

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

# **ASKÉZA a SVĚTÍ DUŠOU**

**40**

**WWW.INKY.SK**





Rozumná odpoveď = 1 kredit

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

Kauza TELO

Pôst – čistota – práca – evanjeliová chudoba

**ZOPAKOVANIE**

... z minulej hodiny







**Napísali ste si doma do zošita krátku štúdiu, v ktorej zhrnuli:**

- **ako ste doteraz využívali** minule prebraté nástroje askézy;
- **ktoré z nich sa javia pre Vás obzvlášť dôležité** a prečo;
- **čo v tomto smere vo svojom živote podniknete do budúcnosti**, aby ste túto „hmotnú stránku“ svojho života dostali do stavu dokonalosti, v ktorom je všetko vyvážené a všetko maximálne napomáha Vášmu cieľu, ktorým je **SVÄTOSŤ** a **SLUŽBA LÁSKY** s Bohom a v Bohu?



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

---

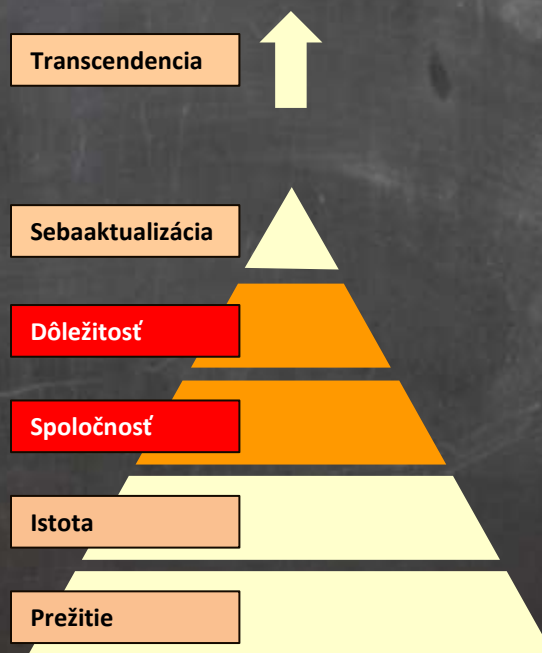






# DNES...:

... sa pozrieme na  
najdôležitejšie  
asketické nástroje,  
týkajúce sa duševnej  
stránky človeka:



# TRI TYPICKÉ OBLASTI

---

Na tejto úrovni sa stretáme s  
tromi typickými oblasťami:

- ZÁBAVA
- SPOLOČNOSŤ
- VÝNIMOČNOSŤ







Rozumná odpoveď = 1 kredit

Akú funkciu v  
živote človeka  
má **ZÁBAVA**?



OTÁZKA

# OBLASŤ 1: ZÁBAVA

## FUNKCIA ZÁBAVY V ŽIVOTE ČLOVEKA

- **Odpočinok, zotavenie,...**
- **Spoločenská funkcia** (spoločné bavenie sa,...)



## POKUŠENIE

- **Urobiť zo zábavy cieľ** namiesto prostriedku
- **Zabávať sa** ponižujúcim, **deštruktívnym spôsobom;**



ČN

„... pochopili, že **pravá radosť sa nedá naočkovať tzv. bavením sa.** Kto navštevuje kabarety, divadlá, zábavy len preto, aby zabudol na seba, kto sa ľaká, aby nebol chvíľku sám, ten iste nie je na správnej ceste k duchovnej radosi. **Pravá veselosť nie je pilulka zabudnutia.**“

(Tomáš kardinál Špidlík)



# OBLASŤ 1: ZÁBAVA

## FUNKCIA ZÁBAVY V ŽIVOTE ČLOVEKA

- **Odpočinok, zotavenie,...**
- **Spoločenská funkcia** (spoločné bavenie sa,...)



## POKUŠENIE

- **Urobiť zo zábavy cieľ** namiesto prostriedku
- Zabávať sa **ponižujúcim, deštruktívnym spôsobom;**



## ČNOSŤ

- **ZMYSLUPLNOSŤ** – kedy vnímam jasne zmysel svojho života a **CIEĽAVEDOME** na ňom pracujem a on je zdrojom mojej radosti a naplnenia.



