

Október

# OVOCIE DUCHA SVÄTÉHO

X.

## ZDRŽANLIVOSŤ



V starovekom Grécku sa každé dva roky usporadúvali tzv. Isthmijské hry, ktoré mali podobnú náplň ako olympijské. Súťažilo sa na nich v atletických i jazdeckých disciplínach, ale navyše v recitácii, hudbe a ako na jediných gréckych hrách aj v maliarstve. Aj kresťanom z len niekoľko kilometrov vzdialeného Korintu, ležiaceho na opačnej strane Korintskej šije, boli tieto hry dobre známe a za čias sv. Pavla sa tešili veľkej obľube. Terminológia, ktorú sv. Pavol použil vo svojom prvom liste adresovanom Korinťanom, bola pre nich ľahko pochopiteľná :

„Neviete, že tí, čo bežia na štadióne, bežia síce všetci, ale iba jeden dosiahne víťaznú cenu? Bežte tak, aby ste sa jej zmocnili. A každý, kto závodí, zdržuje sa všetkého; oni preto, aby dosiahli porušiteľný veniec, my však neporušiteľný. Ja teda tak bežím, nie ako na neisto, tak bojujem, nie akoby som bil do vetra. Ale krotím svoje telo a podrobujem si ho, aby som azda, kým iným kážem, sám nebol zavrhnutý“ (1 Kor 9, 24-27).

Športovci boli a sú ľudia, ktorí sa vyznačujú sebadisciplínou. Ak niekomu chýba sebadisciplína, nechá sa ľahko rozptýliť nepodstatnými vecami, a tak s veľkou pravdepodobnosťou nedosiahne svoj vytúžený cieľ. Preto majú športovci trénera, ktorý ich usmerňuje, podporuje ich zdravý životný štýl, pravidelnosť, dôslednosť, dôslednosť v plnení predsavzatí a čiastkových cieľov, povzbudzuje ich, aby sa nenechali odradiť a nevzdali sa. Svätý Pavol apoštol vysvetľuje, že aj kresťan je ako športovec, ktorý preteká spolu s ostatnými, aby získal víťazný veniec. Aj seba samého Pavol prirovnáva k športovcovi – k bežcovi, dokonca k bojovníkovi alebo boxerovi („bojujem, nie akoby som bil do vetra“). Aby dosiahol svoj cieľ, potrebuje tréning, a ten si vyžaduje disciplínu a sebaovládanie. Kto to neberie vážne, ďaleko sa nedostane. Kresťanský život teda prirovnáva k atletickým pretekom, ktoré si rovnako ako šport vyžaduje usilovný tréning a sebaovládanie (zdržanlivosť). Aby raz každý z nás mohol spolu so sv. Pavlom povedať: „Dobrý boj som bojoval, beh som dokončil, vieru som zachoval. Už mám pripravený veniec spravodlivosti, ktorý mi v onen deň dá Pán, spravodlivý sudca; a nielen mne, ale aj všetkým, čo milujú jeho príchod“ (2 Tim 4, 7-8).

Z uvedeného chápeme, že zdržanlivosť je v živote kresťana kľúčovým aspektom duchovného rastu a napredovania na ceste k večnému cieľu. Toto ovocie Ducha Svätého je zásadným v snahe o čnostný život, ktorý bez sebaovládania zostane len „zbožným želaním“. Zdržanlivosť je schopnosť ovládať svoje myšlienky, pocity a riadiť svoje skutky v súlade s Božími prikázaniami, pod vedením a v sile Ducha Svätého. Cvičenie sa v zdržanlivosti postupne pretvára náš charakter. Ako sme zdôraznili už v skorších katechézach: Podstata ovocia Ducha nie je v tom, čo robíme, ale v tom, kto sme. Pri-nášame ovocie Ducha Svätého, pretože sme sa stali novým stvorením v Kristovi. Ďakujme Duchu Svätému za to, že nás stále viac premieňa, že sa vďaka jeho pôsobeniu v nás stávame lepšími ľuďmi

a kresťanmi. A či sa nechávame ním premieňať sa preveruje v skúškach. Ak víťazíme nad hriechom a nad sebou samým, je to zásluhou Božej milosti, ktorej sme sa otvorili. Ovocie Ducha Svätého je ako by zrkadlom toho, do akej miery v nás Duch Svätý pôsobí a ako jeho milosť pretvára náš konkrétny, každodenný život.

