

# KATOLÍCKA SPOJENÁ ŠKOLA SV. FRANTIŠKA ASSISKÉHO

## 1. ROČNÍK GYMNÁZIA



# ASKÉZA

[WWW.INKY.SK](http://WWW.INKY.SK)





Rozumná odpoveď = 1 kredit

KTO nám v krátkosti **ZHRNIE**  
poznatky z minulej hodiny?

Asketické obrátenie,

Vízia spravodlivého, čestného a zbožného človeka  
(ešte nie kresťana!) podľa Starého Zákona

**ZOPAKOVANIE**

... z minulej hodiny





Rozumná odpoveď = 1 kredit

*„Prvé obrátenie je „**pripravenosť k službe.**“ Chcem Boha uznávať, slúžiť mu, dodržiavať jeho **prikázania.** Toto prvé obrátenie je vedomé rozhodnutie. Boh je prijímaný ako Pán môjho života.“*

(Heinz Schurmann)

# ZOPAKOVANIE

... z minulej hodiny





## DOHROMADY

**Férový vzťah k Bohu:** desiatok + zachovávanie Pánovho dňa (nedeľa)

**Úcta k Bohu:** nebrať nadarmo Božie Meno, ale vyslovovať ho s úctou

**Vďačnosť voči Bohu:** bohoslužba ako verejná oslava Boha

**Neubližovať:**

- Neubližovať človeku – obrana života (aj nenarodených detí), zdravia,...
- Neubližovať rodine, manželstvu, spoločnosti, odmietanie toho, čo ich narušuje
- Neubližovať cudziemu majetku, netúžiť po ňom, nekradnúť

**Spravodlivosť**

- Vernosť pravde – bez lži, ohovárania, krivého svedectva, osočovania,...
- Nevyhýbanie sa povinnostiam – dane, záväzky, zodpovednosť,...
- Rešpektovanie práv iných ľudí

**Solidarita**

- Neignorovanie potrieb iných ľudí
- Materiálna pomoc ľuďom v núdzi a nedostatku
- Podpora a obhajovanie ľudí, ktorí sú utláčaní, prenasledovaní,...
- Nevyhýbanie sa záväzkom, plynúcim z majetku a postavenia

**Veľkorysosť**

- Pomoc v ťažkostiach aj cudzincovi, dokonca aj nepriateľovi

... z minulej hodiny





**Ak ste to nestihli na minulej hodine – dokončili ste doma svoje hodnotenie toho, na koľko % spĺňate v tejto chvíli túto predstavu?**



**... nejaké otázky,  
poznámky,  
postrehy,  
pripomienky?**

---







... sa pozrieme na  
hlavný nástroj 1. etapy  
– cesty očisťovania – a  
tým je

**ASKÉZA**

**DNES...:**



Rozumná odpověď = 1 kredit



Čo je to

**ASKÉZA?**

K čomu je dobrá?

**OTÁZKA**



# „ASKEÓ“, ČIŽE „TRÉNOVAŤ“

Grécke slovo **askeó** znamená

- športový **tréning**,
- alebo všeobecnejšie **veľké úsilie**, vynakladané s cieľom niečo dosiahnuť.

Apoštol Pavol rád prirovnával kresťanov k starovekým atlétom – preto toto prirovnanie využijeme aj my!





## ROVNAKÉ NÁSTROJE

### MÚDROST'

- VÍZIA
- SEBAÚCTA a ODVAHA
- ČESŤ
- PROAKTIVITA
- PLÁNOVANIE

### CHARAKTER

- MOTIVÁCIA
- PRÁCA
- SEBADISCIPLÍNA
- OBETA

### SPRAVODLIVOSŤ

- POSTOJ VÝHRA – VÝHRA
- EMPATIA (vzájomné pochopenie sa)
- SYNERGIA (spolupráca)



moc  
sláva  
peniaze  
rozkoš  
sebarealizácia  
...