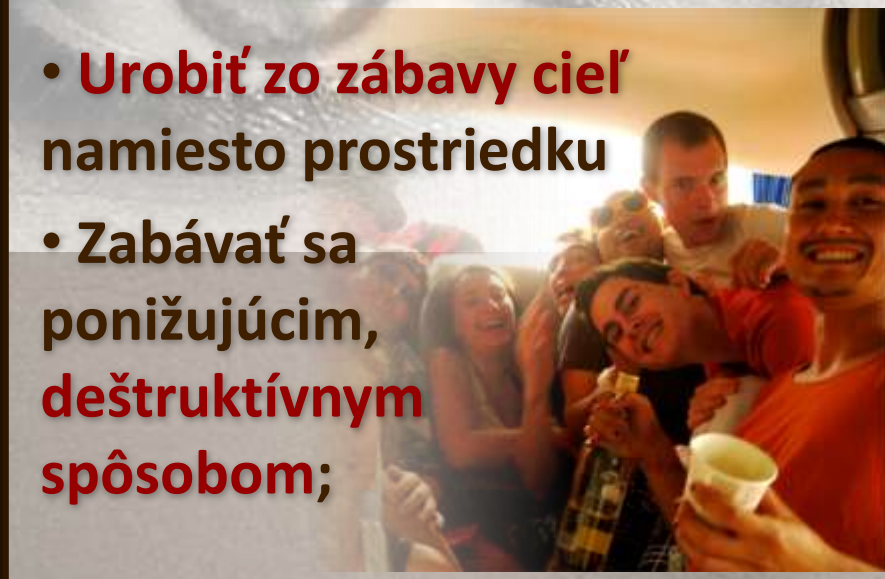


Rozumná odpoveď = 1 kredit

**Aký nástroj** by podľa Vás mohol pomôcť askéze čeliť týmto pokušeniam?

## POKUŠENIE

- **Urobiť zo zábavy cieľ** namiesto prostriedku
- Zabávať sa **ponižujúcim, deštruktívnym spôsobom;**





# OBLASŤ 1: VIZUALIZÁCIA

Tento problém súvisí s otázkou

## LENIVOSTI.

Vedeli by ste povedať,

- **čo je** to lenivosť?
- **na čo je** dobrá a užitočná?
- **kedy a prečo** sa stáva **problémom**?
- **ako ju** prekonať?



Rozumná odpoveď = 1 kredit

# OBLASŤ 1: VIZUALIZÁCIA

**LENIVOSŤ** = **kríza** alebo **viery**, alebo **nádeje**, alebo oboch.

	NEDOKÁŽEM...	DOKÁŽEM!
NESTOJÍ ZA TO...	REZIGNÁCIA (= lenivosť)	REZIGNÁCIA (= lenivosť)
STOJÍ ZA TO!	REZIGNÁCIA (= lenivosť)	VÔĽA (= láska)

**RIEŠENÍM** je potom všetko, čo posilňuje našu **VIERU** v hodnotu cieľa, **NÁDEJ** na jeho dosiahnutie a tým pádom **buduje LÁSKU** – čiže našu upnutosť k cieľu.



# OBLASŤ 1: VIZUALIZÁCIA

## AKO VIZUALIZOVAŤ?

„Vizualizácia je naozaj veľmi jednoduchá. Pohodlne si **sadnite, zatvorte oči** a **predstavujte** si – tak detailne, ako len môžete – obraz tej situácie, keď sa už Váš sen splnil. Predstavujte si, že ste v tejto situácii reálne **prítomný** a Vy sám sa pozeráte na tento ideálny výsledok.“

(mlady-uspesny.sk)

– pričom, samozrejme, **už teraz prežívate všetky tie úžasné a hlboké emócie**, ktoré Vám cieľ ešte len prinesie – a nimi sa mocne prihovárate svojmu srdcu, čiže podvedomiu!

