**Pápež František – rozlišovanie (katechézy 2022-23)**

<https://www.vaticannews.va/sk/papez/news/2022-08/svaty-otec-zacal-novy-cyklus-katechez-o-rozlisovani.html>

Napríklad, spomeňme si na prvé stretnutie Andreja a Jána s Ježišom, stretnutie, ktoré sa rodí z jednoduchej otázky: „Rabbi, kde bývaš?“ – „Poďte a uvidíte“ (porov. Jn 1,38-39), hovorí Ježiš. Len pár slov, tie sú však začiatkom premeny, ktorá krok za krokom poznačí celý život. Evanjelista bude aj po rokoch spomínať na toto stretnutie, ktoré ho navždy zmenilo, bude si pamätať aj hodinu: „Boli asi štyri hodiny popoludní“ (v. 39). Je to hodina, keď sa v jeho živote stretol čas a večnosť.

**2. Sv. Ignác - Rozlišovanie je pomoc pri rozpoznávaní Božích znamení**

V katechéze pápež František poukázal zvlášť na dva aspekty dynamiky duchovného rozlišovania. Prvým je faktor času, keďže rozlišovanie sa týka rozpoznania Božieho pôsobenia v konkrétnej skúsenosti, ktorú sme v určitom úseku života zažili. Druhým aspektom je zdanlivá náhodnosť podnetov, ktoré v nás môžu naštartovať proces vnútorného rozlišovania.

<https://www.vaticannews.va/sk/papez/news/2022-09/generalna-audiencia-priklad-rozlisovania-u-sv-ignaca-z-loyoly.html>

Na druhej strane, ísť do Jeruzalema bosý, jesť iba bylinky, vykonávať všetky askézy, o ktorých vedel, že sú zvykom svätých, to boli myšlienky, ktoré ho nielenže utešovali, kým sa nimi zaoberal, ale aj potom, čo ich opustil, ho nechávali spokojného a plného radosti“ (č. 8) – zanechávalo to v ňom stopu radosti.

Na druhej strane myšlienky na Boha vyvolávajú najprv istý odpor... ale keď ich prijmeme, prinášajú nepoznaný pokoj, ktorý trvá dlhý čas.

čo je pre nás dobré, chápeme nie abstraktným a všeobecným spôsobom, ale na ceste nášho života.

Ignác stanovuje dôležitú premisu, ktorá pomáha pochopiť tento proces: „Tým, ktorí prechádzajú z jedného smrteľného hriechu do druhého, diabol obyčajne navrhuje zdanlivé potešenia – aby ich upokojil, že všetko ide dobre – tak, že ich podnecuje predstaviť si slasti a zmyslové potešenia, aby čím viac zotrvávali a vzrastali vo svojich nerestiach a hriechoch. Dobrý duch u nich používa opačnú metódu a podnecuje ich svedomie k výčitkám cez priamy úsudok rozumu“ (*Duchovné cvičenia*, 314): „Ale veď toto nie je dobré...“

Je tu istá história, ktorá predchádza toho, kto rozlišuje, história, ktorú je nevyhnutné poznať, pretože rozlišovanie nie je druh veštby alebo fatalizmu – či nejaká vec z laboratória, to nie –, ako keď si človek lósom vyberá z dvoch možností.

Ignác, keď sa zranený nachádzal v otcovskom dome, **vôbec nemyslel na Boha ani na to, ako napraviť svoj život**. Prvú skúsenosť s Bohom zažíva pri načúvaní vlastnému srdcu, ktoré mu ukazuje zvláštny obrat: veci, ktoré boli na prvý pohľad príťažlivé, ho ponechávajú sklamaného a v iných, menej nablýskaných, pociťuje pokoj, ktorý v čase pretrvá.

Aj my máme túto skúsenosť, mnohokrát začneme myslieť na jednu vec, zostávame pri nej a potom sme sklamaní. Naopak, vykonáme nejaký skutok milosrdenstva, urobíme nejakú dobrú vec a pociťujeme niečo ako šťastie, príde nám na um dobrá myšlienka a **cítime akýsi druh šťastia,** radosti, je to všetko naša skúsenosť.

Ignác má prvú skúsenosť s Bohom tým, že počúva svoje srdce. **Práve toto sa musíme naučiť: načúvať vlastnému srdcu**, ktoré Ignácovi ukazuje zaujímavý zvrat.

aby sme posúdili nejakú situáciu, treba počúvať vlastné srdce. My počúvame televíziu, rádio, smartfón, sme majstrami v počúvaní. No položím ti otázku. Vieš načúvať vlastnému srdcu? Zastav sa, aby si povedal: „ako je na tom moje srdce? Je spokojné, smutné, hľadá niečo?“ Aby sme urobili dobré rozhodnutia, treba načúvať vlastnému srdcu.

Preto bude Ignác odporúčať čítať životy svätých, lebo v nich sa naratívnym a zrozumiteľným spôsobom ukazuje Boží štýl v živote ľudí, ktorí sa od nás až tak veľmi nelíšia – pretože svätci boli z mäsa a kostí, tak ako my. Ich činy sa prihovárajú k tým našim a pomáhajú nám pochopiť ich význam.

V udalostiach života je zdanlivá *náhodnosť:* všetko akoby vzniklo z jednej banálnej nepríjemnosti: nemali tam knihy o rytieroch, iba životy svätých. Mnohokrát však nepríjemnosť predstavuje možný bod obratu.

Počúvajte dobre: Boh pôsobí prostredníctvom neplánovaných udalostí – tá náhoda: len náhodou sa mi stalo to, náhodou som stretol tú osobu, náhodou som videl ten film, nebolo to naprogramované, no Boh koná aj prostredníctvom neplánovaných udalostí, a aj nepríjemností...

**Nepríjemnosť: čo ti ňou hovorí Boh? Čo ti tým hovorí život?**

muž, ktorý orie pole, náhodou narazí na zakopaný poklad. Úplne neočakávaná situácia.

**Dám vám jednu radu: buďte pozorní na neočakávané veci**. Niekto povie: „toto som ani náhodou neočakával“. **Tam k tebe hovorí život, hovorí k tebe Pán alebo k tebe hovorí diabol? Niekto hovorí.**

ako reagujem ja zoči-voči neočakávaným veciam. Bol som doma veľmi pokojný, a zrazu „bum“, príde svokra – ako zareaguješ na svokru? Máš vnútri lásku, či niečo iné? A robíš rozlišovanie.

Treba vidieť čo sa deje, keď prežívame veci, ktoré neočakávame a pri nich sa učíme spoznávať naše srdce, to, čo ním hýbe.

Tú najkrajšiu vedúcu líniu určujú neočakávané veci: „Ako sa s nimi vyrovnávam?“ – **Nech nám Pán pomôže cítiť naše srdce a vedieť, kedy je to on, ktorý koná a kedy to nie je on, ale niečo iné.**

**3. Modlitba**

Tajomstvom života svätých je dôverný vzťah s Bohom, ktorý v nich rastie a umožňuje im ľahšie rozpoznať, čo sa mu páči. Pravá modlitba je dôverný vzťah s Bohom. Nie je to recitovanie modlitieb ako papagáj, bla bla bla, nie. Pravá modlitba je spontánnosť a náklonnosť k Pánovi. Táto dôvernosť prekonáva strach alebo pochybnosti, že jeho vôľa nie je pre naše dobro, pokušenie, ktoré niekedy prechádza našimi myšlienkami a robí naše srdcia nepokojnými a neistými.

Rozlišovanie si nenárokuje absolútnu istotu.

V Kafarnaumskej synagóge vyslobodzuje človeka od diabla a oslobodzuje ho od falošného obrazu Boha, ktorý mu satan podsúva od počiatku: od obrazu Boha, ktorý nechce naše šťastie.

