láska k stvoreniu preto, že všetko je Boží dar. No a vrcholom stvorenstva je ľudská osoba, či ako dieťa alebo chudobní a bezmocní. „Nebojte sa nehy!“ Preto čo sa jej bojíme? Pretože sme obrnení vo svojom bezpečí. Pretože neha znamená riziko zranenia. Pretože neha je láska, ktorá sa ponízuje. A to sa bez pokory nedá! Nežný (tichý: praus po grécky znamená doslova sladký, láskavý, nežný) a pokorný... Viem byť nežný? Dnes sa pokúsim byť k niekomu nežný.

## 1. pôstna nedeľa

Ukáž mi, Pane, svoje cesty a pouč ma o svojich chodníkoch. Ved' ma vo svojej pravde a uč ma, lebo ty si Boh, moja spása. Ž 25,4-5

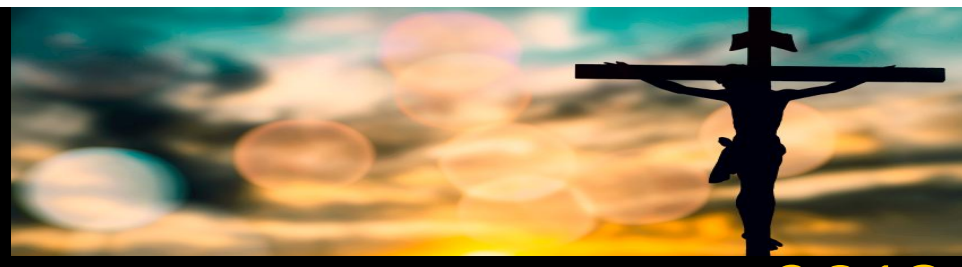
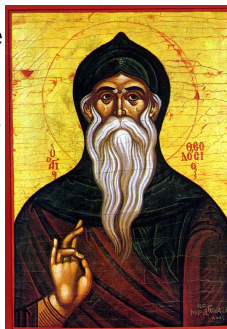
Istý starý mních raz rozprával tento príbeh: jeden spolubrat upratoval kaplnku a v tom k nemu prišli diabli. Povedali mu: „Odiď z tohto miesta, lebo toto všetko patrí nám!“ Mních, zaskočený ich trúfalosťou, im odpovedal: „Nijaké miesto vám nepatrí a tým menej práve táto kaplnka!“ V tom okamihu diabli začali rozhadzovať kvety po podlahe kaplnky, no spolubrat ich usilov-

ne zbieral a ukladal naspäť. To ešte viac rozbesnelo zlých duchov. Chytili ho za ruku a začali ťahať von z kaplnky. Mních sa horko ťažko dokázal zachytiť voľnou rukou prahu dveri a pustil sa do zúfaleho kriku: „Ježišu, zachráň ma!“ V tej chvíli diabli zmizli a spolubrat sa rozplakal. V plači si nevšimol, že sa naňho diva samotný Pán Ježiš. Preto ho Kristus oslovil: „Prečo plačeš?“ „Pretože,“ vzlykajúc začal hovoriť mních, „diabli si dovolili zmocniť sa človeka a takto sa k nemu správať.“ „To preto, lebo si bol neopatrný,“ odpovedal mu Kristus, „vidíš, že sotva si sa na mňa obrátil, hneď som bol pri tebe.“

Na cestách nášho života často prechádzame púšťou pokušení. Tento príbeh je dobrým príkladom a poučením, ako zvládať naše vnútorné boje. Vidíme, že najhoršiu vec, ktorú môžeme urobiť je v pokušeních sa uzavrieť do seba. Prvá pôstna nedeľa nás učí ako bojovať. Ukazuje nám Ježišovu cestu zvládania pokušení. Pekne o tom hovorí pápež František: „A táto Ježišova cesta prechádza cez púšť. Púšť je miestom, kde sa dá počuť hlas Boha a hlas pokušiteľa. V ruchu a v zmatku sa to nedá, je počuť len povrchné hlasy. Avšak v púšti môžeme zostúpiť do hĺbky, kde je v hre naozaj náš osud, život alebo smrť. A ako počujeme hlas Boží? Počujeme ho v Jeho slove. Preto je dôležité poznať Sväté písmo, inak totiž nebudeme vedieť odpovedať na úklady diabla. A tu sa chceme opäť vrátiť k mojej rade čítať každý deň evanjelium: každý deň si prečítať z evanjelia a premeditovať to, chvíľočku, desať minút. A aj ho nosiť vždy so sebou: vo vrecku, v taške...