„**Máte v sebe obrovskú a úžasnú silu, ktorú sa ale väčšinu z nás ešte nikto nenaučil použiť. Najlepší športovci ju využívajú. Najbohatší z bohatých tiež. Všetci, ktorí sa v akejkoľvek oblasti dostali na vrchol, sa ju naučili využívať vo svoj prospech. Táto sila sa nazýva vizualizácia.**“

(mlady-uspesny.sk)

„**Nejprve musíš věc jasně vidět před svým duševním zrakem. Teprve potom ji můžeš udělat.**“

(Alex Morrison, podplukovník kanadskej armády a držiteľ Pearsonovej medaily mieru)

# OBLASŤ 1: VIZUALIZÁCIA

**Umenie vidieť aj malé,  
nezaujímavé, nudné „čiastkové  
ciele“ ako vzrušujúcu súčasť  
„katedrály“ – veľkého cieľa,  
ktorému slúžia!**

*Napríklad „dnešné nudné učenie sa  
latinských názvov rastliniek“ ako súčasť v  
skutočnosti „veľmi vzrušujúceho cieľa stať sa  
vedcom-botanikom skúmajúcim povodie  
Amazonky“*



*„Prišiel filozof na stavbu a medzi  
hrbami kameňa sa pýta  
robotníkov: „Čo tu robíte?“ Jeden  
mu hovorí: „**Nakladám kameň do  
fúrika a vozím ho na stanovište  
2**“. Ďalší mu hovorí: „**Ťažkou  
drinou si zarábam na jedlo, aby  
som nakrmil seba a svoju  
rodinu.**“ Filozof podišiel k inému,  
ktorý sa stále jemne usmieval:  
„A čo tu robíš ty?“ „**Ja staviam  
katedrálu. Na slávu Boha, pre  
potešenie ľudí a naveky, až kým  
sa kameň nerozpadne. Je to  
dôležitá práca a vážim si, že ju  
môžem robiť.**“ Všetci robili tú istú  
prácu. Ktorý z nich bol šťastný pri  
práci?“*

(happycompany.sk)



# OBLASŤ 1: VIZUALIZÁCIA

Umenie vidieť aj malé,  
nezaujímavé, nudné „čiasťkové

ciele“ ako  
„katedrály  
ktorému

Napríklad „d  
latinských n  
skutočnosti,  
vedcom-boto  
Amazonky“

V kresťanskej praxi od počiatku túto funkciu v sebe  
obsahuje

## ROZJÍMAVÁ A MEDITATÍVNA (AFRKTÍVNA) MODLITBA

ktorá má na rozdiel od čírej vizualizácie tú výhodu, že je  
modlitbou – čiže stretnutím sa s Bohom, miestom, kde  
nekonáme len my, ale aj Boh sám.



„Prišiel filozof na stavbu a medzi  
hrbami kameňa sa pýta  
robotníkov: „Čo tu robíte?“ Jeden  
mu hovorí: „**Nakladám kameň do**

**a stanovište**  
**í: „Ťažkou**  
**na jedlo, aby**  
**i svoju**  
**dišiel k inému,**  
**e usmieval:**  
**„Ja staviam**  
**i Boha, pre**  
**veky, až kým**  
**lne. Je to**  
**žim si, že ju**

**možem robiť. Všetci robili tú istú**  
**prácu. Ktorý z nich bol šťastný pri**  
**práci?“**

(happycompany.sk)

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

---





# OBLASŤ 1: DISCIPLÍNA

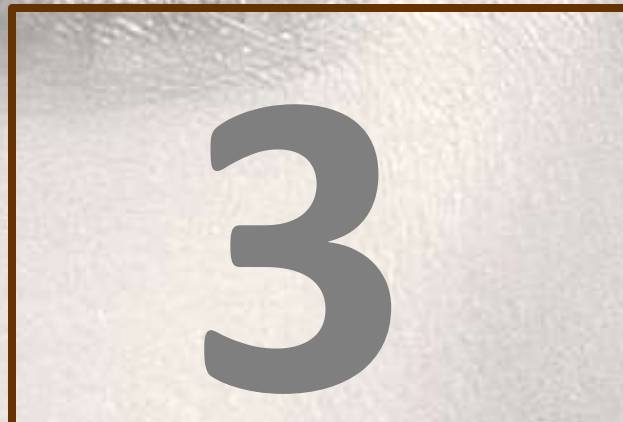
Vedeli by ste popísať tieto štyri kvadranty  
a ich súvis s disciplínou?