že keby sme to, čo nám Ježiš navrhuje brali vážne,znamenalo by to zničiť si život, umŕtviť svoje túžby, svoje najsilnejšie ambície. Niekedy sa nám vnucujú tieto myšlienky: že Boh od nás žiada príliš veľa, máme strach, že Boh od nás žiada príliš veľa, že nás v skutočnosti nemiluje. Naopak, pri našom prvom stretnutí sme videli, že znakom stretnutia s Pánom je radosť. Keď stretám Pána v modlitbe, stávam sa radostným.

Na druhej strane smútok alebo strach sú znakom vzdialenia sa od Boha. mladík sa od Ježiša vzdialil „smutný“.

Kto sa vzďaľuje od Pána, nie je nikdy spokojný, hoci má k dispozícii hojnosť statkov a možností. Ježiš ti dáva poznať svoju vôľu, z celého srdca ti dáva poznať veci, ale necháva ťa slobodným. Keď sa odvraciame od Pána, ostaneme s akýmsi smútkom, s čímsi mrzkým v srdci.

Rozlišovanie toho, čo sa v nás odohráva nie je ľahké, pretože zdanie klame, no dôverný vzťah s Bohom môže jemne rozptýliť pochybnosti a obavy, čím sa náš život stáva stále vnímavejším na jeho „jemné svetlo“. láskyplnú prítomnosť Boha, ktorý robí nemožné možným.

Byť v modlitbe neznamená hovoriť slová, slová, nie; byť v modlitbe znamená otvoriť srdce Ježišovi, priblížiť sa k Ježišovi, nechať Ježiša, aby vstúpil do môjho srdca a dal pocítiť svoju prítomnosť. A tam môžeme rozlíšiť, kedy je to Ježiš a kedy my s našimi myšlienkami, ktoré sú mnohokrát ďaleko od toho, čo chce Ježiš.

Prosme si o túto milosť: žiť v priateľskom vzťahu s Pánom, ako sa priateľ rozpráva s priateľom (porov. Sv. Ignác z Loyoly, *Duchovné cvičenia*, 53). **Takýto vzťah musíme mať v modlitbe:** blízkosť, citovú blízkosť, ako bratia, **blízkosť s Ježišom**. Úsmev, jednoduché gesto, a **nie odrecitovanie slov, ktoré sa nedostanú k srdcu**.

On ostáva pri dverách srdca. „Nie, nechcem s tebou nič mať,“ hovoríme my. On mlčí, ostáva na dosah ruky, na dosah srdca, pretože je stále verný.

Pokračujme v tejto modlitbe, povedzme modlitbu „ahoj“, modlitbu pozdravu Pána so srdcom, modlitbu náklonnosti, modlitbu blízkosti, s niekoľkými málo slovami, ale s gestami a dobrými skutkami.

4.**Prvky rozlišovania: Poznať seba samých -** <https://www.vaticannews.va/sk/papez/news/2022-10/papez-poznajme-seba-samych-aby-diabol-nezneuzil-nas-password.html>

dobré rozlišovanie si vyžaduje aj ***sebapoznanie***. Poznať seba samého. A toto nie je ľahké! Zahŕňa to totiž naše ľudské schopnosti: **pamäť, rozum, vôľu, city**. Často nevieme rozlišovať, pretože sa dostatočne nepoznáme, a tak nevieme, čo naozaj chceme.

Ale tá osoba, prečo si neusporiada svoj život? Nikdy nevedela čo chce.

V pozadí duchovných pochybností a kríz povolania je nezriedka nedostatočný dialóg medzi náboženským životom a naším *ľudským, kognitívnym a afektívnym rozmerom*.

"Dospel som k presvedčeniu, že najväčšou prekážkou skutočného rozlišovania (a skutočného rastu v modlitbe) nie je nehmatateľná prirodzenosť Boha, ale skutočnosť, že nepoznáme dostatočne sami seba, a ani *nechceme* poznať seba samých takých, akí skutočne sme."

 s neznalosťou vlastností našej osobnosti a našich najhlbších túžob.

Spoznať seba samého nie je ťažké, ale je to únavné: predpokladá to *trpezlivú prácu vnútorného kopania do hĺbky*. Vyžaduje si to schopnosť zastaviť sa, „vypnúť autopilota“, aby sme nadobudli povedomie ohľadom nášho spôsobu konania, ohľadom pocitov, ktoré v nás prebývajú, ohľadom zvyčajných myšlienok, ktoré nás podmieňujú, a často bez nášho vedomia. Vyžaduje si to tiež **rozlišovať medzi emóciami a duchovnými schopnosťami**. „Cítim“ nie je to isté ako „som presvedčený“; „cítim sa na niečo“ nie je to isté ako „chcem“.

mylné presvedčenia o realite, vychádzajúce z toho, čo sme v minulosti prežili, nás silne ovplyvňujú a obmedzujú našu slobodu nasadiť sa za to, čo v našom živote skutočne zaváži.

aj duchovný život má svoje *„heslá“.* Sú slová, ktoré sa dotýkajú srdca, pretože odkazujú na to, na čo sme citlivejší. Pokušiteľ, čiže diabol, tieto kľúčové slová dobre pozná a je dôležité, aby sme ich poznali aj my, aby sme sa neocitli tam, kde nechceme byť. Pokušenie nemusí nevyhnutne predkladať zlé veci, no často veci neusporiadané, **prezentované s nadmernou dôležitosťou**. Takto nás hypnotizuje príťažlivosťou, ktorú v nás tieto veci vzbudzujú, veci, ktoré sú krásne, ale iluzórne, ktoré nemôžu splniť to, čo sľubujú, a tak v nás nakoniec zanechávajú pocit prázdnoty a smútku. Ten pocit prázdna a smútku je signál, že sme šli cestou, ktorá nie je správna, ktorá nás zdezorientovala.

Môžu to byť napríklad študijné tituly, kariéra, vzťahy; všetko veci, ktoré sú samy osebe chvályhodné, ale ak nie sme slobodní, riskujeme, že budeme mať voči nim nereálne očakávania, ako napríklad potvrdenie našej hodnoty.

Z tohto nepochopenia často pramenia tie najväčšie súženia, pretože žiadna z týchto vecí nemôže byť zárukou našej dôstojnosti.

štúdiom, ktorému sa venuješ, chápeš ho len ako svoj vlastný rozvoj, pre vlastný prospech, alebo aj pre službu spoločenstvu?

Preto, drahí bratia a sestry, je dôležité poznať seba samých, **poznať *heslá* nášho srdca**, to, na čo sme citlivejší, aby sme sa chránili.

Koľkokrát nás to, čo zaznie v nejakom televíznom programe, v nejakej reklame, chytí za srdce a vedie nás to tým smerom bez slobody.

som slobodný, alebo sa **nechávam viesť momentálnymi pocitmi** či momentálnymi provokáciami?

všeobecnom spytovaní svedomia jednotlivého dňa: „Čo sa udialo v mojom srdci tento deň? Diali sa toľké veci... Ktoré? Prečo? Aké stopy zanechali v srdci?“ Praktizovať spytovanie svedomia, teda dobrý zvyk v pokoji si prejsť, čo sa v našom dni deje, učiac sa **všímať si vo zvažovaniach a rozhodnutiach to**, **čomu pripisujeme väčšiu dôležitosť, čo hľadáme a prečo, a čo sme napokon našli**. Predovšetkým učiac sa rozpoznávať, čo sýti moje srdce.

jedine Pán nám môže dať potvrdenie našej hodnoty.

Neexistuje žiadna prekážka alebo zlyhanie, ktoré by mohli zabrániť jeho nežnému objatiu.

Všímať si: Čo prebehlo dnes? Čo sa udialo? Čo ma nútilo zareagovať? Čo ma zarmútilo? Čo mi dalo radosť? Čo bolo nepekné a urobil som tým zle druhým? **Ale všimnúť si priebeh pocitov, príťažlivostí v mojom srdci v priebehu dňa.**

**Modlitba a sebapoznanie** nám umožňujú rásť v slobode. Je to na to, aby sme rástli v slobode! **Sú** to základné prvky kresťanského života, **cenné prvky pre nájdenie vlastného miesta v živote**.