**BOH**

- byť ako On  
- žiť s Ním

## ODLIŠNÉ CIELE

Kresťan sa od nekresťana nelíši  
NÁSTROJMI, ale CIEĽOM.

# UŽ VIEME...

# Prvý predpoklad úspechu je **CHCIEŤ JEDNU VEC**



*„Prvou podmienkou väčšieho, než priemerného úspechu v akejkoľvek oblasti, vrátane umenia žiť, je **chcieť jednu vec**.*

*To znamená, že celá osoba je poháňaná jednou vecou, pre ktorú sa rozhodla. Je jej tak oddaná, že všetka jej energia prúdi v smere tohto zvoleného cieľa.“*

(Erich Fromm)

# UŽ VIEME...





Rozumná odpoveď = 1 kredit

Úplne rutinná a triviálna otázka:

**PREČO?**

**PREČO** len jedna vec? Prečo nemôžeme byť skvelí v mnohých veciach súčasne?



**OTÁZKA**

# JEDEN JASNÝ CIEĽ!

## Dôvodom je ZÁKON DRINY

(poznáme z 9. ročníka):

*„Abyste byli ve svém oboru opravdu dobří, potřebujete aspoň **deset tisíc hodin** tréninku, čili nějakých **pět let práce na plný úvazek**. ... Co je podstatné: ten trénink musí být **tvrdý**, **žádné pomyslné pinkání** s míčkem o zeď. Neustále si musíte **nakládat o fous víc, než bezpečně zvládnete**. „Nikdy to nebude pohoda; vždycky budete makat na tom, abyste se ještě zlepšili.““*

(porov. Keitha Sawyer, autor knihy Zig-Zag o rozvíjení tvorivosti)

**Nemáme jednoducho dostatok času na to, aby sme mohli venovať 4 až 8 hodín driny denne viacerým cieľom súčasne – nehovoriac už o energii, peniazoch,...**



# JEDEN JASNÝ CIEĽ!

## PRE ŠPORTOVCA



... je týmto  
**JEDINÝM**  
**CIEĽOM**  
vyhrať  
šampionát.

## PRE KREŠŤANA



... je týmto  
**JEDINÝM**  
**CIEĽOM** byť  
zbožštený v  
Bohu.





# JEDEN JASNÝ CIEĽ!

## ŠPORTOVEC

... samozrejme **má množstvo menších cieľov**: zohnať sponzorov, trénera, čas na tréning, výhodné bydlisko, prípadne vhodné zamestnanie,...

**ALE TOTO VŠETKO JE PODRIADENÉ TOMUTO JEDINÉMU CIEĽU: VYHRAŤ ŠAMPIONÁT!**

## KREŠŤAN...

... samozrejme tiež **má množstvo menších cieľov**: zamestnanie, bývanie, vzdelanie, záujmy a záľuby, priatelia,...

**ALE TOTO VŠETKO JE PODRIADENÉ TOMUTO JEDINÉMU CIEĽU: ZBOŽŠTIŤ SA V BOHU!**



# JEDEN JASNÝ CIEĽ!



*„Keď sa v detstve rozhodovala, čomu sa bude venovať naplno ... pochopila, že keď chce byť viac než len dobrá, musí tomu niečo obetovať. Teda vlastne všetko ... Vysokú školu si tiež vybrala podľa toho, kde jej vytvoria najlepšie podmienky. Tak išla do Novej Bane, kde druhý rok študuje odbor verejná správa.“*

*(zivot.sk o Veronike Zuzulovej,  
slovenskej top lyžiarke)*

**Bez toho, aby sa sústredil  
na svoj JEDINÝ CIEĽ,  
nemá ani športovec, ani  
kresťan šancu uspieť!**

*„Tak ani jeden z vás, ak sa nezriekne všetkého, čo má, nemôže byť mojim učeníkom.“*

*(Lk 14,33 SSV)*

*„Kto položí ruku na pluh a obzerá sa späť, nie je súci pre Božie kráľovstvo.“*

*(Lk 9,62 SSV)*





Rozumná odpoveď = 1 kredit



Ešte jedna rutinná a triviálna otázka:

**PREČO** kresťan ešte viac, než športovec, **musí** mať svoje kresťanstvo ako opravdivo **JEDINÝ** cieľ a prečo to **inak** možné nijako nie je?