1



2



3



4



Rozumná odpoveď = 1 kredit

# OBLASŤ 1: DISCIPLÍNA

		NALIEHAVÉ (súrne)	NENALIEHAVÉ
DÔLEŽITÉ	<div>1</div> <div>ČO NAJMENEJ</div>	<div>2</div> <div>ČO NAJVIAC</div>	
NEDÔLEŽITÉ	<div>3</div> <div>NIKDY!</div>	<div>4</div> <div>ZA ODMENU</div>	

NAJPRV PRÁCA  
POTOM ZÁBAVA!





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

---





Rozumná odpoveď = 1 kredit



Akú  
funkciu v  
živote  
človeka má  
SPOLO-  
ČNOSŤ?



OTÁZKA



# OBLASŤ 2: SPOLOČNOSŤ

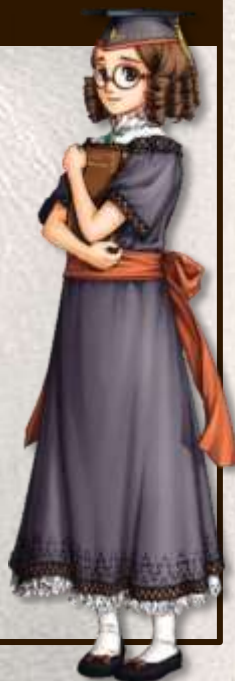
## FUNKCIA SPOLOČENSTVA V ŽIVOTE ČLOVEKA

- Umožniť nám **navzájom a darovať v láske** a tak sa pripodobniť a učiť životnému štýlu Boha
- **Podporovať sa** v raste k dokonalosti



## POKUŠENIE

- **Závislosť na druhom človekovi**, na zábave, spoločnosti,... od ktorých **očakávame, že naplnia náš život a urobia nás šťastnými**, neschopnosť byť sám so sebou, útek pred sebou...



Č

*„Neprimeraná závislosť na druhých je ... hlavným príznakom ich poruchy osobnosti. ... Nemajú pocit zodpovednosti za seba samých. Pasívne očakávajú od ostatných, dokonca i od vlastných detí, že budú zdrojom ich životného šťastia a naplnenia.“*

(M. Scott Peck, psychológ)

# OBLASŤ 2: SPOLOČNOSŤ

## FUNKCIA SPOLOČENSTVA V ŽIVOTE ČLOVEKA

- Umožniť nám **navzájom a darovať v láske** a tak sa pripodobniť a učiť životnému štýlu Boha
- **Podporovať sa** v ceste k dokonalosti



PO

„V zdravých rodinách bývajú ľudia schopní veľkej dôvery a silných citov. Zároveň ale pociťujú i sobestačnosť a dôveru v seba sama, takže jeden druhého zase až tak zoufale nepotrebujú. Jestliže sú obaja partneri na sobe **citovo nezávislí**, keď sú **spolu**, potom nebývajú vzájomne omezovali svojimi potrebami - nemusejú si neustále dávať pozor na to, čo reknú alebo udelajú, ak to v zájmu naplnení týchto potrieb robia iní ľudia. **Sú tak mnohým viac sami sebou.**“

(Robin Skynner, psychológ)



## ČNOSŤ

- **SAMOSTATNOSŤ** – kedy viem byť sám so sebou a vzťahy vytváram ako formu darovania a obohatenia, nie využívania.





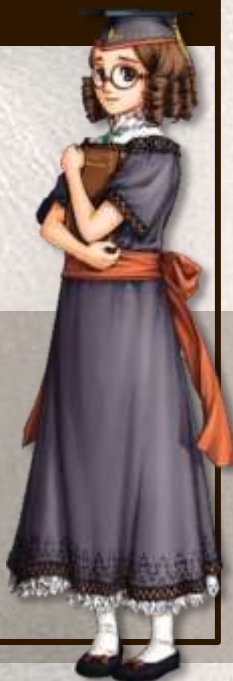


Rozumná odpoveď = 1 kredit

**Aký nástroj** by podľa Vás  
mohol pomôcť askéze čeliť  
týmto pokušeniam?

### POKUŠENIE

- **Závislosť na druhom človekovi**, na zábave, spoločnosti,... od ktorých očakávame, že naplnia náš život a urobia nás šťastnými, neschopnosť byť sám so sebou, útek pred sebou...



# OBLASŤ 2: PROAKTIVITA

Takisto **PROAKTIVITA** – prijatie ZODPOVEDNOSTI za náš život a osud a prevzatie INICIATÍV pri jeho utváraní – je tiež účinný nástroj proti závislosti na okolí.