**5. Hlboke tuzby - Po com tuzime -** <https://www.vaticannews.va/sk/papez/news/2022-10/papez-v-katecheze-o-rozlisovani-spoznajme-svoje-hlboke-tuzby.html>

Rozlišovanie je totiž formou hľadania a hľadanie sa vždy rodí z niečoho, čo nám chýba, ale čo akosi poznáme, čo akoby „vetríme“.

je vo svojej podstate túžbou po plnosti, ktorá nikdy nenájde úplné naplnenie a je znakom Božej prítomnosti v nás. Túžba nie je chvíľkovým chcením, to nie.

Taliansky desiderio desidus chubajuca hviezda. absenciu hviezdy, referenčného bodu, ktorý orientuje cestu života. Vyvoláva pocit utrpenia, akéhosi nedostatku a zároveň i istý tlak pre dosiahnutie dobra, ktoré nám chýba. Túžba je teda kompasom, ktorý mi pomáha pochopiť, kde som a kam smerujem, ba aby som pochopil či stojím na mieste alebo či idem vpred. Osoba, ktorá nikdy po ničom netúži je osobou stojacou, azda i chorou, takmer mŕtvou.

úprimná túžba sa vie hlboko dotknúť strún nášho bytia, a preto nezhasína ani pri ťažkostiach či neúspechoch.

Prekážky a neúspechy túžbu nepotláčajú, to nie, naopak, ešte viac ju v nás oživujú.

Na rozdiel od chvíľkovej chúťky alebo emócie túžba pretrváva, môže trvať dokonca i dlhý čas a **má tendenciu sa skonkretizovať.**

Avšak túžba dať svojmu životu smer a dosiahnuť tento cieľ - ako napríklad stať sa lekárom - mu umožňuje prekonať tieto ťažkosti. **Túžba ťa robí silným, dáva ti ísť vždy vpred, lebo chceš dospieť k tomu, po čom túžiš.**

viac než byť dobrý, **je dôležité mať túžbu** stať sa dobrým.

Ježiš sa ho pýta: «Chceš byť uzdravený?» (Jn 5,6).

aby už o sebe a svojom živote neuvažoval ako o „ochrnutom“, ktorého nesú iní. Nezdá sa však, že by to muža na lôžku veľmi presvedčilo. ***Počas dialógu s Pánom sa učíme chápať, čo od svojho života skutočne chceme.***

Tento ochrnutý človek je typickým príkladom ľudí, ktorí hovoria: „Áno, áno, chcem, chcem“, no v skutočnosti nechcem, nič pre to nerobím.

Tento chorý človek tam tak bol 38 rokov, no s neustálym lamentovaním.

Dávajte si však pozor, lebo **sťažovanie sa je otravou, otravou duše, otravou života, pretože nedáva rásť tvojej túžbe ísť vpred**. So šomraním buďte opatrní.

Nie, ak sa prichytíte pri lamentovaní, dávajte si pozor, je to takmer hriech, pretože nedáva rásť túžbe.

Často je to práve túžba, ktorá robí rozdiel medzi úspešným, uceleným a trvalým projektom a tisíckami rozmarov a aj dobrých úmyslov, ktorými je, ako sa hovorí, „peklo vydláždené“: „Áno, chcel by som, chcel“..., no nič pre to nerobíš. Zdá sa, že doba, v ktorej žijeme, uprednostňuje **maximálnu slobodu voľby, zároveň však spôsobuje *zakrpatenie túžby*,** ktorá sa väčšinou redukuje na túžbu okamihu - neustále chceš vyhovieť všetkým svojim chúťkam. A musíme byť pozorní, aby nám túžba nezakrpatela. **Sme bombardovaní tisíckami návrhov, projektov, možností, ktoré nás môžu rozptýliť a nedovolia nám pokojne zhodnotiť, čo naozaj chceme**. Mnohokrát nachádzame ľudí, pomyslime napríklad na mladých, s mobilom v ruke a neustále v ňom niečo hľadajú, hľadia doň... „Ty sa aj zastavíš, aby si rozmýšľal?“ - Nie, **vždy zameraný extrovertne, na druhýc**h. Túžba takto nemôže rásť, ty žiješ v tejto chvíli, sýtiš sa v tomto momente a túžba nerastie.

**Mnohí ľudia trpia**, pretože nevedia, čo od svojho života chcú. Mnohí! Pravdepodobne sa nikdy nedostali do kontaktu so svojou najhlbšou túžbou, nikdy si ju neuvedomili: „Čo chceš od svojho života?“ – „Neviem.“ Z toho vyplýva riziko, že človek strávi svoj život medzi rôznymi pokusmi a snahami, nikdy sa nikam nedostane a premárni vzácne príležitosti. A tak sa niektoré zmeny, hoci teoreticky želané, **nikdy nerealizujú aj keď sa naskytne príležitosť, lebo chýba silná túžba** niečo uskutočniť.

Pán sa dnes každého jedného z nás pýta: „**čo chceš, aby som ti urobil?**“, čo by sme mu odpovedali? Možno by sme ho **konečne mohli poprosiť, aby nám pomohol spoznať hlbokú túžbu po ňom**, ktorú nám vložil do srdca sám Boh: „**Pane, daj, nech poznám moje túžby, nech som žena, muž veľkých túžob“, možno nám ich Pán dá. I silu, aby sme ich skonkretizovali.** Je to nesmierna milosť, základ všetkých ostatných - dovoliť Pánovi, aby pre nás, tak ako v evanjeliu, robil zázraky: „Daj nám túžbu a daj jej rásť, Pane“.

Pretože aj on má voči nám veľkú túžbu: chce nám dať **účasť na plnosti svojho života.**

**6. Kniha vlastneho zivota -** <https://www.vaticannews.va/sk/papez/news/2022-10/katecheza-o-rozlisovani-6-kniha-nasho-zivota.html>

Náš život je tou najvzácnejšou knihou,

mnohí, žiaľ, nečítajú alebo to robia až príliš neskoro, tesne pred smrťou.

A predsa práve v tejto knihe človek nájde to, čo zbytočne hľadá inými spôsobmi.

Svätý Augustín, veľký hľadač pravdy, to pochopil práve tak, že sa znovu pozrel na svoj život a **všimol si v ňom tiché a nenápadné, ale rozhodujúce kroky Pánovej prítomnosti**. Na konci tejto cesty s údivom poznamená: «Ty si bol vnútri, ja vonku, a tam som ťa hľadal, tam v tvojich krásnych stvoreniach som ťa hľadal, ja ošklivý. Ty si bol so mnou, ale ja som nebol s tebou».

Z toho vyplýva jeho výzva k rozvíjaniu vnútorného života, aby sme našli to, čo hľadáme: «Vstúp do seba. Vo vnútri človeka prebýva pravda».

Vstúp do seba. Skúmaj svoj život. Skúmaj sa vo vnútri, aká bola tvoja cesta. **S pokojom**. Vstúp do seba.

sme sa ocitli v zajatí myšlienok, ktoré nás vzďaľujú od nás samých, stereotypných myšlienok, ktoré nám škodia: napríklad „nemám žiadnu hodnotu“ - a ty klesneš na duchu, „nič sa mi nedarí“ - a ty klesáš, „nikdy nič poriadne neuskutočním“ - a zase si dolu a takto ide život. **Tieto pesimistické vety ťa zrážajú k zemi**! Čítať svoj vlastný príbeh znamená tiež **rozpoznať prítomnosť týchto „toxických“ prvkov**, aby sme však potom rozšírili dej nášho príbehu, naučili sa všímať si ďalšie veci, urobili ho bohatším, viac rešpektujúcim komplexnosť, a **dokázali zachytiť aj nenápadné spôsoby, akými Boh koná v našom živote.**

A tak kúsok po kúsku mu dotyčný pomohol napredovať, správne „čítať“ svoj život – aj to zlé, aj to dobré.

