**Katechézy pápeža Františka o rozlišovaní (2022-23)**

**Pomocné otázky na uvažovanie**

1. **Skúsenosť sv. Ignáca; rozlišovanie „dozrievaním v čase“ a zdanlivo „náhodné“ podnety**

Ktoré veci vo mne vyvolávajú pokoj/nepokoj?

Nečakané veci, udalosti – ako mi cez ne hovorí Boh?

1. **Prvky rozlišovania: Modlitba**

Boh, ktorý chce naše šťastie a nie nešťastie (v čo presviedča diabol) – verím v takéhoto Boha vôbec?

Moja modlitba – ako vzťah, či odrecitovanie slov, ktoré sa nedostanú k srdcu?

1. **Prvky rozlišovania: Poznať seba samých**

Poznať vlastné „heslá“, cez ktoré mi vstupuje zlý - čo mi je blízke a on to zneužíva?

Čomu dávam na jeho pokušenie, že dávam niečomu väčšiu dôležitosť, ako to má (titul, kariéra, vzťahy, niečo iné)?

V spytovaní svedomia: - kedy a ktorými momentálnymi pocitmi sa nechávam zviesť, strhnúť, viesť?

* čo ma dnes zarmútilo / potešilo?

1. **Prvky rozlišovania: Hlboké túžby – po čom túžime?**

V čom potrebujem väčšiu túžbu po uskutočnení cieľov (aby so ich aj dosiahol)?

Prosím za ňu?

Aké túžby mám v srdci dlhodobo (od Boha)?

Sťažujem sa, lamentujem (znižuje to moju túžbu a nádej)?

Urobiť si návrh na priebežné kontrolovanie uskutočňovania vlastných túžob.

1. **Prvky rozlišovania: Kniha vlastného života**

Čo mnou hýbe? V dobrom, zlom? Čo mi dáva radosť / smútok?

Životy svätých ako inšpirácia k rozlišovaniu (aj v mojom živote).

Ako lepšie hľadať pravdu vo svojom vnútri (skrytú, hlbokú)?

Ktoré myšlienky ma brzdia (nemám hodnotu, nedarí sa mi, nič neviem uskutočniť)? Odhaliť ich – toxické myšlienky – a odvrhnúť ich.

Kontext – skúmať, odkiaľ prichádzajú takého myšlienky?

Kam ma vedie môj život (a udalosti z neho)? – aj ako pomôcka k nezacykleniu sa (v čom som zacyklený, robím podobné chyby, ako sa v tom poučiť?)

Aké dobré podnety mi dáva môj život? Aké pozitívne veci v ňom vidím – ako v ňom Boh koná?

1. **Materiál rozlišovania: Porozumieť duchovnej neúteche**

Kedy mám smútok ako **dobrú** ochranu pred nebezpečenstvom (svojím, pre iných), alebo z hriechu - keď treba zastať?

Kedy mám smútok ako **zlú** brzdu pred vykonaním niečoho dobrého - v čom mám iba vytrvať a pokračovať?

Čo táto skúška neútechy znamená, prečo som smutný?

1. **Materiál rozlišovania: Duchovná neútecha je príležitosť k rastu**

Zdravý nepokoj – k čomu ma ešte pohýna?

K akej nezištnosti ma táto neútecha cvičí – v akom konkrétnom skutku?

Ak je neútecha v modlitbe: mám byť iba viac s Ním Samotným („osobne“)? / alebo ma učí väčšej vytrvalosti v modlitbe / alebo ma má privádzať k „nečakaným výsledkom“?

1. **Materiál rozlišovania: Útecha**

Zaspomínať na tie chvíle. Božia blízkosť: Boh a milovaný syn/ milovaná dcéra...

K čomu ma Boh skrze ne vedie (vykonať)?

Čo je v mojom živote **skutočná** útecha (prináša pokoj, je jemná a dôverná, hľadám **Boha** útechy)?

Čo je v mojom živote **falošná** útecha (iba prechodné nadčenie, (prázdne) vzbĺknutie, hlasnejšie, okázalejšie, nedôsledné, cieľ samo pre seba, hľadám iba **útechu** Boha – a stráca sa časom)?

1. **Materiál rozlišovania: Rozpoznať pravú útechu od falošnej**

Aké sú moje vstupné brány pre zlého?

Kedy sa treba radšej viac modliť, namiesto robenia niečoho?

Kedy treba radšej viac robiť, namiesto modlitby?

Neriešim niekedy skôr vzdialené veci, ciele (časovo, priestorovo, ...), ako tie tu a teraz – hľadám **momentálnu** Božiu vôľu?

Pri spytovaní svedomia večer: čo sa dnes udialo v **mojom** srdci (a nie vo svete!)?

1. **Potvrdenie vykonanej voľby: Potvrdením dobrej voľby je pokoj, vďačnosť, sloboda**

Čo cítim bezprostredne po rozhodnutí? Pokoj? Horlivosť, zápal, harmóniu?

A ďalej: 1, urobil som to rozhodnutie skôr z vďačnosti Bohu, ako nútene?

2, cítim sa byť po rozhodnutí teraz „na svojom mieste“, „súčasťou väčšieho plánu“, všetko mi sedí, je to teraz ucelenejšie, usporiadanejšie, mám hierarchiu dôležitosti, cítim v tom novú silu a energiu?

3, zostal som aj potom od toho celého slobodný, nezávislý, nepripútaný, nelipnem na tom?

1. **Postoj po voľbe (na udržanie milostí z dobrého rozhodnutia): Bdelosť**

Som bdelý, aj keď mi veci vychádzajú: keď som z niečoho rád, dobre som niečo rozlíšil, teším sa z niečoho?

Čo sú tí moji „zdvorilí diablikovia“, ktorí sa do mňa slušne nasťahujú?

V čom som sebaistý, pyšný / spiaci / roztržitý a tým pádom nevšímavý – a umožňujem im nebadane prísť?

V čom som „neotvárajúci hneď“ (nevyužívam dobro ihneď, ako príde možnosť)?

V čom som sveták (svetský, teda podľa sveta - opak svätosti), cez čo tiež prichádza zlý?

Pokora je zlatou niťou kresťanského života.

1. **Pomôcky na rozlišovanie: Život v priateľstve s Duchom Svätým**

Pomôcky na rozlišovanie – Božie slovo, učenie Cirkvi, osobný vzťah s Pánom Ježišom, pomoc Ducha Svätého – ako ich využívam?

Nájdem si aspoň 5 minút na **Božie slovo**, a to v pokoji, tichu a sústredenosti – **čítam ho**?

Viem **sa zastaviť**, aj keď som zaneprázdnený mnohými vecami po celý deň, aspoň na **2 minúty** a vypočuť si Boží hlas?

Pýtam sa otázky priamo Boha, Ježiša, alebo Panny Márie?

Ak som náhodou v ťažkom hriechu, nerezignujem a komunikujem s Duchom Svätým aj naďalej?

1. **Pomôcky na rozlišovanie: Duchovné sprevádzanie**

Mám takéhoto sprievodcu v živote?

Komu som / môžem byť ja takýmto sprievodcom?

Viem byť zrelý v takomto sprevádzaní – či už ako sprevádzaný alebo ako sprievodca (áno: otcovstvo, bratstvo; nie: závislosť, ovplyvňovanie, ...)?

Aké sú signály dobra vo mne?

Čo pretaviť do skutkov a rozhodnutí?