*„Reaktívnych ľudí ovplyvňuje aj ich sociálne prostredie tzv. "sociálnym počasím". Ak s nimi druhí zaobchádzajú dobre, tak sa cítia dobre, ale ak nie, sú defenzívni a bránia sa. **Reaktívni ľudia si budujú svoj citový život na správaní druhých, umožnia slabosti druhých aby ich ovládala. Schopnosť podriaďiť impulz hodnote je podstatou proaktívneho človeka. Reaktívnych ľudí vedú ich city, okolnosti, podmienky, ich prostredie. Proaktívnych ľudí vedú hodnoty - dôsledne premyslené, selektované a zvnútornené hodnoty.**“*

(Stephen Covey)

## Je v tom ale ešte viac:

- **Vedome sa zriekať závislosti na okolí** a nádeje, že spoločnosť, zábava, iní ľudia a „rušný spoločenský život“ zaplnia diery v našom živote,...
- ... **a namiesto toho prevziať zodpovednosť sám za seba, orientovať sa na ono Frommovo „BYŤ“, ktoré zaznievalo aj v našom zozname šťastia a ktorého dokonalým naplnením je kresťanstvo.**



# OBLASŤ 2: SAMOTA

Nástrojom čelenia tomuto pokušeniu je **učenie sa byť sám so sebou** – s pomocou vytvárania **vhodnej miery samoty** v našom živote.

*„Púšť je kľúčovým symbolom oslobodenia. Človek sa zrieka „mat“ a hľadá, ako viac „byť“. Ľudia obdivujú hrdinov, pretože odvážne opúšťajú to, čo majú a vydávajú sa na nepreskúmanú pôdu.“*

(Erich Fromm)

*„Človek nemôže dlho prežiť bez vzduchu, vody a spánku. Potom, čo do dôležitosti, prichádza **jedlo**. A tesne v päťkách za ním je **samota**.“*

(T. Szasz)

## „PRAVIDLO SAMOTY“

- **Hodinu samoty denne** (v núdzi aspoň pol hodinu)
- **Pol dňa samoty**, uvažovania a rozjímania týždenne
- **Jeden celý deň samoty** a ústrania **mesačne**
- **Týždeň samoty raz ročne** – duchovné cvičenia, modlitba v ústraní, napr. v niektorom z kláštorov, exercičných centier, alebo niekde v horách na chate...

(porov. R. Voillaumeu)

# OBLAŠŤ 2: SAMOTA

## SAMOTA A MODLITBA

**Samota je dôležitá aj pre modlitbu:**

- **nielen vonkajšia**, kedy si vytvoríme svoj „modlitebný kútik“ a tam v samote a v tichu denne rozjímame, nachádzame seba – a v sebe Boha; a, naopak, nachádzaním Boha v samote nachádzame v Ňom a skrze Neho seba;
- **ale aj ako sloboda od vonkajšieho sveta**, na ktorom nie sme závislí, sme od neho slobodní – a preto nás nijako nevyrušuje, naopak, my ho môžeme zakomponovať do nášho vzťahu s Bohom!

**„Ale keď sa ty ideš modliť, vojdí do svojej izby, zatvor za sebou dvere a modli sa k svojmu Otcovi, ktorý je v skrytosti.“**

(Mt 6,6 SSV)

## SAMOTA A LÁSKA

- **Sloboda od ostatných ľudí a okolitého sveta** – a schopnosť byť sám so sebou – **je bránou k opravdivým vzťahom**, v ktorých namiesto vydierania a závislosti darujeme seba.
- **Takéto opravdivé vzťahy** – opravdivé priateľstvo! – **sú potom bránou k službe lásky, k apoštolátu, ku konaniu opravdivého dobra**, ktoré nie je pokrútené sebeckou závislosťou...