## **Je veľmi veľa oblastí v život kresťana, v ktorých je potrebná zdržanlivosť.**

### **Uvedme aspoň niektoré:**

- **OVLÁDANIE TELESNÝCH TÚŽOB A POKUŠENÍ:** Zdržanlivosť pomáha kresťanovi odolávať pokušeniam týkajúcim sa telesnosti človeka, ktoré by ho mohli odviesť od Božích prikázaní a Božej vôle. Pomáha mu na emocionálnej úrovni ovládať impulzívne prejavy, či už ide o hnev, výbušnosť, prchkosť, ale rovnako aj pýchu, samolúbosť. Zdržanlivosť je tiež potrebná pri ovládaní telesných túžob v oblasti sexuality, aby si kresťan zachoval svoje telo čisté ako chrám Ducha Svätého. Ak človek nepoužíva dar sexuality správnym spôsobom, oslabuje celú svoju osobnosť. Zdržanlivosť nám pomáha mať kontrolu nad túžbou po materiálnych veciach, prejedaním sa, nadmerným pitím alkoholu, požívaním drog, ale aj používaním sociálnych sietí, skrolovaníu na telefóne atď...

- **SEBAOVLÁDANIE V REČI A SPRÁVANÍ:** Kresťan, ktorý prináša ovocie zdržanlivosti sa usiluje kontrolovať, čo hovorí a ako reaguje v rôznych každodenných situáciách. To znamená, že sa vyhýba urážlivým zraňujúcim slovám, ohováraníu, osočovaníu, klamstvám, zbytočným konfliktom a konaníu, ktoré by neodrážalo Kristovu lásku. Apoštol sv. Jakub veľmi pekne a obsérne píše o krotení jazyka, ktorý keď neovládame, môže spôsobiť veľa problémov nám aj iným ľuďom (porov. Jak 3, 1-12).

- **TRPEZLIVOSŤ A VYTRVALOSŤ:** Zdržanlivosť podporuje schopnosť byť trpezlivým, najmä v časoch skúšok, alebo keď čakáme na Božiu odpoveď na naše prosby. Pomáha nám veriť, že Boží čas je vždy správny a vyhýbať sa unáhleným rozhodnutiam.

- **DISCIPLÍNA V MODLITBE A ČÍTANÍ BOŽIEHO SLOVA:** Zdržanlivosť napomáha pravidelnosť a dôslednosť v duchovných návykoch, ako je modlitba, čítanie Svätého písma, účasť na svätej omši, pravidelné pristupovanie k sviatostiam... Pomáha kresťanovi byť verný svojim duchovným zásadám aj napriek nepriaznivým okolnostiam.

- **LÁSKA K BLÍŽNYM:** Sebaovládanie umožňuje kresťanovi reagovať na druhých s láskou a vládňosťou, aj keď čelí nepríjemnostiam alebo nespravodlivosti. Zdržanlivosť nás chráni pred impulzívnymi reakciami, napomáha dobrej komunikácii a podporuje pokojné a harmonické vzťahy. Zdržanlivosť je teda prostriedkom, ktorý umožňuje kresťanovi udržať si svoj vzťah s Bohom pevný a čistý. Pomáha mu konať v súlade s Božími prikázaniami a prejavovať Kristov/kresťanský charakter vo všetkých oblastiach života voči svojim blíznym – priateľom i nepriateľom. Sv. Pavol uvádza zdržanlivosť v zozname ovocia Ducha Svätého na poslednom mieste možno práve preto, že súvisí so všetkými ostatnými: s prejavom skutočnej lásky, s radosťou dosiahnutou správnymi prostriedkami, so snahou šíriť okolo seba pokoj, s dobrotou a láskavosťou pri konaní každého dobra, s trpezlivosťou. Je úzko spätá s vernosťou, napomáha skromnosti, zhovievavosti a ochraňuje čistotu.