Musíme čítať náš život a takto uvidíme veci, ktoré nie sú dobré, ako aj tie, ktoré sú dobré, ktoré do nás Boh zasieva.

rozlišovanie má naratívny prístup: nezastavuje sa pri presnej činnosti, ale zasadzuje ju **do kontextu**: odkiaľ pochádza táto myšlienka? To, **čo teraz cítim, odkiaľ to pochádza**? Kam ma vedie to, na čo teraz myslím? Kedy som sa s tým už v minulosti stretol? Je to niečo nové, čo prichádza teraz, alebo som sa s tým už stretol? **Prečo je to naliehavejšie než iné myšlienky?** Čo mi tým chce život povedať?

Vyrozprávanie udalostí nášho života nám tiež umožňuje zachytiť dôležité odtiene a detaily, ktoré sa môžu ukázať ako cenné pomôcky, ktoré nám doteraz ostávali skryté. Napríklad nejaké **čítanie, služba, stretnutie,** ktoré sa na prvý pohľad zdajú byť nepodstatné, nám **neskôr dodajú vnútorný pokoj, prinesú radosť zo života a vnuknú ďalšie dobré iniciatívy**. Je nevyhnutné sa zastaviť a uvedomiť si to. Zastaviť sa znamená uznať: je to dôležité pre rozlišovanie, je to práca na zbieraní tých vzácnych a skrytých perál, ktoré Pán rozptýlil na našej pôde.

**Dobro** je vždy skryté, pretože je ostýchavé a ukrýva sa: dobro je skryté. **Je nehlučné, vyžaduje si pomalé a neustále kopanie do hĺbky.** Pretože Boží štýl je diskrétny: Boh rád koná skryto, **nenápadne, nevnucuje sa.**

Návyk spätne si prechádzať svoj život vychováva pohľad, zaostruje ho, umožňuje nám všímať si malé zázraky, ktoré pre nás dobrý Boh robí každý deň. Keď sme pozorní, všimneme si ďalšie možné smery, ktoré posilňujú naše vnútorné gusto, pokoj a tvorivosť.

Predovšetkým nás to oslobodzuje od toxických stereotypov.

**ak nepoznáme vykonanú cestu, svoju minulosť, vždy ju opakujeme, chodíme do kruhu**. Človek, ktorý kráča v kruhu, nikdy nejde vpred, nemá žiadnu cestu.

Toto je pekná skúsenosť zaľúbených párov, ktorí keď berú vzťah vážne, rozprávajú si svoj životný príbeh... Je to jedna z **najkrajších a najintímnejších foriem komunikácie: vyrozprávať svoj život.**objavovať dovtedy nepoznané, drobné a jednoduché veci.

Životy svätých sú tiež cennou pomôckou na **rozpoznávanie Božieho štýlu vo vlastnom živote**: umožňujú nám **zoznámiť sa s jeho spôsobom konania**. Niektoré činy svätých sú pre nás výzvou, ukazujú nám **nové významy a nové možnosti.**

Sv. Ignácovi z Loyoly:

 «Z vlastnej skúsenosti som totiž vedel, že z prvých myšlienok som bol smutný, z druhých zasa veselý. Takto postupne som začal **rozpoznávať rôznych duchov, ktorí mnou hýbali»**

Treba poznať, čo sa deje v našom vnútri, vedieť o tom, byť pozorní.

Rozlišovanie je naratívnym čítaním pekných i temných momentov, útech a neútech, ktoré zažívame v priebehu nášho života. V rozlišovaní nám naše srdce hovorí o Bohu, a my sa musíme naučiť rozumieť jeho reči.

Položme si na konci dňa napríklad otázku: čo sa dnes udialo v mojom srdci? Niektorí si myslia, že toto spytovanie svedomia znamená robiť vyúčtovanie z hriechov, ktoré si spravil – robíme ich mnoho –, ale je to aj pýtať sa: „Čo sa odohralo v mojom vnútri, mal som radosť? **Čo mi tú radosť prinieslo?** Bol som smutný? **Čo mi prinieslo smútok?** A tak sa naučiť rozlišovať, čo sa v nás deje.

**7. Porozumiet duchovnej neuteche -** <https://www.vaticannews.va/sk/papez/news/2022-10/papezova-katecheza-o-rozlisovani-porozumiet-duchovnej-neuteche.html>

Rozlišovanie, ako sme videli v predchádzajúcich katechézach, nie je v prvom rade nejakou logickou procedúrou. **Týka sa činov a činy majú aj citový, afektívny podtext, ktorý treba rozpoznať, pretože Boh hovorí k srdcu.** Prejdime teda k prvému afektívnemu spôsobu, predmetu rozlišovania, ktorým je neútecha.

«Temnota duše, vnútorný nepokoj, náchylnosť k nízkym a pozemským veciam, nepokoj z rôznych pobúrení a pokušení podnecujúci k nedôvere, bez nádeje, bez lásky, tým že sa **duša úplne cíti ťažkopádnou, vlažnou, smutnou a akoby odlúčenou** od svojho Stvoriteľa a Pána» (Sv. Ignác z Loyoly, *Duchovné cvičenia,* 317).

ako ju čítať, pretože aj ona nám chce niečo dôležité povedať, a ak sa jej unáhlene chceme zbaviť, riskujeme, že ju premárnime.

Boh sa dotýka tvojho srdca a ty v ňom niečo cítiš, smútok, výčitky za niečo, a to je pozvanie na cestu.

Je dôležité naučiť sa *čítať smútok*.

Svätý Tomáš definuje smútok **ako *bolesť duše***: podobne ako nervy v tele,  tak (smútok) **prebúdza našu pozornosť na možné nebezpečenstvo alebo na zanedbané dobro** (porov. *Summa Th.* I-II, q. 36, a. 1). Preto je nevyhnutný pre naše zdravie, chráni nás, **aby sme neublížili sebe ani iným**. Bolo by oveľa vážnejšie a nebezpečnejšie neuvedomovať si tento pocit a nenapredovať. Smútok niekedy funguje ako semafor: „Zastav, stoj! Je tu červená. Zastav sa“.

**Naopak pre niekoho, kto túži konať *dobro*, je smútok *prekážkou*, ktorou nás pokušiteľ chce *znechutiť*. V takom prípade treba konať presne naopak proti tomu, čo sa nám  núka, odhodlane pokračovať v tom, čo sme si predsavzali** (porov. *Duchovné cvičenia*, 318). Pomyslime na prácu, na štúdium, na modlitbu, na prijatý záväzok: keby sme ich zanechali **len čo pocítime nudu alebo smútok,** nikdy by sme nič nedokončili. Toto je v duchovnom živote aj bežná skúsenosť: cesta smerom k dobru, ako nám pripomína evanjelium, **je úzka a do kopca, vyžaduje si boj, víťazstvo nad sebou samým**. Začnem sa modliť alebo sa pustím do dobrého diela, a napodiv práve vtedy mi prídu na um veci, ktoré treba naliehavo urobiť – aby som sa nepomodlil a nevykonal tie dobré veci. Túto skúsenosť máme všetci. Pre tých, ktorí chcú slúžiť Pánovi, **je dôležité, aby sa nenechali viesť neútechou**. Na to „ale nie, nechce sa mi, toto je otupné...“ si treba dať pozor. Žiaľ, niektorí sa rozhodnú zanechať život modlitby alebo rozhodnutie, ktoré urobili, manželstvo či rehoľný život, podnecovaní neútechou, bez toho, aby sa najprv zastavili a zvážili tento duševný stav, a najmä bez pomoci nejakého sprievodcu. Múdre pravidlo hovorí, aby sme ***nerobili zmeny, keď sme v neúteche****.* To, či sme sa rozhodli dobre alebo nie, ukáže až čas po tom, a nie momentálna nálada.