*„Žádný opravdový člověk nemůže být bez samoty. Čím víc odhalujeme, co je člověk, a zakoušíme, co vyžaduje lidský vztah, aby zůstal hluboký a plodný a byl pramenem růstu a rozvoje, tím víc odhalujeme, že jsme sami – a že **míra naší samoty je mírou naší schopnosti se s někým sdílet**. Míra, do jaké si uvědomujeme transcendentní Boží volání každého člověka, je také měrou naší vlastní schopnosti důvěrného přátelství s jinými lidmi.“*

(Ján Eudes, predstavený trapistického kláštora)



# OBLASŤ 2: SAMOTA

## SAMOTA A MODLITBA

Samota je dôležitá aj pre modlitbu:

- **nielen vonkajší** „modlitebný kút“ denne rozjímam Boha; a, na samote nachádzam seba;
- **ale aj ako sloboda** ktorom nie sme – a preto nás niaho môžeme zakotviť Bohom!

*„Ale keď sa ty ideš modliť, vojdí do svojej izby, zatvor za sebou dvere a modli sa k svojmu Otcovi, ktorý je v skrytosti.“*

(Mt 6,6 SSV)

## SAMOTA A LÁSKA

• Sloboda od ostatných ľudí a okolitého sveta

– je bránou k namiesto seba. avdivé k službe lásky, ivého dobra, závislosťou...

Cieľom je naša známa

### AUTOTELICKÁ OSOBNOSŤ

v jej najdokonalejšej podobe:

- človek **pevne zakotvený v Bohu**;
- tým pádom **úplne slobodný od čohokoľvek mimo Boha**, s ktorým sa zjednocuje a ktorý sa stáva akoby súčasťou človeka a človek súčasťou Boha v láske;
- a preto **schopný opravdivého zrelého vzťahu lásky** s kýmkoľvek.

e byť bez e človek, a ah, aby zůstal n růstu a me sami – a že schopnosti se s edomujeme

*transcendentní Boží volání každého člověka, je také měrou naší vlastní schopnosti důvěrného přátelství s jinými lidmi.“*

(Ján Eudes, predstavený trapistického kláštora)

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

---







Rozumná odpoveď = 1 kredit

**Akú funkciu v  
živote človeka  
má  
VÝNIMOČNOSŤ  
(dôležitosť)?**



**OTÁZKA**

# OBLASŤ 3: VÝNIMOČNOSŤ

## FUNKCIA VÝNIMOČNOSTI V ŽIVOTE ČLOVEKA

- Umožňuje **účinne slúžiť iným** svojim vlastným, **jedinečným spôsobom**,
- **vzájomne sa dopĺňať** v rámci tímovej synergie,
- tým **napomáha** aj tvorbe vzťahov komunity



## POKUŠENIE

- **POROVNÁVANIE a SÚPERENIE**: zneužívať svoju výnimočnosť, postavenie a nadanie na vydeľovanie sa a na budovanie svojho pocitu dôležitosti tým, že sa neustále porovnávame s inými...



## ČNOSŤ

- **SEBAÚCTA** – založená nie na porovnávaní sa, súperení a vydeľovaní, ale na tom, čím **SME**: Boží synovia a dcéry.







Rozumná odpoveď = 1 kredit

**Aký nástroj** by podľa Vás mohol pomôcť askéze čeliť týmto pokušeniam?

### POKUŠENIE

- **POROVNÁVANIE a SÚPERENIE:** zneužívať svoju výnimočnosť, postavenie a nadanie na vydeľovanie sa a na budovanie svojho pocitu dôležitosti tým, že sa neustále porovnávame s inými...



# OBLAŠŤ 3: MLČANIE

**Okrem budovania zdravej sebaúcty a zdravého sebavedomia**, vlastného synom a dcéram Boha – a to sa deje **hlavne v rozjímaní** – existujú aj ďalšie nástroje, ktorými môžeme bojovať proti pokušeniu POROVNÁVANIA SA a SÚPERENIA:

## PREČO VÔBEC HOVORÍME?

*„Sme na porade v práci. Keď sa debata rozprúdi, v podtexte uvažujeme: „Tu je šanca ukázať každému, koľko toho viem. Toto je šanca povedať niečo takým spôsobom, ktorý jemne podčiarkne moju dôležitosť v práci. Mám šancu niekoho opraviť a ukázať svoju spôsobilosť.““*

(John Ortberg, pastor)

**Nie preto, aby sme odovzdávali informácie**, riešili problémy, pomáhali iným ľuďom...

**Väčšinou hovoríme preto, aby sme UPOZORNILI NA SEBA**, na svoju múdrosť, vedomosti, postrehy, vtip,... **na svoju VÝNIMOČNOSŤ v porovnaní** s ostatnými prítomnými, s ktorými tak **súperíme** (zhadzujeme ich, zosmiešňujeme, kritizujeme, ohovárame,...) na akosi rebríčku popularity, prestíže,...