čize mať evanjelium na dosah ruky. Pôstna púšť nám pomáha povedať nie „svetáctvu“, „bôžikom“, pomáha nám robiť odvážne rozhodnutia v súlade s evanjeliom a posilňovať vzájomnú solidaritu s bratmi. „Božie slovo nám dáva správnu orientáciu, aby sme dobre prežívali pôst. Keď robíme niečo dobré, občas sme v pokušení, aby nás za to ocenili a aby sme z toho mali odmenu: ľudskú slávu. No ide o falošnú odmenu, lebo nás upína na to, čo si o nás myslia druhí. Ježiš nás žiada robiť dobro, lebo je dobrom. Žiada nás cítiť sa neustále pod nebeským pohľadom Otca a žiť vo vzťahu s ním, nie vo vzťahu s mienkou iných.“ „Žiť v prítomnosti Otca je radosť, ktorá je oveľa hlbšia, než nejaká svetská sláva. Naš prístup v tomto pôste nech je teda prežívaním v skrytosti, kde nás Otec vidí, miluje, čaká. Isto, aj vonkajšie veci sú dôležité, no musíme vždy žiť a rozhodovať sa v Božej prítomnosti. V modlitbe, v umŕtvovaní a v bratskej láske pokorne robme pred Bohom to, čo môžeme. Tak budeme hodní odmeny Boha Otca.“ Dnes sa v pokušeních chceme obrátiť na Ježiša modlitbou: „Pane, Ježišu Kriste, Synu Boží, zmiluj sa nadou hriešnym.“

Keď sa jedny dvere zatvárajú, iné sa zas otvárajú. Ale my tak často, dlho a ľútostivo hľadíme na zatvorené dvere, že nevidíme tie, ktoré sa pre nás práve otvorili. A.G. Bell



# Pôstne listy 2018

## 14.2. - POPOLCOVÁ STREDA

„Obráťte sa ku mne celým svojím srdcom.“ Joel 2,12

Bol raz jeden malý chlapec, ktorý sa chcel stojať čo stojať stretnúť s Bohom. Vedel však, že k miestu, kde Boh býva, vedie dlhá cesta. A tak si v jeden deň zbalil do svojho ruksaku 4 horalky a 4 pomarančové džúsy a vyrazil na cestu. Keď obišiel zhruba tretí blok panelákov stretol starého muža. Sedel v parku a kŕmil holuby. Chlapec si prisadol k nemu a otvoril svoj ruksak. Premýšľal, že by si mohol dať jeden džús, ale zrazu si všimol, že starý muž vyzerá hladný. A tak mu ponúkol Horalku. Starý muž ju vďaka prijal a usmial sa naňho. Jeho úsmev bol taký úžasný, že chlapec ho chcel uvidieť znova a tak ho ponúkol aj džúsom. Opäť sa naňho usmial. Chlapec bol unesený. Sedeli takto celé popoludnie jediac a usmievajúc sa, ale nepovedali si ani slovo. A keď sa začalo stmievať, chlapec si uvedomil, že mama sa už oňho isto začína báť a chcel sa vrátiť



domov. Ale skôr akoby odišiel na viac ako pár krokov, otočil sa, rozbehol sa späť k starému mužovi a pobožkal ho. Starý muž sa naňho usmial tak ako dovtedy ani raz. Keď chlapec o krátku chvíľu otvoril dvere bytu, kde býval, mama bola prekvapená z výrazu radosti, ktorý sa zračil na jeho tvári. Spýtala sa svojho syna: „Čo si dnes robil, že ťa to tak potešilo?“ Chlapec odpovedal: „Obedoval som s Bohom“. Skôr ako by mama mohla niečo odpovedať dodal: „A vieš čo? Má ten najkrajší úsmev aký som kedy videl!“ Onedlho sa starý muž, tiež žiariac radosťou, vrátil domov. Jeho syn zarazený výrazom pokoja, ktorý videl na jeho tvári sa spýtal: „Otec, čo si dnes robil, že si taký šťastný?“ Odpovedal: „Jedol som v parku Horalky s Bohom.“ A skôr akoby sa syn na niečo spýtoval dodal: „A vieš čo, vyzerá oveľa mladšie ako som čakal.“