OTÁZKA



# ...LEBO ZÁKON ŽIVOTA A IDENTITY

**ŠPORT** sa v skutočnosti naozaj dá robiť aj **POPRI INOM** – spomenutá Veronika Zuzulová napríklad *popri* tréningu zvládala ešte aj školu. Mnohí iní *popri tom* musia zvládnuť rodinu, zamestnanie,... **len musí mať dostatočnú prioritu** na to, aby sme naň mohli vynakladať tých 4 až 8 hodín driny denne po dobu najmenej 5 až 10 rokov.

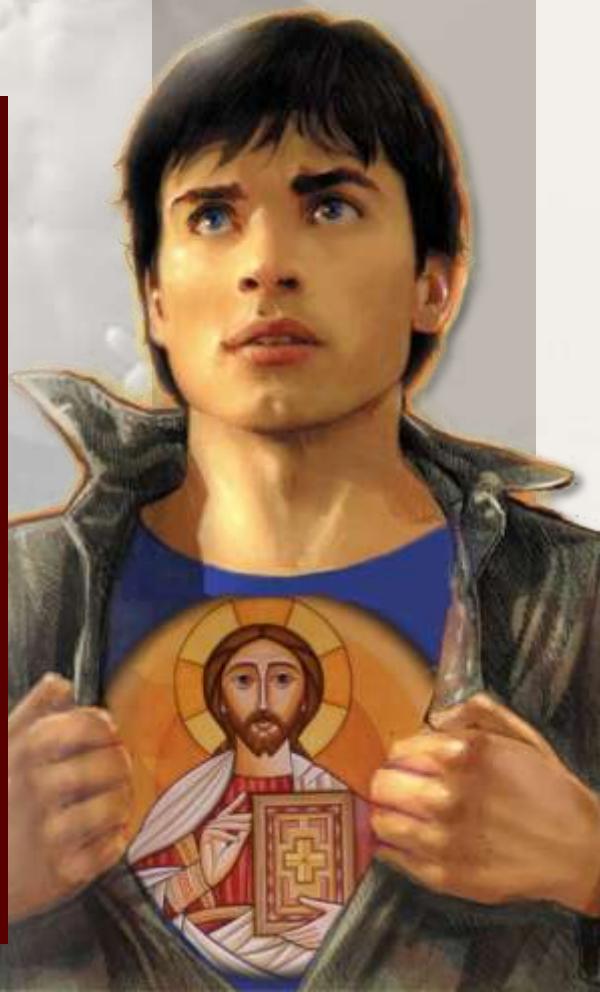
**Byť KREŠŤANOM ale znamená BYŤ KRISTOM!**

- **To nie je VEC**, ktorú robíme, **ale IDENTITA**, ktorú máme, niečo, čím **SME!**
- **Nie je to ZÁĽUBA**, ktorej sa intenzívne venujeme, **ale sám ŽIVOT**, ktorý žijeme!

**ZO ZÁKONA VÝLUČNOSTI** je nám jasné, že **nemôžeme mať naraz dve identity, alebo naraz žiť dva životy**. Takže:

**ALEBO DO TOHO DÁME ÚPLNE VSETKO A SME BOŽÍMI SYNMÍ ŽIJÚCIMI ŽIVOT BOHA** – alebo nie sme vôbec.

Kresťanstvo umožňuje len dve možnosti: **100%, alebo 0%**. Nič medzi tým!



... nejaké otázky,  
poznámky,  
postrehy,  
pripomienky?