Zdržanlivosť neznamena, že sa na telo pozeráme ako na niečo zlé. Pre nás je telo chrámom Ducha Svätého (porov. 1 Kor 6, 19) a preto ho chránime pred zlom. Veď aj Pán Ježiš vzal na seba ľudskú prirodzenosť a vtelil sa – vzal na seba ľudské telo. Pri Poslednej večeri svojim učeníkom povedal: „Kto ma miluje, bude zachovávať moje slovo a môj Otec ho bude milovať; prideme k nemu a urobíme si uňho príbytok“ (Jn 14, 23) – čím naznačil prebývanie Najsvätejšej Trojice v nás. Aby v nás ale Boh mohol prebývať a pôsobiť, je potrebné vyvarovať sa skutkov tela, o ktorých v Liste Galaňanom píše sv. Pavol ešte pred ovocím Ducha: „A skutky tela sú zjavné: je to smilstvo, nečistota, chlipnosť, modloslužba, čary, nepriateľstvá, sváry, žiarlivosť, hnevy, zvady, rozbroje, rozkoly, závisť, opilstvo, hýrenie a im podobné. O tomto vám vopred hovorím, ako som už povedal, že tí, čo robia takéto veci, nedosiahnu Božie kráľovstvo“ (Gal 5, 19-21).

Všetky tieto skutky ničia človeka a vedú ho do otroctva. Kresťan musí byť človek, ktorý sa dokáže ovládať. Často ale nestačí len silná vôľa. Ak človeka ovláda nejaká nereseň, či už je to alkoholizmus, nezriadená sexualita, chorobná žiarlivosť, závisť či ctižiadosť, je potrebná veľmi silné rozhodnutie, aby s týmito závislosťami skoncoval. Ale často ani to nestačí. Ľudské úsilie veľmi ľahko zlyhá, a preto potrebuje pomoc zhora, silu prichádzajúcu od Boha a tou je zdržanlivosť ako ovocie Ducha Svätého. Toho dôkazom sú mnohé svedectvá ľudí, ktorí bojovali s rôznymi druhmi závislostí a vďaka Božej milosti získanej v pravidelnej modlitbe, vo sviatostiach napr. v Komunitě Cenacolo opäť dokázali povstať k novému životu. Ako to vyjadrila Matka Elvira, zakladateľka tejto komunity: „**V živote sa na nohy postaví ten, kto sa naučí kľačať.**“

Sebaovládanie, sebadisciplína sa musí týkať všetkých oblastí nášho života. Niekedy sa zameriame na jednu oblasť a málo si uvedomujeme, že v nejakej inej oblasti sme nedisciplinovaní.

## ACHILLOVA PÄTA

Páter Elias Vella, OFMconv vo svojej knihe Dary a ovocie Ducha Svätého v našom živote hovorí takto: „Všetci poznáme mytologickú postavu gréckeho hrdinu Achilla. Aby mu matka zabezpečila nesmrteľnosť, ponorila ho do podzemnej vody Styx, pričom ho držala za päť, ktorá sa stala jeho jediným zraniteľným miestom, lebo sa ho nedotkla voda. Achilles bol udatný bojovník, ktorý pre-mohol všetkých svojich nepriateľov. Zdalo sa, že je skutočne nezraniteľný a nesmrteľný, až kým ho nepremohol ďalší grécky hrdina Paris. Vystrelil šíp, ktorý boh Apolón usmernil do Achillovej päty, na jediné miesto, ktoré mal zraniteľné. A tak veľký achájsky hrdina zomrel, lebo bol zasiahnutý na zraniteľnom, slabom mieste svojho tela.

Tento príbeh z gréckych bájí nás učí, že ani jednu oblasť svojej osobnosti nemôžeme nechať nestráženu. Aj keby sme boli vo všetkých oblastiach disciplinovaní, diabol sa vždy bude pokúšať objaviť našu slabú stránku, zraniteľnú oblasť nášho charakteru alebo duchovného života. Tento druh diabloveho útoku nazývame opresia, keď na nás útočí v zraniteľnej oblasti našej osobnosti. Preto sa musíme usilovať o disciplínu (zdržanlivosť) nielen v jednej, ale vo všetkých oblastiach života.“

V Druhom liste svojmu učeníkovi Timotejovi uvádza apoštol Pavol nedostatok zdržanlivosti ako jeden zo symptómov spoločnosti v tzv. „posledných čias“, keď ho varuje: „Vedz, že v posledných dňoch nastanú nebezpečné časy. Ľudia budú totiž sebeckí, chamtiví, chvastaví, pyšní, rúhaví, neposlušní voči rodičom, nevďační, bezbožní, bezcitní, nezmierliví, ohovárační, nezdržanliví, suroví, bez lásky k dobru, zradní, bezhlaví, nadutí, milujúci viac rozkoše ako Boha; budú mať výzor nábožnosti, ale jej silu budú popierať. A týchto sa chráň! (2 Tim 3, 1- 5).

