

milosrdenstva. Premenených nás posielal k ľuďom, aby sme im podobne rozdávali milosrdenstvo a "nehrdúsili" ich pre malichernosti, z ktorých potom žije naša hriešna zloba. Daj nám, Pane Ježišu, odvahu a správne slová, aby sme Tvoje milosrdenstvo nie len prijímali ale i rozdávali druhým.

*Sobota 16.3.*

**„Milujte svojich nepriateľov a modlite sa za tých, čo vás prenasledujú, aby ste boli synmi svojho Otca, ktorý je na nebesiach.“ (Mt 5,44-45)**

Zo života sv. Maríny poznáme tento zaujímavý príbeh: Po smrti matky sa jej otec rozhodol vstúpiť do kláštora. Marína však chcela zostať s otcom. Preto ho žiadala, aby aj ona mohla s ním žiť v klástore. Otec jej to najprv nechcel dovoliť, ale keď stále prosila, nakoniec s tým súhlasil. Takto v klástore žil otec a aj jeho dcéra pod menom Marín, ktorá sa preobliekla do mužských šiat. Najprv pod otcovým dozorom a potom sama, nikým nepoznaná, že je ženou. Stalo sa, že jedného dňa musela ísť s niekoľkými rehoľníkmi na dlhšiu cestu a nocovali v jednom hostinci. V tú noc tam nocovali aj vojaci, ktorí zneužívali hostinského dcéru. O nejaký čas hostinského dcéra porodila dieťa. Po celom okolí rozhlásila, že to bol práve tento Marín, ktorý bol v túto noc v hostinci. A žalovala to u predstaveného kláštora. Predstavený si dal predvolať Marínu, a keďže sa nijako nebránil obvineniu, bol vyhnaný z kláštora. Dlhé roky sedel pri kláštornej bráne a žobral. Odpustil svojim nepriateľom. Trpel urážky od každé-

ho, kto prechádzal okolo. Ba ujal sa aj dieťaťa nehanebnej dcéry hostinského a živil ho milodarmi. Až keď zomrel, všetko sa vyjavilo. Takto Marína trpela nevinne, dobrovoľne vzala na seba hriech i hanbu. Predstavený nad jej mŕtvolou ju prosil o odpustenie. Ba prišla aj dcéra hostinského a aj ona prosila o odpustenie, že jej pripravila také utrpenie svojim falošným obvinením.

Toto je príbeh zo života svätých... Koľko je však takých prípadov v každodennom živote, a snáď aj medzi nami... Koľko nevinných ľudí trpí, sú falošne obvinení z toho, čo nikdy neurobili... „Nič nie je skryté, čo by sa nevyjavilo, a nič utajené, čo by sa neprezvedelo a nedostalo na verejnosť“, povedal Pán Ježiš (Lk 8, 17). Raz všetko vyjde najavo - ak nie tu na zemi, raz určite vo večnosti. Nikto z nás nie je natoľko dobrý, aby mohol posudzovať iného. Preto každý súd prenehajme Bohu, ktorý pozná každé naše myšlienky, ba i pohyb nášho srdca a nesúdme, najmä nie nevinného. Nenechajme sa ničieť našimi nepriateľmi. Nedovoľme, aby ich činy príliš vstupovali do nášho srdca. Bojujeme proti nim so súcitom a odovzdanosťou do Božej prozreteľnosti.

**ČOHO SA VZDAŤ V PÔSTE?**

**VZDAJ SA šomrania. Za všetko vzdávaj vďaky. Šomranie a sťažovanie si nepatrí do výbavy kresťana.**

**VZDAJ SA 15 minút ranného leňošenia v posteli. Využi tento čas na hlbšiu modlitbu a čítanie Božieho slova.**

**VZDAJ SA všimania si zlých vlastností bližných. Namiesť toho sa sústreď na vyhľadávanie ich dobrých vlastností.**

**VZDAJ SA neláskavých rečí. Namiesto toho hovor milo a s porozumením. Stojí to tak málo povedať niečo milé a povzbudivé.**

**VZDAJ SA hnevu. Namiesto toho sa uč umeniu milovať.**

**VZDAJ SA strachu a obáv. Namiesto toho dôveruj Bohu. Strach a obavy ťa pripravujú o mnoho síl a často ide o veci, s ktorými sám nič nezmôžeš.**

**VZDAJ SA jeden večer televízie. Namiesto toho navštív osamelého alebo choreho bližného. Daruj niekomu vzácny dar, ktorým je tvoj čas.**

**VZDAJ SA zbytočného nakupovania. Nakupuj iba to, čo je nutné pre život. To, čo by si dal za vyšší luxus napríklad v stolovaní, podaruj tomu, kto žije na hranici núdze.**