- **HOVORIŤ** vtedy, **ak slovom BUDUJEME** iných...
- a **MLČAŤ** vtedy, ak by sme tým budovali, či vyvyšovali **seba...**

*„Z vašich úst nech nevyjde nijaké zlé slovo, ale iba dobré, na potrebné budovanie, aby prinášalo milosť tým, čo počúvajú“*

(Ef 4,29 SSV)

*„Ved' všetci sa prehrešujeme v mnohom. Kto sa neprehrešuje slovom, je dokonalý muž, schopný udržať na uzde aj celé telo.“*

(Jak 3,2 SSV)



# OBLASŤ 3: POSLUŠNOSŤ

**Okrem budovania zdravej sebaúcty a zdravého sebavedomia**, vlastného synom a dcéram Boha – a to sa deje **hlavne v rozjímaní** – existujú aj ďalšie nástroje, ktorými môžeme bojovať proti pokušeniu POROVNÁVANIA SA a SÚPERENIA:

## ZÁSAH PRIAMO DO SRDCA PÝCHY...

*„Príkazy nie sú ťažké milujúcemu, ale nemilujúcemu sú ťažké. ... Neposlušnosť vzniká z márnej slávy.“*

(Sv. Tomáš Akvinský)

O účinnosti POSLUŠNOSTI na ničenie našej pýchy a sebastrednosti vedia odnepamäti mnísi a rehoľníci – preto svoj život vybudovali popri chudobe a čistote (celibáte) práve aj na poslušnosti:

*„Sľub poslušnosti je najdôležitejší z troch rehoľných sľubov.“*

(Sv. Tomáš Akvinský)

Poslušnosť je **účinným nástrojom odstraňovania pýchy**, budovania lásky a jej prejavu: **opravdivej pokory**, ktorá oslobodzuje!

- **PODRIADIŤ SA slobodne a dobrovoľne** tam, kde to prospeje iným a kde sa jedná o vec nie zlú – aj keď nám možno *nesympatickú* – a odolať tak pokušeniu presadzovať seba oproti iným...

*„Poslúchajte svojich predstavených a podriaďujte sa im, lebo oni bdejú nad vašimi dušami a budú sa za ne zodpovedať; aby to robili s radosťou, a nie so vzdychaním, lebo to by vám neosožilo.“*

(Hebr 13,17 SSV)

*„Podobne vy, mladší, podriaďujte sa starším. Všetci sa navzájom zaodejte pokorou.“*

(1 Pt 5,5 SSV)

# OBLASŤ 3: POSLUŠNOSŤ

Okrem budovania zdravei sebaúctv a zdravého sebavedomia, vlastného synom a dcerami, existujú aj ďalšie nástroje, ktoré pomáhajú /NÁVANIA SA a SÚPERENIA:

## POSLUŠNOSŤ V PRAXI

- **NIKDY** nepresadzovať seba.
- **VŽDY A VO VŠETKOM HĽADAŤ KRISTA**, Jeho záujmy, Jeho vôľu = Poslušnosť Kristovi.
- **AK JE NA VÝBER**, uprednostniť tú formu poslušnosti Kristovi, v ktorej sa radšej my podriadime iným, než naopak, aby tak iní vynikli – a vo všetkom nakoniec vynikol Kristus – nie my!

*„...podriadujte sa jedni druhým v bázni pred Kristom.“*

(Ef 5,21 SSV)

*„... aby bol vo všetkom oslávený Boh skrze Ježiša Krista.“*

(1Pt 4,11 SSV)

*„Poslušnosť je akosi matkou všetkých čností.“*

(Sv. Augustín)

*„Keď predstavený nariaďuje niečo nemožné, treba sa o to pokúsiť.“*

(Sv. Benedikt)

*„Keď sa pokorne poddáme hlasu druhého, seba v srdci prekonávame.“*

(Sv. Gregor Veľký)

*Podobne vy, mladší, podriadujte sa starším. Všetci sa navzájom zaodejte pokorou.“*

(1 Pt 5,5 SSV)