Preto budme obozretní a stráňme sa ľuď, ktorí nás môžu zviest na zlé chodníky. A z lásky k Bohu mu urobme miesto v našom živote a našom srdci tým, že sa zriekneme toho, čo nám škodí. Učme tomu už deti a mladých ľudí, že každým aj najmenším sebazapretím vytvárame priestor, aby nás mohol naplniť Duch Svätý. Keď sa niečoho zriekneme, nezostane v nás prázdno, ale práve naopak, naplní nás radosť a pokoj a budeme slobodní pre službu Bohu a pripravení vydávať svedectvo o živote s Ním!

## PRÍKLADY A PRÍBEHY O ZDRŽANLIVOSTI, SEBAOVLÁDANÍ A SEBADISCIPLÍNE



**Sv. Benedikt Čierny** (il Moro) je prvým svätorečeným Afričanom. Narodil sa v roku 1526 v mestečku San Fratello na severe Sicílie. Jeho rodičov dovezli ako otrokov z Etiópie. Pracovali ako pastieri a roľníci. Benedikt sa stal najprv pustovníkom, ale o 15 rokov neskôr v roku 1562 vstúpil k menším bratom fran-tiškánom v Palerme. Veľmi rád meditoval o utrpení Pána Ježiša, o jeho potu-penej Presvätej tvári. Pre svoju čiernu pleť si Benedikt vytrpel už v detstve veľa

posmechu. V blízkosti kláštora žil istý mladý muž, ktorý Benedikta nemohol vystáť. Zakaždým, keď ho stretol, nadával mu a správal sa k nemu ako k otrokovi. Benediktovi, ktorý mal od prirodzenosti prchkú povahu, neboli tieto urážky ľahostajné, no predsa vždy sklonil hlavu, tváril sa, že nič nepočuje, a šiel ďalej. No tento pokoj dráždil mladého muža ešte viac, a tak jedného dňa nadával nielen Benediktovi, ale hrubo urážal aj Boha. A tu sa Benedikt už viac nedokázal ovládať a chcel sa na neho vrhnúť. Zrazu sa zarazil, lebo namiesto mladého muža videl pred sebou opovrhovanú Ježišovu tvár. To, že sa ovládol, ho však stálo tak veľa sebaovládania, že mu z nosa začala silným prúdom tiecť krv. Pán Ježiš mu dal spoznať, ako veľmi si želá, aby sme mu aj takýmto spôsobom preukazovali svoju lásku.

Skrze tohto opovrhovaného muža sa udialo mnoho zázrakov a nadprirodzených znamení, takže prichádzali za ním ľudia zo všetkých oblastí Sicílie, z Talianska, Španielska a Portugalska, prinášali k nemu chorých a prosili ho o radu. Benedikt bol prostým človekom, ktorý sa počas svojho života nikdy nenaučil čítať ani písať. Napriek tomu bol na niekoľko rokov určený za gvardiána kláštora.



**Ján Mária Vianney** začal študovať v roku 1805. Odvtedy trávil dopoludnia a večery na fare v Ecually. Zistil, že je preňho ťažké zvládnuť štúdium. Len čo medzi prstami pocítil brko, prepadla ho bezmocnosť. Nie vlastnou vinou zostala jeho myseľ až príliš veľa rokov nečinná. Zabudol tých niekoľko gramatických pojmov, ktoré sa naučil v škole. Malí žiaci Deschamps a Loras sa napriek dobrej výchove museli smiať, keď počuli, ako ich starší kamarát koktá deklinácie a konjugácie, ktoré sa oni s ľahkosťou naučili. Večer si dvadsaťročný žiak neúnavne sadal nad knihu pri svetle malej lampy. Potom v úpenlivej modlitbe vzýval Ducha Svätého, aby mu do jeho „úbohej hlavy“ vryl slovička, ale na druhý deň si uvedomil, že sa mu všetky vytratil z pamäti.