**VZDAJ SA vynášania súdov nad inými podľa ich vzhľadu a podľa štandardov tohto sveta. A ak pocítiš krivdu, odovzdaj svoj spor Bohu.**

# Pôstne listy 1<sup>ý</sup> TÝŽDEŇ 2010

Farnosť svätého Tomáša apoštola Šípok

*Úvod*

**„Pretože sa ku mne pritulil, vyslobodím ho, ujmem sa ho, lebo poznám moje meno.“ (Ž 91,14)**

Istý cestovateľ prechádzajúci púšťou stratil cestu a zablúdil. Po niekoľkých dňoch už vyčerpával všetky zásoby vody a začal pociťovať čoraz väčší smäd. Prechádza jeden piesočný násyp za druhým v nádeji, že nájde prameň čistej vody, no síl mu ubúdalo. Napokon sa vysilený potkol o suchú haluz púštného kríka a nevládne dopadol na zem. Dlhý čas tam ostal ležať pod páliacim slnkom, pretože nemal síl vstať a hľadať ďalej. Uvedomujúc si svoj osud, už nedúfal, že prekoná túto veľkú skúšku. Ako tak ležal, zúfaly a bezmocný, začal načúvať obrovskému tichu púšte. Všade vládol majestátny pokoj bez akéhokolvek rušivého zvuku. Vtom spozornel a zdvihol hlavu. Do uší mu dolahol zvláštny šum. Zvuk taký slabý, že iba ten najcitlivejší a najsústredenejší sluch ho mohol zachytiť. Bolo to zurčanie vody. Posilnený nádejou vstal z rozpáleného piesku a vydal sa za slabučkým zvukom. Tak čoskoro našiel oázu s čistou, pramenistou vodou.

Ak dobre využijeme dni Veľkého pôstu na stíšenie sa pred Bohom, určite v sebe nájdeme silu k odstráneniu

všetkých tých bariér, ktoré nám bránili načúvať Bohu. Božie slovo sa pre nás stane čistým a výdatným prameňom poznania Božieho zmysľania. Spoznáme lepšie Boha, seba samých, zaostri sa nám pohľad na zmysel a cieľ života.



„Ticho je podmienkou na stretnutie s Bohom.“ V tejto rade je zhrnutá asketická skúsenosť všetkých veľkých učiteľov duchovného života. Nemôžeme stretnúť Boha, ak sme ponorení do hluku. Usilovať sa o stíšenie, nachádzanie okamihov, kedy v mlčaní stojíme pred naším Bohom, bude určite veľmi dobrým a osočným cvičením počas tohto pôstneho obdobia. Je to náročné duchovné cvičenie, ktoré si bude vyžadovať zmeny

v našom životnom štýle, aby sme si vytvorili tie potrebné oázy ticha.

Nemusíme sa však báť, že nám niečo unikne, pretože uskutočňovanie tohto cvičenia nám veľmi rýchlo prinesie skúsenosť, že nám prestáva akosi „chutiť svet“ a že mnohé veci, ktorým sme doteraz prikladali dôležitosť, spoznáme ako banality, ktoré nás okrádali o čas. Pestovanie ticha vytvára praskliny v škrupine, v ktorej žijeme a cez tieto praskliny začnú prenikať lúče Božieho poznania, ktoré prichádzajú zhora. Začne sa poznávanie Boha nie skrze náš intelekt, ale skrze skúsenosť duše, ktorá prijíma tieto lúče Božieho poznania.

*Mám vyhradený presný čas na tieto zamyslenia? Mám vyhradený čas na ticho?*

*pondelok 11.3.*

**„Ako z neba padá dážď a sneh a nevracia sa späť, lež napojí zem a zúrodní ju, aby z nej klíčilo, aby obdarovala rozsievачa semenom a dala chlieb hladnému, tak bude so slovom, ktoré vychádza z mojich úst: nevráti sa ku mne naprázdno...“ (Iz 55, 10-11)**

Po skončení odpustovej slávnosti v jednej farnosti, som vyjadril miestnemu kňazovi uznanie, že v chráme nahradil

jeden starší a dosť nevkusný obraz peknou ikonou. „Viete nebolo to jednoduché,“ povedal. „Prečo?“ spýtal som sa. A kňaz odpovedal: „Je taký

vtip, ktorý to vysvetľuje. Viete koľko babičiek u nás treba na výmenu žiarovky?“ Odpovedal som: „No to neviem.“ „Tri,“ odvetil. „Jedna zakrúca novú a dve plačú za vypálenou. Chápete?“ Samozrejme som to pochopil.