---





# Druhý predpoklad úspechu je **OCHOTA OBETOVAŤ** **OSTATNÉ V PROSPECH CIEĽA**

*„Disciplína znamená môcť si vybrať. Vždy, keď si zvolíte nejaký cieľ, alebo nejaký plán, omnoho viac ich odmietnete.“*

(Sybil Stanton Butler)

*„Obyčajný človek si **ani nedokáže predstaviť** čo všetko musí športovec **obetovať**, aké prekážky si musí preskakať a koľko vynaloží síl a utrži rán, kým sa mu podarí IBA prebojovať sa na olympijské hry.“*

(Mária Homolová, slovenská reprezentantka v gymnastike)

# UŽ VIEME...



# PRESNE O TOMTO JE ASKÉZA!

Kedže **BYŤ AKO BOH** nie je niečo tak **špecifické**, ako napríklad „byť gymnastom“, alebo „byť speleológom“ či „pilotom raketoplánu“,

a **v skutočnosti** aj pilotovanie raketoplánu, speleológia, či gymnastika **môže byť súčasťou** života Božieho syna (dcéry), čiže kresťana,

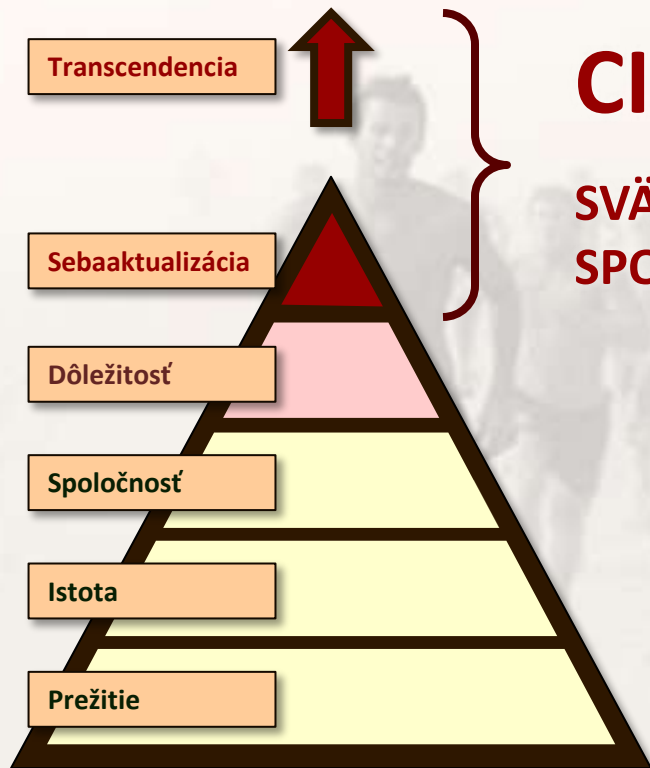
**ASKÉZA SLEDUJE** v prvom rade to najvšeobecnejšie:

**USPORIADANIE VECÍ TAK, ABY VŠETKO BOLO NA SVOJOM MIESTE A SLÚŽILO CIEĽU, KTORÝM JE SVÄTOSŤ A SLUŽBA BOHU V SPOLOČENSTVE S BOHOM.**



*„... aby bol Boží človek **dokonalý** a **pripravený** na **každé dobré dielo**.“*

(2Tim 3,17 SSV)



## CIEĽ:

**SVÄTOSŤ** v **SLUŽBE** Bohu a v **SPOLOČENSTVE** s Bohom

A všetky ostatné veci **na svojom mieste**, **neprekážajúce** si, **neprekážajúce** cieľu a **slúžiace** cieľu!

**USPORIADANIE VECÍ TAK, ABY VŠETKO BOLO NA SVOJOM MIESTE A SLÚŽILO CIEĽU, KTORÝM JE SVÄTOSŤ A SLUŽBA BOHU V SPOLOČENSTVE S BOHOM.**

*„... aby bol Boží človek **dokonalý** a **pripravený** na **každé dobré dielo**.“*

(2Tim 3,17 SSV)





# ČO ASKÉZA NIE JE...

- **odopieranie** si dobrých a užitočných vecí;
- **týranie** sa a spôsobovanie si bolesti a utrpenia;
- akási **forma „kajania“** sa za svoje hriechy, kedy sa bolesťou a sebatrýznením snažíme „odčiniť“ svoje hriechy;
- **popieranie života** a akési „pochovávanie sa zaživa“ ani nič podobné.