S pôstom je tradične spojená predstava odopierania si niečoho, spravidla určitého druhu jedla, alebo zlozvyku. Pôst nemusí spočívať len v odopieraní, ale aj v budovaní niečoho, čo je v živote v troskách. Niekto má napríklad sklon mať neporiadok v izbe, alebo má sklon chodiť

vsade neskoro. Pôst je príležitosť budovať poriadok vo svojom živote. Lepším prejavom pôstneho zmýšľania je pokus o zmenu svojho konania, ako bezduché odopieranie si nejakých pôžitkov. Pôstne obdobie nie je ani obdobím smútku, keby by človek musel chodiť so zvesenou hlavou a nesmel sa zasmiať. Je to čas, ktorý vyzýva človeka zmeniť zaužívané vzorce správania; inak sa pozerat', vedieť sa stretnúť s Bohom vo všetkom čo zažívame: v mladom, starom, peknom ale aj v obyčajnom. Pôst je obdobie budovania intimného vzťahu s Ježišom, ktorý tu čaká na naše priateľstvo. Sme pozvaní prežiť pokánie. Formy pokánia sú však rôzne; Sv. písmo a cirkevní Otcovia zdôrazňujú najmä tri formy: pôst, modlitbu a almužnu, ktoré prejavujú obrátenie vo vzťahu k sebe samému, vo vzťahu k Bohu a vo vzťahu k iným.

Teda: pôst – obrátenie vo vzťahu k sebe samému; modlitba – obrátenie vo vzťahu k Bohu; almužna – obrátenie vo vzťahu k iným;

Boh každému z nás dnes hovorí: „Tento pôst to bude len medzi Mnou a tebou, aby si vedel byť pre druhých.“



K správne mu pokániu vám majú pomôcť aj tieto pôstne listy.

Zamyslenia tohtoročného pôstu budú trochu iné ako minulé roky, bude ich tvoriť celá komunita. Budú k dispozícii vždy v nedeľu vyzadu v kostole na stolíku, alebo ich bude možné nájsť na stránke [www.pcsipok.sk](http://www.pcsipok.sk). Prajeme vám, čo najkrajšie prežitie pôstneho obdobia. Dovoľme Bohu uzdraviť nám srdce.

Požehnaný pôst želajú  
SALEZIÁNI

Slová do pôstu: „A ak budem chcieť, aby si bol ešte bohatší, aby sa z púšte stala stavba pre tvojo ducho a srdce, obývam ti ju nepriateľmi. A studne budú v ich moci, a aby si sa napil, budeš musieť bojovať a víťaziť.“ A. de Saint-Exupéry

## 15.2. - ŠTVRTOK

MODLITBA  
klopanie na srdce Boha

„Ale ak sa tvoje srdce odvráti a nebudeš počúvať, ak sa dáš zviazať a budeš sa klaňať cudzím bohom a budeš im slúžiť, tak vám už dnes hovorím, že zahyniete a nepobudnete dlho v krajine, do ktorej vojdeš...“ Dt30,17-18

Mladá žena, ktorá v posledných rokoch vyhrávala jednu lukostreleckú súťaž za druhou a bola uznávanou šampiónkou, vyzvala na súboj majstra, ktorý v lukostreľbe držal najvyšší titul v krajine. Žena preukázala pozoruhodnú technickú spôsobilosť, keď pri prvom pokuse zasiahla vzdialené býčie oko a potom rozdelila šíp s druhým výstrelom. „Dokážeš to isté?“ – spýtala sa majstra. Majster svoj luk nenatiahol. No vyzval mladú ženu, aby ho nasledovala

hore do hôr. Žena bola pobavená starkého nápadom, no zo zvedavosti ho nasledovala, až kým sa nedostali k hlbokej priepasti. Starý majster pokojne vykročil do stredu visutého nebezpečného mosta, vybral ďaleký strom ako cieľ, vytiahol luk a vypálil čistý a priamy zásah. „Teraz si na rade povedal žena a z mosta na nú zem. dívala do priepasti nedokátiť čo i most a natiah- ľemli lukom, ešte naučiť, ako zaobchádzať so svojou dušou, ktorá je zodpovedná za vystrelený šíp v každej situácii.“