Je zaujímavé všimnúť si v evanjeliu, že **Ježiš odvracia pokušenia s postojom pevnej rozhodnosti** (porov. Mt 3,14-15; 4,1-11; 16,21-23). Situácie skúšok k nemu prichádzajú z rôznych strán, ale vždy, **keď v ňom nájdu túto pevnú odhodlanú plniť Otcovu vôľu, ustúpia a prestanú mu prekážať v ceste**. V duchovnom živote je skúška dôležitým momentom, Biblia nám to výslovne pripomína a hovorí takto: «Ak sa chystáš slúžiť Pánovi, priprav sa na skúšku» (Sir 2,1). Ak **chceš ísť správnou cestou**, buď pripravený: **budú tam prekážky, budú tam pokušenia**, budú chvíle smútku.

Ak vieme dostať cez opustenosť a neútechu s otvorenosťou a uvedomelo, môžeme z nich vyjsť posilnení z ľudského i duchovného hľadiska. **Žiadna skúška nie je nad naše sily**; žiadna skúška nebude väčšia, než ktorú dokážeme zvládnuť. **Ale neutekajme sprostred skúšok, všímajme si, čo táto skúška znamená, čo znamená, že som smutný: prečo som smutný? Čo to znamená, že sa v tejto chvíli som v neúteche? Čo znamená, že som v neúteche a nemôžem sa pohnúť ďalej?**

Sv. Pavol nám pripomína, že nikto nie je skúšaný nad svoje sily, pretože Pán nás nikdy neopúšťa a s ním nablízku môžeme prekonať každé pokušenie (porov. 1 Kor 10,13). A ak nad ním nezvíťazíme dnes, znova vstaňme, vykročme a zdoláme ho zajtra. **Ale nezotrvajme takpovediac „mŕtvi“, nezotrvajme porazení pre nejakú chvíľu smútku, bezútechy: kráčajte ďalej**. Nech ťa Pán žehná na tejto ceste – odvážnej ceste! – duchovného života, ktorý je neustálym kráčaním.

**8. Duchovna neutecha je prilezitost k rastu -**<https://www.vaticannews.va/sk/papez/news/2022-11/generalna-audiencia-duchovna-neutecha-nam-pomaha-rast.html>

Preco sme v neuteche?

aby sme nerobili unáhlené rozhodnutia na vlne chvíľkových emócií, ktoré by sme potom ľutovali. Čiže porozumieť tomu, čo sa deje a potom robiť rozhodnutia.

V tomto zmysle môže byť aj duševný stav, ktorý nazývame *neútechou, dezoláciou,*keď je v srdci všetko temné.

ak v nás nie je trochu nespokojnosti, trochu zdravého smútku, zdravej schopnosti prebývať v samote a byť sami so sebou bez unikania preč, vtedy nám hrozí, že zostaneme vždy na povrchu vecí a nikdy nenadviažeme kontakt so stredom našej existencie. **Neútecha spôsobuje akési „zalomcovanie dušou“ – keď je niekto smutný, je to ako otrasenie dušou, udržuje nás to v bdelosti, podporuje to ostražitosť a pokoru a chráni nás to pred poryvmi rozmarov**.

Akási dokonalá nerušenosť, avšak „sterilná“ a bez pocitov, ak sa stane kritériom pre robenie rozhodnutí a pre naše správanie, robí nás neľudskými. Nemôžeme ignorovať pocity: sme ľudia a cit je súčasťou našej ľudskosti.

by sme boli neľudskými, bez citového prežívania by sme boli aj ľahostajnými k utrpeniu druhých a neschopnými prijať naše vlastné utrpenie.

„dokonalá nerušenosť“ sa cestou ľahostajnosti dosiahnuť nedá.

**Pre mnohých svätých mužov a ženy bol nepokoj rozhodujúcim impulzom, aby zmenili svoj život.**Táto umelá nerušenosť nie je v poriadku, zatiaľčo **niečím dobrým je ten zdravý nepokoj, nepokojné srdce, srdce, ktoré sa snaží nájsť cestu.** To je prípad napríklad Augustína z Hippo, Edity Steinovej, Josepha Benedikta Cottolenga či Karola de Foucauld.

dôležité rozhodnutia nie sú výsledkom lotérie. Nie. Majú svoju cenu a ty ju musíš zaplatiť. Je to cena, ktorú musíš uhradiť svojím srdcom, je to cena rozhodnutia, cena na ktorú treba vynaložiť istú námahu.

My všetci musíme zaplatiť za to rozhodnutie, že sa vymaníme zo stavu ľahostajnosti, ktorý nás vždy zráža k zemi.

**Duchovná neútecha je tiež výzvou k *nezištnosti,* aby sme nekonali vždy a len s cieľom citového uspokojenia**. Byť skľúčenými nám ponúka možnosť rásť, začať zrelší a krajší vzťah s Pánom a s blízkymi osobami, vzťah, ktorý sa neredukuje len na výmenu **dať a získať.**

 A tak ich nevyhľadávame kvôli nim samým, ale z nejakého záujmu. A predsa, najväčším darom sú oni, rodičia, a uvedomíme si to až časom, keď postupne rastieme.

Aj mnohé naše modlitby sú do istej miery tohto typu, sú to **prosby** o dobrodenia **adresované Pánovi, bez opravdivého záujmu o neho**. Ideme si od Pána niečo prosiť, žiadať, pýtať. Evanjelium zaznamenáva, že Ježiš bol často obklopený množstvom ľudí, ktorí od neho chceli niečo dostať - **uzdravenie, materiálnu pomoc**, avšak **nie** čisto pre to, **aby boli s ním**. **Tlačili sa na neho zástupy, a predsa bol sám**. Niektorí svätci, a aj niektorí umelci, meditovali o tomto Ježišovom rozpoložení. Mohlo by sa to zdať zvláštne, neskutočné pýtať sa Pána: „**Ako sa máš?**“. No naopak, je to **veľmi pekný spôsob, ako vstúpiť do opravdivého, úprimného vzťahu s jeho ľudskosťou**, s jeho utrpením, dokonca s jeho jedinečnou samotou. S ním, s Pánom, ktorý si želal až do krajnosti zdieľať svoj život s nami.

Veľmi nám **prospeje, keď sa naučíme *byť s ním,*byť s Pánom*,* *bez iného cieľa*,** presne tak, ako sa nám to stáva s ľuďmi, **ktorých milujeme: túžime ich poznať čoraz viac, pretože je krásne s nimi byť**.

duchovný život nie je akási technika, ktorú máme k dispozícii, nie je to program vnútorného „blaha“, ktorý si sami naprogramujeme. Nie. Duchovný život **je *vzťah so Žijúcim***, so živým Bohom, ktorý nemožno vtesnať do našich kategórií. A tak **neútecha je tou najjasnejšou odpoveďou na námietku, že skúsenosť s Bohom je len formou sugescie, len jednoduchou projekciou našich túžob**. Neútecha znamená nepociťovať nič, všetko je temné: ty však v neúteche hľadaj Boha. V takom prípade, ak by sme mysleli, že ide o akúsi projekciu našich túžob, by sme to boli vždy my, ktorí by ju programovali, boli by sme neustále šťastní a spokojní, ako platňa, ktorá opakuje tú istú hudbu.

Naopak, ten, **kto sa modlí, si uvedomuje, že výsledky sú *nepredvídateľné*:** skúsenosti a úryvky z Biblie, ktoré nás neraz nadchýnali, dnes napodiv nami vôbec nepohnú. A rovnako nečakane, zážitky, stretnutia a čítania, ktorým človek nikdy nevenoval pozornosť alebo sa im radšej vyhýbal – **ako skúsenosť kríža – prinášajú nesmierny pokoj.** Nemaj strach z neútechy, nes ju s vytrvalosťou, **neunikaj preč.** A v neúteche sa **usiluj nájsť Kristovo srdce, nájsť Pána**. **A odpoveď príde, vždy.**

nikdy nenechajme odradiť, ale skúške čeľme odhodlane s pomocou Božej milosti, ktorá nám nikdy nebude chýbať.

ak vo vnútri vnímame neodbytný hlas, ktorý nás chce **od modlitby odradiť,** naučme sa ho odhaliť ako **hlas pokušiteľa**. A nenechajme sa ním znepokojiť: jednoducho **urobme pravý opak** toho, čo nám hovorí!