**V SKUTOČNOSTI BEZ ASKÉZY JE PLNÝ ŽIVOT NEMOŽNÝ – A TO NIELEN V KREŠŤANSTVE!!!**

*Skutočná disciplína vám nesedí na chrbte a nepodpichuje Vás príkazmi. Je po vašom boku a ponúka. **Keď** pochopíte, že sebadisciplína nie je sebatrýznenie, ale naopak starostlivosť o seba samého, nebudete sa pri vyslovení tohto slova krčiť. Naopak, **budete si ju pestovať!**“*

(Sybil Stanton Butler)





**... nejaké otázky,  
poznámky,  
postrehy,  
pripomienky?**

---

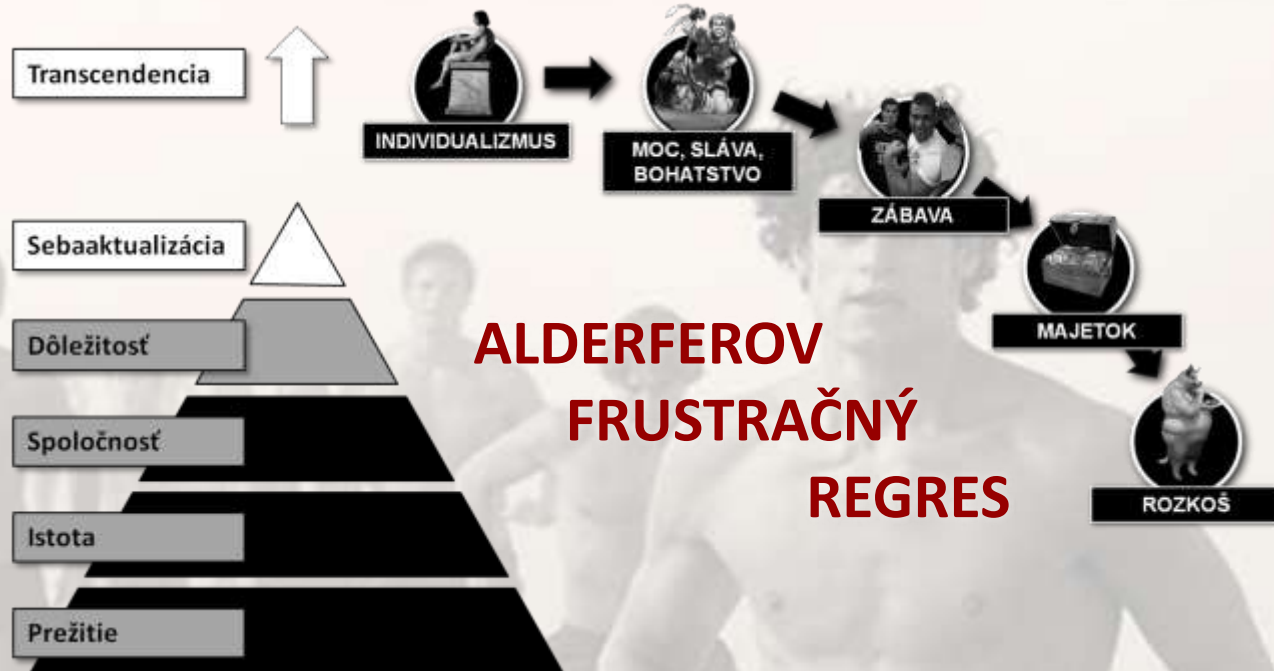


# CIELE ASKÉZY

---

V praxi potom  
môžeme sledovať **štyri**  
**významné prínosy,**  
ktoré askéza prináša...