Aj nás Ježiš, majster pôstu volá do hôr pôstneho obdobia. Skúsme sa modliť, ale pozerajúc sa do hlbín priepasti nášho života sa nám točí hlava. Vstúpme do týchto dní s Ježišom, jeho pohľad je istý, pomôže nám správne nasmerovať šíp slov, ktorý zasiahne Božie srdce. Sv. Otec to pekne vyjadril: „Modliť sa znamená „klopať na srdce Boha“. Silou človeka je modlitba a na modlitbu poníženého človeka má Boh slabosť. Pôst je obdobím modlitby. Modlitba predstavuje silu kresťana a každej veriacej osoby. V slabosti a krehkosti nášho života sa môžeme obrátiť k Bohu s dôverou detí a vstúpiť do spoločenstva s ním. Tvárou v tvár všetkým zraneniam, ktoré nás obťažujú, a ktoré by mohli zatvrdiť naše srdce, sme volaní k tomu, aby sme sa ponorili do mora modlitby, ktoré je morom Božej bezhraničnej lásky a vychutnávali si tak jeho

nehu. Modlitba spolu s rozlišovaním pomáha rozlúštiť jednotlivé okamihy života a vzťahovať ich na Boha.“ Mám záujem vyhradiť si počas pôstu zvlášť čas na modlitbu? Porozmýšľaj o tom.

## 16.2. - PIATOK

učiť sa byť  
súcitným človekom

„Ak uvidíš nahého, zaodej ho, a pred svojím bližným sa neskrývaj. Vtedy ako zora vyrazí tvoje svetlo a rana sa ti rýchlo zahojí. Pred tebou pôjde tvoja spravodlivosť a Pánova sláva za tebou. Vtedy budeš volať a Pán ti odpovie, budeš kričať o pomoc a on ti povie: „Tu som.““ Iz 58,7-9

Bol to tragický prípad. Sedemnásťročné dievča zápasilo s podobnými problémami ako väčšina jej vrstovníčok. Lenže toto dievča si v zúfalstve siahlo na život. Rodičia aj všetci z jej okolia boli zničení. Keď prišiel rodičov dievčaťa navštíviť kazateľ, najprv sa len posadil a dlhý čas mlčal. Vnímaval a pokúšal sa precítiť ich smútok a nepredstaviteľnú bolesť. Nato sa rozvzlykal. Plakal tak dlho, až mu slzy prestali tiecť po tvári. Potom bez slova vstal a odišiel. O nejaký čas mu otec dievčaťa povedal, ako veľmi hlboko prežíval kazateľovu návštevu. Spolu so ženou vtedy nepotrebovali žiadne slová, zasľúbenia ani rady. Jediné, čo práve vtedy v pochmúrnej obývačke svojho domu potrebovali, bol nefalšovaný súcit.

„Nedokážem to slovami vyjadriť, ako veľa znamenal pre nás tvoj súcit,“ povedal otec kazateľovi. Súcit doslova znamená byť „s“ niekým veľmi intenzívne, hlboko v jeho biede, prejavovať ľútosť,



milosrdenstvo, zľutovanie, láskyplnosť alebo zármutok. Prejavovať súcit s človekom, ktorý prežíva bolesť, posúva bežné „spoločenské kontakty“ na celkom inú úroveň.

Počas vojny Nemci obsadili istú nórsku dedinu. Zdemolovali ju, lebo obyvatelia sa bránili. Keď odchádzali, z ruín sa ozvali výstrely. Po krátkom hľadaní zistili, že strieľa maloletý chlapec. Chceli ho zastreliť, ale veliteľ mal doma práve takého chlapca, preto sa ho zmocnil súcit a so zastrelením nesúhlasil. Veliteľ mal jedno oko zdravé, jedno sklenené. Obrátil sa na chlapca a hovorí mu: „Keď uhádneš, ktoré oko je sklenené a ktoré je zdravé, budeš slobodný.“ Chlapec uhádol. „Ako si to rozoznal?“

spýtal sa veliteľ. „V živom oku bol súcit, sklenené oko nemalo súcit,“ znela odpoveď. Hmota nemá súcit. Beda ľudstvu, ak ľudia nebudú mať súcit jeden k druhému.