Cvičil sa na detských úlohách z „Vybraných príbehov zo Starého zákona“, v tom čase klasickej príručky pre začiatočníkov v latinčine. Otec Deschamps neskôr rozprával, ako zvykol svojmu starému spolužiakovi hľadať slová v lexikóne a vhodne ich prekladať. Matej Loras, ten najnadanejší, robil rovnakú službu pre oveľa staršieho Jána Máriu. Jedného dňa ho už natolko prestalo baviť, že Ján Mária nič nechápal, že stratil trpezlivosť a udrel ho pred ostatnými drzo do tváre.

Ján Mária, ktorý bol v skutočnosti tiež temperamentný, vzápätí padol na kolena pred týmto dvanásťročným chlapcom, ktorý mu dal facku, a pokorne ho prosil o odpustenie. Matej bol dobrá duša. Pohnutý výčitkami svedomia sa okamžite vrhol Jánovi do náručia, ktorý pred ním ešte stále kľáčal. Tým sa spečatilo hlboké priateľstvo. Matej Loras, ktorý neskôr odišiel do Spojených štátov amerických ako misionár a stal sa biskupom v Dubuque v štáte Iowa, nikdy nezabudol na to, ako si sv. Ján Mária Vianney pred ním pokľakol a na slová, ktoré mu povedal.

## UCTÍM TOHO, KTO SI MŇA CTÍ



Aj keď je dnes nedeľa s možnosťou nakupovania bežná a berie sa už skoro ako tradícia, pre nás kresťanov ostáva nedeľa predsa len dňom Pána, v ktorom práca odpočíva a my sme vyzvaní zúčastniť sa na bohoslužbe, dokiaľ nie sme ospravedlnení pre nejaký vážny dôvod.

„V nedeľu nebežím,“ povedal škótsky atlét **Eric Liddell** (1902 – 1945), hlboko veriaci kresťan, a priniesol hrdinskú obeť, len aby sa z lásky k Bohu v nedeľu zúčastnil na bohoslužbách.

„Boh ma urobil rýchlym,“ povedal tento talentovaný športovec o sebe, pričom „nie je pyšný ani márnivý“, ako o ňom hovoril jeho učiteľ. Ako „najrýchlejší bežec Škótska“ využil Eric svoju popularitu aj na to, aby vydal svedectvo o Bohu.

Presne pred sto rokmi v roku 1924 sa stal po prvýkrát majstrom Veľkej Británie v behu na 100 a 200 metrov. Tým sa kvalifikoval na letné olympijské hry v Paríži. Keď bolo známe, že rozbehy v behu na 100 metrov sa uskutočnia v nedeľu, tento aktívny kresťan sa s ťažkým srdcom zriekol štartu vo svojej disciplíne, na ktorú tak tvrdo trénoval. Správa, že veľký favorit nebude štartovať, bola ako

bomba. Ani vyhládka na zlatú medailu, ani vyjadrenie sklamanej Veľkej Británie, že je „vlastizradca“, nemohla zmeniť Ericovo rozhodnutie. „Nedeľa je deň odpočinku, tak si to odo mňa praje Boh,“ povedal rozhodne a išiel, v pokoji s Bohom i sám so sebou, namiesto olympijských rozbehov do parížskeho centra do kostola.

V deň pretekov bol Liddell na tribúne pre divákov, keď jeho krajan Harold Abrahams získal pre Anglicko zlato v šprinte na 100 metrov. Bez akejkolvek stopy závidosti sa tešil s víťazom a srdečne mu zagratuloval. Potom však nasledovalo ďalšie prekvapenie. Meno Erica Liddella bolo opäť na titulných stranách všetkých novín, pretože kolega z jeho tímu lord Andrew Lindsay mu neočakávane prenechal svoje štartovné miesto v behu na 400 metrov. Hoci dlhé trate doteraz neboli Ericovou silnou stránkou, ponuku prijal, pretože ani rozbehy, ani preteky nepadli na nedeľu. Krátko pred finálovým behom strčil niekto Ericovi do ruky lístok, na ktorom bolo napísané: „Uctím toho, kto si mňa ctí.“ (porov. 1 Sam 2, 30b)