**9. Utecha -** <https://www.vaticannews.va/sk/papez/news/2022-11/katecheza-o-rozlisovani-duchovna-utecha.html>

*«Iba v Bohu spočiň, duša moja, lebo od neho mi prichádza spása. Iba on je moje útočište a moja spása, moja opora, nezakolíšem sa nikdy viac.*[...]*Iba v Bohu spočiň, duša moja, lebo len on mi dáva nádej»*(Ž 62,2-3.6).

o *úteche* – vo význame svetla duše –, ktorá je ďalším dôležitým prvkom pre rozlišovanie.  Netreba to považovať za niečo samozrejmé, pretože tu môže dôjsť k omylom. Potrebujeme chápať, čo je útecha, tak ako sme sa snažili dobre pochopiť, čo je neútecha.

Čo je duchovná útecha? Je to hlboká skúsenosť *vnútornej radosti*, ktorá umožňuje vidieť Božiu prítomnosť vo všetkých veciach; posilňuje vieru a nádej, ako aj schopnosť konať dobro. Človek, ktorý zažíva útechu, sa nevzdáva tvárou v tvár ťažkostiam, pretože zažíva pokoj, ktorý je silnejší než skúška.

človek sa cíti zahrnutý Božou prítomnosťou, a to spôsobom, ktorý vždy rešpektuje jeho vlastnú slobodu. Nie je niečo neladiace, niečo pre našu vôľu silené, nie je to ani prechodná eufória: naopak, ako sme videli, aj ľútosť - napríklad nad vlastnými hriechmi - sa môže stať dôvodom útechy.

Sv. Augustín a Monika o kráse duch.života, sv. František..

mnohých svätcov a svätice, ktorí dokázali veľké veci nie preto, že sa považovali za skvelých a schopných, ale preto, že ich prenikla upokojujúca lahodnosť Božej lásky. Je to ten *pokoj*, ktorý v sebe s bázňou pozoroval sv. Ignác, keď čítal životy svätých. Byť v úteche znamená byť v pokoji s Bohom, cítiť, že všetko je usporiadané v pokoji, všetko je v nás harmonické.

Edita Steinova: Keď sa odovzdávam tomuto pocitu, nový život vo mne kúsok po kúsku začína prekypovať a – bez akéhokoľvek vypätia mojej vôle – ma posúvať k uskutočňovaniu nových vecí. Zdá sa, že tento životodarný prílev pramení z aktivity a sily, ktorá nie je moja vlastná a ktorá bez toho, aby mi robila násilie, sa vo mne stáva aktívnou.

**Útecha je**predovšetkým***o nádeji***, siaha do budúcnosti, stavia nás na cestu, **umožňuje nám podniknúť iniciatívy, ktoré sme dovtedy vždy odkladali alebo sme na ne ani len nepomysleli.**

ale **nie** preto, **aby** sme **len sedel**i a tešili sa z neho. Nie. Dáva nám pokoj a priťahuje nás k Pánovi, (...) aby sme konali, aby sme **konali dobro**.

dostávame chuť robiť mnoho dobra. **Vždy.**

v stave neútechy, máme chuť uzavrieť sa do seba a nerobiť nič. Útecha nás posúva vpred, **do služby druhým, spoločnosti, ľuďom.**

Nedá sa naprogramovať podľa ľubovôle, **je to dar Ducha Svätého:** umožňuje *dôvernosť s Bohom*, ktorá akoby rušila vzdialenosti.

Sv. Terézia od Dieťaťa Ježiša, keď je ako štrnásťročná v Ríme na návšteve v Bazilike Svätého kríža z Jeruzalema, pokúša sa dotknúť klinca, (...) jedného z tých, ktorými bol ukrižovaný Ježiš.

vníma túto svoju odvahu ako **unesenie láskou a dôverou.**

„Bola som naozaj príliš smelá. Ale Pán vidí na dno sŕdc, vie, že môj úmysel bol čistý [...]. Správala som sa k nemu ako dieťa, ktoré verí, že **všetko je mu dovolené, a považuje otcove poklady za svoje**“.

Útecha je spontánna, vedie nás robiť všetko spontánne, akoby sme boli deti. Deti sú spontánne a útecha nás vedie k spontánnosti, s milotou, s obrovským pokojom. (...) človek pociťuje voči Bohu**nehu, ktorá ho robí odvážnym v túžbe mať účasť na jeho vlastnom živote, robiť to, čo sa jemu páči, pretože sa s ním cítime dôverne známi,**cítime, že jeho domov je naším domovom, cítime sa prijatí, milovaní, obnovení.

rovnakou odvahou Terézia požiada pápeža o povolenie vstúpiť do Karmelu, hoci je príliš mladá, a bude jej vyhovené.

v čase temnoty, neútechy a myslíme si: „Toto nie som schopný urobiť“, neútecha nás pritláča k zemi, vedie nás vidieť všetko temne: „Nie, nedokážem to urobiť, nezvládnem to.“ Naopak v čase útechy vidíš tie isté veci inak a povieš: „Nie, **idem do toho, urobím to**.“ - „Ale si si istý?“ - „**Cítim Božiu silu a idem do toho**.“ A tak nás útecha poháňa vpred i k tomu, aby sme robili veci, ktoré by sme v čase skľúčenosti neboli schopní urobiť; poháňa nás urobiť prvý krok. V tom je krása útechy.

Buďme však opatrní. Musíme dobre **odlíšiť útechu, ktorá je od Boha, od *falošných útech****.* V duchovnom živote sa deje niečo podobné ako pri tvorivosti ľudí: existujú originály a napodobeniny. Ak je **pravá útecha** ako kvapka na špongii, **je jemná a dôverná**, jej **napodobeniny** sú **hlasnejšie** a **okázalejšie**, sú **čírym nadšením**, sú **vzbĺknutiami slamy**, **bez dôslednosti**, vedú človeka k tomu, **aby sa uzavrel do seba a nie aby dbal o druhých**. Falošná útecha nás nakoniec **necháva prázdnymi, ďaleko od centra našej existencie**. Preto, keď sa cítime šťastní a v pokoji, sme schopní urobiť čokoľvek. **Nezamieňajme** si však tento **pokoj s prechodným nadšením,** pretože **nadšenie dnes je tu, potom však opadne a už ho niet.**

Preto musíme robiť *rozlišovanie*, aj keď sa cítime byť v úteche. Falošná útecha sa totiž môže stať **nebezpečenstvom, ak ju budeme hľadať ako cieľ sám osebe**, nutkavo a zabúdajúc na Pána. Ako by povedal sv. Bernard, **človek tak hľadá útechu Boha a nie Boha útechy**. My **máme hľadať Pána, a Pán nás utešuje svojou prítomnosťou, dáva nám napredovať. A nie hľadať Boha, pretože nám prináša útechu, pre spomenuté veci**. Nie. To nie je v poriadku, nesmieme sa zameriavať na to.