Keď sa ktorákoľvek z týchto vecí stane našim **NÁHRADNÝM ZMYSLOM ŽIVOTA**, znamená to súčasne, že sa na nej stávame **ZÁVISLÍ!**

**UŽ VIEME...**



# 1) SLOBODA

**ZÁVISLOSŤ je tiež forma NÁVYKU.**

Ak si zvolíme nový zmysel života – napríklad Boha – neznamená to, že tieto návyky sa len tak vyparia!

**NÁVYK SLÚŽIŤ TOMU, ČO BOLO NAŠIM  
„NÁHRADNÝM ZMYSLOM ŽIVOTA“  
OSTÁVA – A MUSÍ BYŤ PREKONANÝ!**

*„Ťažký hriech nás pozbavuje spoločenstva s Bohom, a preto nás robí neschopnými večného života, ktorého pozbavenie sa volá „večný trest“ za hriech. Na druhej strane **každý hriech, aj všedný, má za následok nezdravé pripútanie k stvoreniam, ktoré potrebuje očistenie.**“*

(KKC 1472)



**... nejaké otázky,  
poznámky,  
postrehy,  
pripomienky?**

---



# 2) SÚSTREDENIE ZDROJOV

ASKÉZA je do veľkej miery aj starou kresťanskou obdobou moderného Paretovho pravidla 80/20:

- **DEFINOVAŤ kľúčový CIEĽ** (= kľúčových „20%“ podľa Pareta), ktorým je **ZBOŽŠTENIE SA V BOHU**;
- **OŽELIEŤ ostatné ciele**, ktoré s ním nie sú v súlade a zbytočne by nás oberali o čas, prostriedky a energiu (= **OBETA**)
- **SEBADISCIPLÍNA** – usporiadať ostatné veci v našom živote tak, **aby 80 a viac % našich zdrojov smerovalo k PRÁCI** na tomto jedinom, kľúčovom celi – a **na ostatné nevyhnutné veci aby sme vynakladali len to naozaj nevyhnutné minimum (20 a menej %)**

*„A každý, kto závodí, zdržuje sa všetkého; oni preto, aby dosiahli porušiteľný veniec, my však neporušiteľný.“*

(1Kor 9,25 SSV)





**... nejaké otázky,  
poznámky,  
postrehy,  
pripomienky?**

---





Rozumná odpoveď = 1 kredit

Predstavte si, že chcete „mať dokonalé telo“,  
„najlepšie možné“,...

**AKÉ TELO TO BUDE?  
PODĽA ČOHO TO URČÍTE?**



**TAKÉTO?**



**TAKÉTO?**



**TAKÉTO?**

**OTÁZKA**

# 3) DOKONALOSŤ



TAKÉTO?

Ak je našim cieľom byť **vynikajúci v plávaní**, v behaní či v turistike, potom je toto telo ideálne.



TAKÉTO?

Ak chceme **uspieť vo svete reklamy**, modelingu, filmu a podobne, je ideálne toto telo.



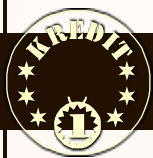
TAKÉTO?

A ak chceme **vyhrať titul Mr. Olympia v kulturistike**, je dokonalým a ideálnym toto telo.

To, či je niečo dokonalé a dobré, je dané CIEĽOM.

A práve to, ako a **nakoľko dokáže cieľu slúžiť** – a **neprekážať mu** – určuje, či je to **dobré, alebo zlé**, dokonalé, alebo nedokonalé!





Ak hej = 1 kredit

Spomínate si na 9. ročník,  
kde sme si definovali

**SVOJ „HLAS“?**

Žijete ho?

Pracujete na ňom?

Ako konkrétne?

**„HLAS“ =**

**NADANIE + NADŠENIE**

**+ POTREBA OKOLIA** (užitočnosť)

**+ SVEDOMIE** („zanechať odkaz“)

**OTÁZKA**

# 3) DOKONALOSŤ

Aj keď kresťanstvo je samo v sebe veľmi  
**VŠEOBECNÉ**,...