Na veľký úžas divákov, trénerov a športových kolegov Eric Liddell nielenže beh na 400 metrov vyhral, ale prekonal aj vtedajší svetový rekord! Víťaz, držiteľ zlatej medaily, teraz všade nazývaný „the flying Scotsman“ - lietajúci Škót, neskôr o tom povedal: „Tajomstvo môjho úspechu spočívalo v tom, že prvých 200 metrov som utekal tak rýchlo, ako som len vládol. Potom, s Božou pomocou, som zabehol ďalších 200 metrov ešte rýchlejšie!“

Necelý rok po svojom olympijskom víťazstve v Paríži sa v roku 1925 ako 23-ročný vrátil do Číny, kde sa narodil rodičom misionárom a kde žil do svojich 6 rokov. Pokračoval v šľapajach svojho otca a 20 rokov tam pôsobil ako misionár a pastor. Počas japonsko-čínskej vojny sa dostal do koncentračného tábora, kde po dvoch rokoch zomrel len vo veku 43 rokov. Jeden zo spoluväzňov o ňom povedal: „Liddell bol veľkým olympijským šampiónom, ktorý sa vzdal všetkého, aby sa stal kresťanským učiteľom čínskej mládeže. Mne osobne daroval v tábore dve veci. V zime mi daroval svoje zodraté pretekárske topánky, ale to najlepšie, čo mi Eric dal, bola jeho „štafeta“ odpustenia. Naučil ma milovať našich nepriateľov Japoncov a modliť sa za nich.“ Sám po prepustení na slobodu pôsobil 40 rokov ako misijný pomocník v Japonsku.

Udalosti zo života olympijského víťaza Erica Liddella boli pod názvom „Ohnivý vozy“ v r. 1981 tak presvedčivo a profesionálne sfilmované, že film v roku 1982 dostal štyroch Oskarov. Nanovo spracovaný v roku 2016 s novým titulom „Na krídlach orla“ je prístupný aj s českým dabingom.

## ŠAMPIÓNI RUŽENCA



Kňaz Donald Calloway vo svojej knihe „Šampióni ruženca“ vyzdvihuje hrdinov, ktorí zvíťazili za pomoci modlitby svätého ruženca ako napr.: sv. Dominik, sv. pápež Pius V., sv. Ľudovít M. Grignion z Montfortu, ktorý počas svojho života zapísal do Ružencového bratstva viac než 100 000 ľudí; sv. Alfonz Mária de Liguori, bl. pápež Pius IX., sv. Anton M. Claret, pápež Lev XIII., ktorý neúnavne hlásal, že ruženec je najúčinnější prostriedok na rozširovanie Kristovho kráľovstva vo svete a povzbudzoval kňazov a misionárov, aby kázali o ruženci, lebo má moc vyháňať zlo a liečiť ľudské srdcia; bl. Bartolo Longo, ktorý bol dokonca satanistickým kňazom a za svoj návrat ku katolíckej viere vďačí ružencu, bol prijatý do tretieho rádu dominikánov a prijal meno „brat Rosario – brat Ruženec“. Vo svojej horlivosti prispel k obnove viery v meste Pompeje, kde pre nedostatočnú katechézu ľudia podľahli špiritizmu a inicioval stavbu Baziliky Panny Márie Ružencovej. Bol priateľom sv. Jozefa Moscatiho, ktorý bol jeho osobným lekárom a rád navštevoval svätýňu Panny Márie Ružencovej v Pompejach. Medzi šampiónov ruženca neodmysliteľne patrí sv. Maximilán Kolbe, Božia služobnica sr. Lucia z Fatimy, Boží služobník Frank Duff, zakladateľ Máriinej légie, ktorú Mao Ce-tung, komunistický vodca Čínskej ľudovej republiky označil za „verejného nepriateľa číslo jeden“; pápež Pius XII., Boží služobník Don Dolindo Ruotolo, sv. Páter Pio, ktorého duchovný testament znel: „Milujte Máriu, hovorte o nej, vždy sa modlite ruženec.“ V zozname nechýba ani sv. Josemaría Escrivá, sv. pápež Ján XXIII., Boží služobník Patrick Peyton, arcibiskup Fulton Sheen, ktorý je autorom krásneho mariánskeho diela „Prvá láska sveta“ a samozrejme sv. Matka Tereza, sv. Ján Pavol II.