Aj nám hrozí, že budeme prežívať svoj vzťah s Bohom detinským spôsobom, hľadať svoje záujmy, snažiť sa **zúžiť Boha na predmet pre naše použitie a**konzum, premrhajúc ten **najkrajší dar**, ktorým **je on sám.**

Takto sa posúvame vpred v našom živote, ktorý napreduje uprostred Božích útech a neútech z hriechu sveta, no schopní rozlíšiť, **kedy ide o útechu od Boha, ktorá ti dáva pokoj až do hĺbky duše,**a kedy *ide o prechodné nadšenie, ktoré nie je zlé, no nie je to útecha od Boha.*

**10. Rozpoznat pravu utechu od falosnej -** <https://www.vaticannews.va/sk/papez/news/2022-11/katechezy-o-rozlisovani-10-rozpoznat-opravdivu-utechu.html> - **Prava utecha**

Úvodom ku katechéze boli slová sv. Pavla z listu Filipanom: *[Bratia,] „modlím sa za to, aby vaša láska čoraz viac rástla v pravom poznaní a vo všestrannom chápaní, aby ste vedeli rozoznať, čo je lepšie, a aby ste boli čistí a bez hany pre Kristov deň, plní ovocia spravodlivosti, ktoré je skrze Ježiša Krista na Božiu slávu a chválu“* (Flp 1,9-11).

ako rozpoznať pravú útechu? To je veľmi dôležitá otázka pre dobré rozlišovanie, aby sme sa pri hľadaní nášho pravého dobra **nedali oklamať.**

Niektoré kritériá môžeme nájsť v úryvku z *Duchovných cvičení* sv. Ignáca z Loyoly: „Veľmi si musíme všímať priebeh myšlienok, a ak je ich **začiatok, stred aj koniec ako celok dobrý** a smeruje v plnej miere k dobru, je to znamením dobrého anjela. Ale ak niekto v priebehu myšlienok skončí v nejakej zlej alebo **rozptyľujúcej, alebo menej dobrej veci**, **než si duša predtým zaumienila** vykonať, alebo ak je **duša oslabená alebo znepokojená**, alebo **rozrušená** tým, že **ju to oberá o pokoj, vyrovnanosť a ticho,** ktoré predtým mala, **je to jasné znamenie postupovania zlého ducha**“ (č. 333).

**!!!!**

porozumieť priebehu útechy: aký je a kam ma privádza? Ak ma privádza k niečomu pominuteľnému, nie je dobrá. Taká útecha nie je pravá, je takpovediac falošná.

Čo znamená, že ***začiatok*** je nasmerovaný na dobro?

mám myšlienku na modlitbu a všímam si, že ju sprevádza **náklonnosť k Pánovi a blížnemu**, že nabáda k **činom štedrosti, lásky**: je to **dobrý** začiatok. Môže sa však stať, že táto myšlienka vznikne, aby som sa **vyhol práci alebo úlohe**, ktorá mi bola zverená: vždy, keď mám umyť riad alebo upratať dom, dostanem veľkú chuť začať sa modliť!

Ale modlitba nie je útek od vlastných povinností, naopak, je pomocou pri realizácii dobra, ktoré sme povolaní konať tu a teraz.

choď, poumývaj riad a potom sa choď modliť.

**Stred**.

Ak sa začnem modliť a ako farizej v podobenstve (porov. Lk 18,9-14) mám tendenciu k **samoľúbosti a pohŕdaniu druhými, možno s nevôľou a kyslou náladou**, potom sú to znaky, že zlý duch použil túto myšlienku ako kľúč, aby vstúpil do môjho srdca a preniesol na mňa svoje cítenie.

 „Ďakujem ti, Pane, že ja sa modlím, nie som ako ostatní ľudia, ktorí ťa nehľadajú, nemodlia sa“ – tak tá modlitba dopadne zle.

**Koniec**. kam ma daná myšlienka vedie?

kam ma privádza myšlienka modliť sa. Môže sa tu napríklad stať, že tvrdo pracujem na nejakom krásnom a hodnotnom diele, ale to ma tlačí k tomu, že sa **prestávam modliť**, lebo som zaneprázdnený toľkými vecami, som čoraz **agresívnejší a nahnevanejší, mám pocit, že všetko závisí odo mňa**, až strácam dôveru v Boha. Tu zjavne pôsobí zlý duch.

Začnem sa modliť, potom v modlitbe sa cítim **všemohúcim**, že **všetko musím mať pod palcom**, pretože ja **som ten jediný, tá jediná, čo vie veci posunúť vpred**: tu zjavne nie je dobrý duch. Takže, **preverme si dôkladne priebeh našich pocitov,** (...) **vo chvíli, keď máme chuť niečo robiť.**

Štýl nepriateľa – keď hovoríme o nepriateľovi, hovoríme o diablovi, jasné? Nuž, diabol existuje! Jestvuje! – jeho štýl, ako vieme, je taký, že sa prezentuje **ľstivým, maskovaným spôsobom**. **Začína tým, čo je nášmu srdcu najdrahšie**, a potom nás postupne priťahuje k sebe. Zlo vstupuje **potajomky**, bez toho, aby si to človek uvedomoval. A časom sa z jemnosti stane drsnosť. Táto myšlienka sa ukáže taká, aká v skutočnosti je.

dôležitosť tohto trpezlivého, ale nevyhnutného skúmania pôvodu a pravdivosti svojich myšlienok; je to výzva **učiť sa zo skúseností**, z toho, čo sa nám prihodí, aby sme neopakovali tie isté chyby. **Čím viac sa poznáme, tým viac vycítime, kadiaľ do nás vstupuje zlý duch**, jeho „prístupové heslá“, vstupné dvere do nášho srdca, to, v ktorých **bodoch sme citlivejší, aby sme im v budúcnosti venovali pozornosť**. Každý z nás má **citlivejšie** miesta, **slabšie miesta svojej osobnosti: a tade vchádza zlý duch** a vedie nás či už na nesprávnu cestu, alebo nás odvádza od skutočnej dobrej cesty. Idem sa modliť, ale odvedie ma od modlitby.

tak **dôležité každodenné spytovanie svedomia**. Prv než ukončíme deň sa trochu zastaviť. Čo sa udialo? **Nie v novinách, nie v živote: čo sa udialo v mojom srdci?** Bolo moje srdce pozorné? Podrástlo? Bola to cesta, po ktorej sa prehnalo čokoľvek, bez to, aby som si to uvedomil?

drahocenná námaha spätne si z určitého uhla pohľadu prejsť to, čo sme prežili. Všímať si to, čo sa nám prihodí je dôležité, je to znamenie, že Božia milosť v nás pracuje a pomáha nám rásť v slobode a uvedomení. My nie sme sami: je s nami Duch Svätý. Všímajme si, **ako sa veci diali.**

**Pravá útecha je istým druhom potvrdenia, že robíme to, čo od nás chce Boh**, že kráčame po jeho cestách, teda po cestách života, radosti a pokoja. **Rozlišovanie** **sa** v skutočnosti **neupriamuje** čisto na možné dobro alebo **na čo najväčšie možné dobro, ale na to, čo je *dobrom pre mňa tu a teraz****:* to je to, v čom som povolaný rásť, **stanoviac hranice iným ponukám, lákavým, ale nereálnym**, aby som sa nedal oklamať pri hľadaní pravého dobra.

potrebujeme porozumieť, pokročiť v porozumení tomu, čo sa odohráva v našom srdci. Preto spytovanie.

„Dnes som sa tam rozčúlil, nespravil som to a to...“ – ale **prečo**? Za tým „prečo“ je hľadanie koreňa týchto pochybení. „Nuž, dnes som bol radostný, ale zaťažko mi padlo, keď bolo treba pomôcť tým ľuďom, no nakoniec som sa cítil naplnený, pocítil som naplnenie z tej pomoci“: a tu je Duch Svätý. Naučiť sa čítať v knihe nášho srdca, čo sa udialo v priebehu dňa. **Robte to, len dve minúty, ale urobí vám to dobre, to vám zaručujem.**

**11. Potvrdenim dobrej volby je pokoj, vdacnost a sloboda -** <https://www.vaticannews.va/sk/papez/news/2022-12/katecheza-o-rozlisovani-11-potvrdenim-dobrej-volby-je-pokoj.html>

*„Bázeň pred Pánom plní srdce slasťou, dáva veselosť a radosť a dlhý život. Bohabojnému sa dobre povedie na konci, v deň svojej smrti bude požehnaný. ... Koruna múdrosti je bázeň pred Pánom, dáva plný pokoj a výkvet zdravia. ... Trpezlivý vytrvá do príhodného času, potom dostane blaženú odplatu.“* (Sir 1,12-13.18.23)

Keď mám urobiť nejaké rozhodnutie, robím rozlišovanie, zvažujem za a proti, všímam si pocity, modlím sa... Potom sa tento proces skončí a urobím rozhodnutie.