Pôst je obdobím, kedy sa učíme vidieť toho druhého, nie len seba. Neskrývať sa pred blízkym, zaujímať sa o neho. Byť samaritánom, v ktorom sa vie pohnúť vnútro, pretože vie vidieť bolesť toho druhého. „Bolo mu ho ľúto“ – „Pohlo sa mu vnútro“: Je to výraz, ktorý opisuje cistenie nebeského Otca i Syna, ktorý zachránil. Boží pohľad je vždy com-passionevole – súcitný (passione – vášnivý, zanietený, so zápalom; compassione – súcitný). Samaritán prežíva milosrdenstvo – skutočnosť, ktorá je typická Bohu. Čítanie Samaritána je čítaním Ježiša. Pojem nám naznačuje hlbokú vnútornosť i silu tohto cistenia. Ako je to

v mojej rodine, v kruhu mojich priateľov, neskrývam sa pred nimi do svojho sveta? Zaujíma ma to, čo prežívajú? Som ochotný zodvihnúť ich súcitom z ich trápenia?

## 17.2. - SOBOTA

dávať almužnu s nehou

„Toto hovorí Pán: „Ak odstrániš zo svojho stredu utlačanie a prestaneš ukazovať prstom a hovoriť bezbožne, ak dáš svoj chlieb hladnému a nasýtiš dušu ubitú, vtedy zažiarí vo tmách tvoje svetlo a tvoja temnota bude ako poludnie.“ Iz 58,9

Jedného dňa najmierumilovnejší ľudia na Zemi požiadali veľmi mocného čarodejníka, aby zastavil všetky vojny a krvácanie na planéte. To je jednoduché, povedal. Zničím všetky zbrane na Zemi a nikto viac nebude schopný bojovať. To by bolo užasné! zvolali ľudia. Čarodejná palička sa zavinila, a bolo to. Mier na planéte trval tri dni, pokým väčšina tých, čo potrebovali bojovať, nezačala hľadať svoje zbrane. Keď pochopili, že sú stratené naveky, vyrobili si bodáky z mladých stromov a začali bojovať znova. Keď sa čarodejník dozvedel túto zlú novinu, povedal: Netrápte sa. Zničím všetky mladé stromy a oni nebudú mať čím bojovať. Po dvoch alebo troch dňoch, kedy nemohli nájsť žiaden mladý strom vhodný na výrobu bodákov, rebeli začali rúbať obrovské stromy, robili z nich palice a obušky, a prelievanie krvi znova začalo. Čarodejník zničil všetky stromy. Ľudia vyrobili nože z kovu. Čarodejník zničil všetok kov na Zemi. Ľudia začali po sebe hádzať kamene, takže bolo potrebné zničiť aj tie. Vtedy sa mierumilovní ľudia začali báť. Zmizli všetky stromy, nebol ani kov, ani

kamene. Ako budeme žiť? Čo budeme jesť? Čoskoro tu nebudú ani rastliny, a ľudia vymrú bez toho, aby bojovali. Čarodejník nevedel, čo robiť. Naozaj neviem, ako ďalej. Mal by som teda zničiť celé ľudstvo, ale to naozaj nie je v mojej moci! Mierumilovní upadli do beznádeje, nikto nevedel, čo urobiť. No jedna múdra žena sa otočila k čarodejníkovi: „Viem, čo by si mohol urobiť. Nechaj ľudí pocítiť, ako druhí vnímajú ich činy. Ak jeden zraní druhého, nechaj ho pocítiť tú istú bolesť. Ak niekoho poteší, nechaj ho zažiť tú istú radosť. Takto nik nebude chcieť druhých zraňovať, lebo okamžite pocíti tú istú bolesť a bude donútený okamžite prestať. Potom budú schopní prijať veľký dar. Schopnosť prejavovať nežnosť.“ Všetci mierumilovní boli z myšlienky múdrej ženy nadšení a čarodejník realizoval jej nápad. Vrátil späť všetky stromy, kov i kamene. Odvtedy sa nikto na planéte nepokúsil zraniť svojho suseda, pretože ak tak urobil, okamžite pocítil jeho bolesť. Ľudia si začali pomáhať, pretože sa im páčila radosť, ktorú potom cítili. Tak začali žiť v harmónii a radosi. Ich srdce bolo schopné prežívať nehu.

Pôstne obdobie je časom almužny. Niekedy nemáme problém niekoho obdarovať, ale on tiež pocíti pohnútky, s ktorými to robíme. Pôst je obdobím, v ktorom sa môžeme učiť prežívať nehu. Dávať almužnu s nehou. O nehe pekne hovorí pápež František: „Bol som veľmi dojatý, lebo roky verím v hodnotu nehy, ako v základnú biblickú tému. Boh je neha a existuje celá teológia nehy, ktorá privádza až ku krížu. Na kríži Ježiš objíma všetkých. Boh je neha. My sme stvorení na obraz a podobu Bo-