Mladý český kňaz Štěpán Smolen ponúka útlu ale zaujímavú knižku „Do boja s ružencom“, ktorej podtitul „Stratégia, ako sa poraziť, a pritom vyhrať“ hovorí o tom, že tento boj prebieha na poli či trati nášho vnútra. Tie najdôležitejšie zápasy sa odohrávajú v nás samých, v našom svedomí, kde sa každodenne rozhodujeme medzi dobrom a zlom, medzi tým, čo nám osoží a tým, čo nám škodí pre dosiahnutie nášho poslania na zemi. Modlitbou ruženca a jej šírením sa aj my môžeme stať apoštolmi a hrdinami ruženca – Máriinými šampiónmi.

## MATKA ELVÍRA A KOMUNITA CENACOLO



Už názov komunity napovedá, že ide o miesto modlitby spolu s Pannou Máriou, kde zostupuje Duch Svätý, aby premieňal ľudí na svojich svedkov, robí z nich nových ľudí, slobodných a odvážnych svedkov vzkriesenia. Matka Elvíra od úplných začiatkov každému, kto zakopal na ich dvere slovami, alebo jednoduchými gestami hovorila: „Čakala som ťa. Konečne si prišiel!“ A verila, že „Bohu nič nie je nemožné.“ Preto prijímala každého takého aký je a postupne ich viedla k tomu, aby Bohu otvorili svoje srdce, prijali jeho milosrdenstvo a čerpali silu z modlitby. Niektorí ľudia sa jej aj vysmievali, že chce mladých zúfalých ľudí zachrániť

Zdravsmi a že nemá zmysel ponúkať im modlitbu. Vypočula si ich, ale vždy išla za tým, čo cítila že je správne. Modlitba bola ponuka, ponuka stretnutia, ktoré mení človeka. Mladí jej často hovorili: „Keď sa modlím, je mi lepšie.“ Áno, keď sa modlíme, meníme sa bez toho, aby sme si to uvedomovali. Matka Elvíra napísala: „Kto sa dobre modlí, dobre žije! Modlitba je pokrm, ktorý mení život a je odpoveďou na tie hlboké túžby, ktoré v sebe tak dlho nosíš. Už mnoho rokov pozorujem, že tento zážrak modlitby je skutočne aktuálny a opravdivý. Panna Mária a Eucharistia sú našimi dvoma pokladmi. Modlitbou, ktorá od samého začiatku udáva rytmus dňa v komunite je ruženec. Na túto svätú korunu sú zavesené vzkriesené životy mnohých mladých ľudí, ktorí prešli komunitou Cenacolo a znovu nájdený pokoj mnohých zúfalých rodín, ktoré v škole tejto jednoduchej ale účinnej modlitby našli vnútorný pokoj a odpustenie. V komunite sa modlíme jeden ruženec skoro ráno, jeden na poludnie a jeden večer. Prečo? Pretože má udávať rytmus celej našej existencii: svitaniu, poludniu a západu nášho života. ...Ďalším pokladom našej modlitby je Eucharistia. Zaženie hlad omnoho účinnejšie než telesný pokrm. Aký terapeutický model a aký liek som im mohla ponúknuť? Ukázala som im cestu, na ktorej sa s dôverou skloníme pred Ježišom v Eucharistii, aby mohol pozdvihnúť náš život. Tam pred Pánom sa v tichosti uskutočňuje každodenné vzkriesenie v srdciach našich mladých. ... Môžem v pravde dosvedčiť, že človek, ak je v Kristovi, skutočne sa stáva novým stvorením!“

## Z MNÍŠSKEJ TRADÍCIE

Jeden starec zvykol hovorievať: „Zabil som smilstvo, lakomstvo aj márnú slávu“. Keď sa abba Abrahám dopyčul čo hovorí, prišiel za ním a spýtal sa ho: „Toto si povedal?“ On hovorí: „Áno“. A Abrahám mu povedal: „Predstav si, že vojdeš do cely a nájdeš na svojej rohoži ženu. Dokážeš nemyslieť na to, že je to žena?“ A on na to: „Nie, ale budem bojovať so zlou myšlienkou, aby som sa jej nedotkol“. Abba Abrahám mu povedal: „Vidíš, tá vášeň nezomrela, ale žije, len je spútaná“. A ďalej sa opýtal: „Ideš po ceste a vidíš kamenie, črepy a medzi nimi zlato. Dokážeš si vo svojej mysli oboje ceniť rovnako?“ On odpovedal: „Nie, ale budem bojovať so zlou myšlienkou, aby som to zlato nevezal“. Starec mu povedal: „Vidíš, potom tá vášeň žije, len je spútaná“. A abba Abrahám zase povedal: „Predstav si, že počuješ o dvoch bratoch, z ktorých jeden ťa miluje a druhý nenávidí a pohŕda tebou. Budeš sa k nim správať rovnako, keď k tebe prídu?“ On na to: „Nie, ale budem bojovať so zlou myšlienkou tak, aby som sa správal rovnako dobre k tomu, ktorý ma nenávidí, ako k tomu, ktorý ma miluje“. A abba Abrahám mu povedal: „Takže tie vášne žijú ďalej a svätí ich len spútavajú“.