Ak je človek príliš zrastený s vecami alebo s určitým spôsobom života a myslenia, zmena nie je nikdy jednoduchá. Marcus Aurelius sa však čudoval tým, ktorí sa obávajú zmien. Pýta sa: „**Môže niečo, čo je pekné a užitočné, vzniknúť bez toho, aby sa neodohrala nejaká zmena?**“ Ak je človek príliš zrastený s vecami alebo s určitým spôsobom života a myslenia, potom už ani neočakáva, že by do jeho života mohlo vojsť niečo krajšie a užitočnejšie. Svoj stav považuje za niečo ukončené, čo sa už nedá príliš vylepšiť. Nájdieme v tomto pôstnom období odvahu vstúpiť do Božej prítomnosti, v ktorej povieme: „Pane, tvoj sluha počúva“. Nechajme Boží hlas v sebe pôsobiť. Bude to okamih, kedy sa vytratí naša falošná spokojnosť so sebou samými, ale bude to aj okamih, kedy sa pred nami otvorí nové perspektívy. Budú síce vyžadovať „zmenu“, ale prinesú nám radosť.

## Utorok 12.3.

**„Nech sa ti páčia slová mojich úst i rozjímanie môjho srdca pred tvou tvárou. Pane, ty si moja pomoc a môj vykupiteľ.“ (Ž 19,15)**

V roku 1846 dánsky kráľ Kristián VIII. vydal takýto výnos: „Pretože sme sa dozvedeli, že v kostoloch sa príliš rozšíril spánok, láskavo nariaďujeme, že v každej obci má byť určených niekoľko mužov, ktorí by dlhou palicou poklepali po hlave spiacich ľudí, aby sa tak dosiahlo žiaducej zbožnej pozornosti.“

Keď sa nám tento výnos z doby spred vyše sto rokov zdá veľmi divný, predsa i my potrebujeme stálu výzvu k bdelosti. Jedným z vynikajúcich prostriedkov ako dostať myšlienky pod kontrolu, je pôst. Môžeme mať zlé dni a niekedy dokonca i týždne. Môžeme byť leniví, trpiaci depresiou, sklamaním. Je len ťažko očakávať, že v takýchto dňoch a stavoch sa dokážeme dobre modliť. A už len ťažko budeme schopní držať svoje myšlienky pod kontrolou. Ale môžeme sa postiť. Môžeme ponúknuť pôst ako niečo, čo sme schopní darovať v takýchto chvíľach. A tak sa pôst stáva palicou, ktorá nás môže držať pri Bohu v tých daždivých dňoch. Ak sú naše myšlienky dobré, tak potom všetko v nás je dobré. Všetky hriechy začínajú s obyčajnou myšlienkou, preto kontrola myšlienok je veľkým úspechom kresťana. Za týmto úspechom sa však skrýva veľa duchovnej námahy.

George Bernard Shaw o takýchto ľuďoch, ktorí sa zdajú nábožní, ale ich náboženstvo je len zásterkou, za ktorou skrývajú svoj egoizmus, povedal:

„Chráňte sa ľudí, ktorých Boh je len na nebesiach.“

## Streda 13.3.

**„Keď sa schádzali zástupy, začal Ježiš hovoriť: „Toto pokolenie je zlé pokolenie. Žiada znamenie, ale znamenie nedostane, iba ak znamenie Jonášovo.“ (Lk 11,29)**

Raz som stretol slepého muža, ktorého som sa spýtal: „Veríte, že vás Boh môže uzdraviť?“ Odpovedal: „Samozrejme, že tomu verím.“ Potom som sa pýtal ďalej: „A modlíte sa za svoje uzdravenie?“ A muž odpovedal: „Nemám na to čas.“ „Ako to myslíte?“ Odpovedal: „Lebo všetok čas, ktorý mám, trávim tým, že ďakujem Bohu za všetko, čo mi dal. Ved' môžem chodiť a za to mu musím ďakovať, som zdravý, aj za to sa patrí poďakovať, počujem, hovorím, môžem vykonávať veľa činností, a za to všetko mu musím ďakovať. Takže mi neostáva čas nato, aby som ho prosil za svoje uzdravenie.“

Tento muž bol uzdravený, bol to optimista, ktorý sa sústredil na Božie požehnanie, a nie na svoje postihnutie. A toto je rozdiel medzi optimistom a pesimistom. Optimista vníma skôr dobré veci vo svojom živote, pesimista sa vždy sústredí na jednu záležitosť, ktorá v jeho živote práve nefunguje. Je veľmi dôležité, aby sme zameriavali svoju pozor-

nosť na dobré veci, a nie na svoje problémy. Pesimista stále potrebuje nejaké znamenie, palicu, o ktorú by sa oprel. Nechádzajú ju, pretože stále pochybuje. Pre kresťana je najväčším znamením osoba Ježiša Krista. Nie je dobré zamerať sa na dar tak veľmí, že zabudneme na darcu. Vďačnosť dáva zmysel všetkému, čo sme prežili.