# OBLASŤ 3: SKRYTOŠŤ

**Okrem budovania zdravej sebaúcty a zdravého sebavedomia**, vlastného synom a dcéram Boha – a to sa deje **hlavne v rozjímaní** – existujú aj ďalšie nástroje, ktorými môžeme bojovať proti pokušeniu POROVNÁVANIA SA a SÚPERENIA:

## **SUPERUŽITOČNÁ SKRYTOŠŤ:**

*„Milosť pokory je do našich životov zapracovávaná skrze disciplínu služby viac ako akýmkoľvek iným spôsobom... Nič tak nekrotí bezuzdné telesné vášne ako služba a nič tak netransformuje telesné vášne ako služba v skrytosti. Telo hundre proti službe, ale proti službe v skrytosti doslova kričí. Namáha sa a usiluje za poctou a uznaním.“*

(Richard Foster)

*„Pravá pokora sa nevytrča na obdiv a skoro vôbec nehovorí poníženým spôsobom. Ona nielenže chce utajiť všetky ostatné cnosti, ale zo všetkého najviac sa snaží utajiť seba.“*

(John Ortberg, pastor)

To platí nielen o konaní a službe, ale aj o ostatných „obdivuhodných čnostiach“ 😊: **Jednoducho sa nijako nevystavovať na obdiv!**

- **Odprieť si akúkoľvek odmenu, ocenenie, či uznanie za dobré skutky, ktoré konáme, či čnosti, ktoré máme** – a to tým, že sa o nich nikto nedozvie!
- **Dokonca ani naši najbližší**, ktorým by sme sa „dôverne priznali“, čo všetko sme v skrytosti vykonali... 😊!

*„Ale keď ty dávaš almužnu, nech nevie tvoja ľavá ruka, čo robí pravá, aby tvoja almužna zostala skrytá.“*

(Mt 6,3-4 SSV)

# OBLAŠŤ 3: POKORA LÁSKY

## CIEĽOM JE POKORA

**Pokora je ovocím lásky a súčasne predpokladom lásky:**

- **ochota zostúpiť** z trónu, z piedestálu...
- ... a **ponížiť sa k službe** milovanému, ktorého túžim **vyvýšiť a pozdvihnúť**, nie seba...

**POKORA JE ZÁKLADNÝM  
POSTOJOM MODLITBY A  
VZŤAHU S BOHOM,**

pretože ich podstatou je  
láska:

- ja sa zriekam seba z lásky k Bohu;
- ktorý sa z lásky ku mne zriekol seba samého (Flp 2,7)

**POKORA JE AJ ZÁKLADOM  
VZŤAHU KOMUNITY – ČIŽE  
CIRKVI, ČIŽ NEBA,**

pretože ich podstatou je zase  
to isté:

- ochota darovať sa blížnemu v jeho prospech a v jeho záujme,...





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

---



# SÚ TO NÁVYKY!

## SÚ TO NÁVYKY!!!

**Všetky nástroje**, ktoré sme doteraz spomínali:

- PÔST a ZDRŽANLIVOSŤ
- EVANJELIOVÁ CHUDOBA
- VIZUALIZÁCIA a DISCIPLÍNA
- PROAKTIVITA a PRIMERANÁ MIERA SAMOTY
- MLČANIE, POSLUŠNOSŤ, SLUŽBA a SKRYTOSŤ

... **nie sú nič iné, než VONKAJŠIE NÁVYKY** konať a žiť určitým spôsobom.

Ak si ich ale navykneme konať a žiť, **postupne OVPLYVŇUJÚ AJ NAŠE VNÚTORNÉ POSTOJE**

# a práve o to nám ide!







**Napište doma do zošita krátku štúdiu, v ktorej zhrniete:**

- **ako ste doteraz využívali** dnes prebraté nástroje askézy;
- **ktoré z nich sa javia pre Vás obzvlášť dôležité a prečo;**
- **čo v tomto smere vo svojom živote podniknete do budúca**, aby ste túto „duševnú stránku“ svojho života dostali dostavu dokonalosti, v ktorom je všetko vyvážené a všetko maximálne napomáha Vášmu cieľu, ktorým je **SVÄTOSŤ a SLUŽBA LÁSKY s Bohom a v Bohu.**



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



**K O N I E C**

**WWW.INKY.SK**