Aj pre nás platí, že vášne, zlá náklonnosť, egoizmus, túžba po moci, pohŕdanie druhými... v nás drie- mu, avšak svätí ich spútavajú!

## **Kardinál sv. John Henry Newman nám dáva niekoľko praktických rád, ako žiť základnú sebadisciplínu kresťana, a tak dosiahnuť dokonalosť:**

„Keď sa ma pýtaš, čo musíš robiť, aby si bol dokonalý, poviem ti to:

1. Nezostaň v posteli, keď je čas vstávať.
2. Prvé myšlienky venuj a zasväť Bohu.
3. Modli sa Anjel Pána.
4. Jedz, pi a pracuj na Božiu slávu.
5. Modli sa sústredene ruženec.
6. Vyhýbaj sa zlým myšlienkam.
7. Denne si spytuj svedomie a ľutuj z lásky.
8. Ulož sa na odpočinok v pravom čase

... vtedy budeš dokonalý.“

## **KONKRÉTNE KROKY**

1. Zamyslime sa nad otázkou: Kde je moja „Achillova päta“, moja slabá zraniteľná stránka, na ktorú diabol najviac útočí? Ak si to vieme priznať, vieme aj viac bojovať v tejto oblasti. Najdôležitejšie je byť v stave milosti posväcujúcej cez sviatosťný život, pretože Božia milosť robí zázraky. Ako povedal sv. Tomáš Akvinský: Milosť Božia je pre človeka dôležitejším faktorom ako dedičnosť či prostredie, z ktorého sme vyšli. Zároveň je aj veľmi dôležité vyhýbať sa príležitostiam k hriechu. Naša najväčšia slabosť sa môže stať žiarivou čnosťou, ak neprestaneme bojovať.

2. Schopnosť odložiť uspokojenie je úzko prepojené s úspechom. To platí vo výchove, v manželstve, v dobrom rodinnom hospodárení, v pracovnom úspechu... Sebazaprenie je aj základnou podmienkou duchovného rastu. Sv. Augustín napísal: „Podmaň si seba a podmaníš si celý svet.“ Ak chceme aby naše srdce, myseľ i duša zosilneli, prinesme aspoň raz za deň malé sebazaprenie. Raz za deň sami sebe povedzme nie. Môže to byť zrieknutie sa nejakej veci, alebo odloženie na neskôr. V deň, keď sa rozhodneme začať sa vedome zapierať, zlepší sa náš život po mnohých stránkach a budeme šťastnejší!

3. Sv. Anton Mária Claret ako celkom malý chlapec dostal od rodičov ruženec, zapísali ho do Ružencového bratstva a dali mu veľký príklad tým, že sa doma denne modlili ruženec. Doma našiel aj knihu o ruženci a po jej prečítaní sa stal horlivým zástancom ruženca počas celého svojho dospelovania. Často vo farnosti viedol deti a mladých pri modlitbe ruženca. Sám povedal: „Keď som bol malý chlapec, dostal som ruženec a tešil som sa z neho viac ako z najväčšieho pokladu.“ Darovali ste už svojim deťom, krstným a birmovným deťom, vnúčatám... pekný ruženec? Alebo dobrú knihu pre deti či mladých o ruženci? Ak nie, je v mesiaci októbri na to vhodná príležitosť!

4. Od septembra 2018 a celý rok 2019 bol v Rožňavskej diecéze stanovený spoločný úmysel modlitieb za oslobodenie od každého druhu závislosti. Nezabúdajme tento na úmysel a vkladajme ho do našich modlitieb predovšetkým pri modlitbe svätého ruženca.