## Štvrtok 14.3.

**„Ježiš povedal svojim učeníkom: „Proste a dostanete! Hľadajte a nájdete! Klopte a otvorí vám! Lebo každý, kto prosí, dostane, a kto hľadá, nájde, a kto klope, tomu otvorí.“ (Mt 7,7)**

Jeden kňaz hovoril túto príhodu. Spomínam si na istého pána, ktorý bol trénerom družstva vodnopólistov a mal veľké problémy s drogami, ktoré dokonca aj distribuoval. Niekoľko ľudí na neho naliehal, aby prišiel ku mne, aby som sa s ním porozprával a pomodlil sa za neho. Muž sa veľmi zdráhal a nedá sa povedať, že bol otvorený pre to, čo od neho Boh chcel. Ale prišiel. Neprejavoval záujem o moje slová. Spýtal som sa ho, či chce, aby som sa za neho pomodlil. Odpovedal mi: „Ak chcete, môžete.“ A tak som sa pokúsil. Je veľmi ťažké modliť sa za človeka, u ktorého cítite, že s vami nespoupracuje. Ale vtedy som sa naučil niečo dôležité. Naučil som sa, že ľudia nie sú mojou záležitosťou, ale záležitosťou Božou. Uvedomil som si, že Boh má oveľa väčší záujem o človeka, s ktorým sa modlím, ako ja. Mojou úlohou je urobiť to, čo treba a ostatné ponechať na Boha. A tak som sa za neho len pomodlil. Muž odišiel. Zdalo sa mi, že to bolo siatie semena

na skalu. Muž na moju modlitbu už viac nemyslel. Viete, čo sa stalo neskôr? Prešlo niekoľko týždňov a on sa jedného dňa prechádzal po pláži, keď sa v jeho živote stalo niečo mimoriadne. Zrazu pocítil silný vŕtľavý tlak, aby vybral zo svojho vrecka drogy, ktoré chcel predať ďalšiemu zákazníkovi a hodil ich do mora. Nechápal, čo sa deje. Ale nemohol zniesť tento tlak a tak vysypal všetky drogy do mora a pýtal sa sám seba: „Čo sa to so mnou stalo?“ Bol však taký naradostený, že prišiel za mnou. Tentoraz ho k tomu nikto nenútil, prišiel sám od seba a prosil ma, aby som sa s ním nielen modlil, ale spoločne chválil Boha. Boh si zariadil túto záležitosť po svojom.

Kto v mojom okolí potrebuje moju modlitbu?

## Piatok 15.3.

**„Keď teda prinášaš dar na oltár a tam si spomenieš, že tvoj brat má niečo proti tebe, nechaj svoj dar tam pred oltárom a choď sa najprv zmieriť so svojim bratom; až potom príď a obetuj svoj dar.“ (Mt 5,23-24)**

Jeden orol zlomil druhému krídlo. Poranený orol spadol na zem a nemohol už vyletieť do vzduchu. Ale jedného dňa sa zvláštnym spôsobom zdravý orol dostal do pazúrov poraneného orla. Vtedy začala chvíľa účtovania. Poranený orol hovorí zdravému: „Ja už

nemôžem lietať, ale ani ty už nebuď lietať, aby si skúsil, aký strašný je život orla, ktorý nemôže vyletieť vysoko nad oblaky. I ja ti teraz zlomím krídlo, aby si vedel akú krivdu si mi urobil.“ Po tomto rozhodnutí poranený orol počul hlas svojho srdca: „To nie je predsa cesta na nápravu krivdy, ktorá ti bola spôsobená, pretože s takouto odplatou bude krivda ešte väčšia.“ V tej chvíli poranený orol zmenil svoje rozhodnutie a povedal si: „Neurobím to, zľutujem sa a pustím zdravého orla na slobodu.“ Po týchto slovách nastalo čosi neuveriteľné: Jeho zlomené krídlo sa zrástlo, ba dokonca dostalo takú veľkú silu, že tento orol už so zrasteným krídlom vyletel omnoho vyššie ako orol, ktorý bol zdravý.

Odpúšťajúca láska nie je slabosťou. Skúsenosť nás naučila, že k odpúšťaniu je potrebná väčšia sila ako ku spravodlivosti. Odpustenie je vždy víťazstvom, aspoň nad sebou samým a niekedy aj nad druhými. Neporazili sme a predsa sme zvíťazili, lebo sme získali druhého.

Pane, Bože, každý deň stojím pred Tebou so svojimi dlhmi a Ty nám odpúšťaš, obliekaš nás do svojho