... jeho **uskutočňovanie** konkrétnym  
človekom v konkrétnom čase je už tiež  
**VEĽMI KONKRÉTNE!**

Znamená to, že náš „**HLAS**“ prestáva byť  
**cieľom**, ale dáva sa plne **do služby**  
**nového cieľa:**

**SVOJIM „HLASOM“ SLÚŽIŤ BOHU A  
TÝM AJ SÁM DOSAHOVAŤ  
DOKONALOSŤ.**



# 3) DOKONALOSŤ

## TÝM SA AJ ASKÉZA STÁVA KONKRÉTNOU:

- jej cieľom je DOKONALÉ „JA“;
- ktorého dokonalosť je určená práve tým konkrétnym spôsobom, našim „HLASOM“;
- ktorým konkrétne slúžime v láske Bohu a ľuďom a dielu Božieho Kráľovstva – ako pilot raketoplánu, gymnastka, speleológ, kňaz, rehoľníčka, misionár, obchodník, vedec v CERN-e,...
- a v ktorom aj naša SVÄTOSŤ dosahuje konkrétnu podobu!





**... nejaké otázky,  
poznámky,  
postrehy,  
pripomienky?**

---



# 4) KŔMENIE SPRÁVNEHO VLKA

„*Lídri **nečítajú akékoľvek knihy** alebo **časopisy**, nesledujú akékoľvek **filmy** a nepočúvajú akúkoľvek **hudbu**.*

*Vedomí si svojej vlastnej dôstojnosti **filtrujú** to, čo je morálne pochybné, a **naplňajú svoje srdcia a mysle tým, čo je vznešené.***“

## PLATÍ TO ALE UNIVERZÁLNE!



Alexandre Havar

odborník na vodcovstvo, autor  
bestsellerov *Virtuous leadership* a  
*Created for Greatness*.



# 4) KŔMENIE SPRÁVNEHO VLKA



Skutočných šampiónov nájdete v prostredí ľudí, ktorí usilujú o to isté v tom istom športe,...

čítajúcich knihy a časopisy o svojom športe, vzdelávajúcich sa o ňom, sledujúcich filmy, ktoré ich inšpirujú, počúvajúcich hudbu, ktorá ich nabudzuje,...

so stenami oblepenými motivačnými plagátmi, na miestach, kde môžu najlepšie trénovať,...





# 4) KŔMENIE SPRÁVNEHO VLKA

V prípade kresťana je efekt askézy podobný:

- **vytvoriť taký svet**, také prostredie, v ktorom je **čo najmenej vecí, ktoré zbytočne rozptyľujú** a odvádzajú od cieľa, ku ktorému smerujeme,...
- ... **a súčasne čo najviac toho, čo súvisí s našim cieľom, čo nás posilňuje, inšpiruje, povzbudzuje:**

od plagátov a obrazov na stenách,

cez motivačné nápisy nad posteľou,  
wallpaper v tablete, či notebooku, filmy,  
ktoré pozerám, knihy, ktoré čítam, hudbu,  
ktorú počúvam,

až po prostredie, v ktorom sa pohybujem a  
priateľov, s ktorými trávim čas.



**... nejaké otázky,  
poznámky,  
postrehy,  
pripomienky?**

---





Konkrétny príklad = 1 kredit



Bola vo Vašom **doterajšom**  
**živote** prítomná nejakým  
spôsobom cieľavedomá  
**askéza** ako nástroj  
zdokonaľovania seba?  
Ak hej – **v akej podobe?**

OTÁZKA





**Ak ešte nemáte určený  
svoj „HLAS“, urobte tak  
najlepšie do budúcej  
hodiny!**

**Využite pritom lekcie z 9.  
ročníka ZŠ č. 32 a 33!**

**Ak ho určený už máte, v  
krátkosti ho  
scharakterizujte do zošita!**



**KATOLÍCKA SPOJENÁ ŠKOLA SV. FRANTIŠKA ASSISKÉHO**  
**1. ROČNÍK GYMNÁZIA**

**KONIEC**

**WWW.INKY.SK**