V procese rozlišovania

**pozornými aj vo fáze, ktorá nasleduje bezprostredne po urobení rozhodnutia,** aby sme zachytili ***znamenia****, ktoré ho****potvrdzujú*** **alebo** tie, ktoré ho **vyvracajú**.

*čas* je základným kritériom na rozpoznanie Božieho hlasu.

**čas je znakom záruky** jeho originality, ktorá ho odlišuje od napodobenín, ktoré hovoria v jeho mene, no neúspešne. Jedným z charakteristických znakov dobrého ducha je skutočnosť, že **sprostredkúva *pokoj, ktorý pretrváva***. Ak ideš do hĺbky, potom urobíš rozhodnutie a prinesie ti to pokoj, ktorý pretrvá, je to dobré znamenie a naznačuje, že to bola správna cesta. Pokoj, ktorý prináša **harmóniu, jednotu, zápal a horlivosť**. Z procesu prehlbovania vyjdeš lepší, než ako si doň vstúpil.

Ak sa napríklad rozhodnem venovať modlitbe polhodinu navyše, a následne si uvedomím, že lepšie prežívam jednotlivé chvíle dňa, že som pokojnejší, menej úzkostlivý, že svoju prácu robím s väčšou starostlivosťou a chuťou, že dokonca aj vzťahy s niektorými problematickými ľuďmi idú hladšie...: to všetko sú dôležité znaky, ktoré hovoria v prospech správneho rozhodnutia. Duchovný život je ako kruh: správne rozhodnutie prospieva všetkým oblastiam nášho života. Pretože je to účasť na Božej tvorivosti.

***niektoré dôležité aspekty*, ktoré pomáhajú posúdiť** čas po rozhodnutí:

1. či dané **rozhodnutie vnímam ako možné znamenie odpovede na Pánovu lásku** a veľkodušnosť voči mne. Nerodí sa zo strachu, nerodí sa z citového **vydierania** alebo nátlaku, **ale** rodí sa **z *vďačnosti****za prijaté dobro*, ktoré pohýna srdce k veľkodušnému prežívaniu vzťahu s Pánom.

2. že *sa****cítime byť na svojom mieste***v živote a **súčasťou väčšieho plánu**, ku ktorému chceme prispieť svojím dielom. Na Námestí sv. Petra sú dva presné body - ohniská elipsy - z ktorých možno vidieť Berniniho stĺpy dokonale zarovnané. Podobne človek spozná, že našiel to, čo hľadá, keď sa jeho **deň** stane **usporiadanejším**, uvedomí si **rastúcu ucelenosť** svojich početných záujmov, **vytvorí si správnu hierarchiu dôležitosti**a dokáže to **prežívať s ľahkosťou**, **čeliac ťažkostiam**, ktoré sa objavia, s **novou energiou a silou** ducha. Toto sú signály toho, že si urobil správne rozhodnutie.

3. že ***zostaneme slobodní*voči tomu, o čom bolo rozhodnuté**, ochotní spochybniť to, dokonca sa toho zrieknuť tvárou v tvár možným vyvráteniam, a snažiť sa v nich nájsť možné Pánovo ponaučenie. Nie preto, že by nás chcel pripraviť o to, čo je nám drahé, ale **aby sme to prežívali slobodne, *bez pripútanosti***. Len Boh vie, čo je pre nás skutočne dobré. **Majetnícke lipnutie na niečom je nepriateľom dobra a ubíja city, dávajte si na to pozor**. Majetnícke lipnutie je nepriateľom dobra a zabíja cit. Mnohé prípady násilia v domácej sfére, (...) takmer vždy pramenia z nároku vlastniť citovú náklonnosť druhého.

**Milovať môžeme len v slobode**, preto nás Pán stvoril slobodných, slobodných dokonca aj v tom, že mu môžeme povedať nie. **Ponúknuť mu to, čo je nám najdrahšie, je v našom najlepšom záujme**, umožňuje nám to žiť čo najlepšie a v pravde, brať to ako dar, ktorý nám dal, ako znak jeho nezištnej dobroty, s vedomím, že náš život, ako aj celé dejiny, sú v jeho dobrotivých rukách. To je to, čo Biblia **nazýva *bázňou pred Bohom***, čiže nábožnou úctou k Bohu. Neznamená to, že by sme boli z Boha vystrašení, ale ide o úctu ako nevyhnutnú podmienku prijatia daru Múdrosti (porov. Sir 1,1-18).

Je to **bázeň, ktorá zaháňa všetky ostatné strachy, pretože smeruje k tomu, ktorý je Pánom všetkého.**

Viem žiť skromne a viem aj oplývať.

slobodný človek, ktorý velebí Pána rovnako vtedy, keď prichádzajú dobré veci, ako i vtedy, keď prichádzajú veci nie až tak dobré. Nech je zvelebený Pán, a ideme vpred!

Uvedomenie si tejto skutočnosti je základom správneho rozhodovania sa a **dáva nám to istotu vo veciach, ktoré nemôžeme ovplyvniť alebo predvídať:** zdravie, budúcnosť, naši blízki, naše plány. Dôležité je, aby sme **svoju dôveru vkladali v Pána celého sveta, ktorý nás nesmierne miluje** a vie, že s ním môžeme budovať niečo úžasné, niečo večné. Životy svätých nám to ukazujú tým najkrajším spôsobom.

**12, Bdelosť -** <https://www.vaticannews.va/sk/papez/news/2022-12/katecheza-o-rozlisovani-12-bdelost.html>

*[Ježiš povedal:] «Keď nečistý duch vyjde z človeka, blúdi po vyschnutých miestach a hľadá odpočinok, ale nenájde. Vtedy si povie: „Vrátim sa do svojho domu, odkiaľ som vyšiel.“ Keď ta príde, nájde ho prázdny, vymetený a vyzdobený. Tu odíde, vezme so sebou sedem iných duchov, horších, ako je sám, vojdú dnu a usídlia sa tam. A stav takého človeka je nakoniec horší, ako bol predtým.»* (Mt 12,43-45)

Začínali sme od príkladu sv. Ignáca z Loyoly; potom sme sa zaoberali prvkami rozlišovania – čiže modlitbou, sebapoznaním, túžbou a „knihou života“ –; venovali sme sa neúteche a úteche, ktoré predstavujú „materiál“ rozlišovania; a potom sme sa dostali k potvrdeniu vykonanej voľby.

**postoj, ktorý je nevyhnutný, postoj *bdelosti***. Urobili sme rozlišovanie – útecha a neútecha -, rozhodli sme sa pre niečo ... to všetko je dobré, **no teraz treba bdieť.**

To riziko tu je, a spočíva v tom, že „kazič“, teda Zlý, môže všetko zruinovať a vrátiť nás tak do východiskového bodu, ba dokonca do ešte horšieho stavu.

**Ježiš** vo svojom kázaní skutočne veľmi nástojí na tom, že **dobrý učeník je bdelý, nezadrieme, neskĺzne do prílišnej istoty, keď sa mu veci daria, ale zostane pozorný a pripravený plniť si svoje povinnosti.**

Bedrá majte opásané a lampy zažaté!

aby mu **otvorili hneď**

Blahoslavení sluhovia, ktorých pán pri svojom príchode nájde bdieť (Lk 12,35-37).

Ide o duševnú pripravenosť kresťanov, ktorí očakávajú konečný príchod Pána, ale možno ju chápať aj ako bežný postoj, ktorý treba mať v živote, aby naše dobré rozhodnutia, urobené neraz po náročnom rozlišovaní, **mohli vytrvalo a dôsledne pokračovať a prinášať ovocie.**

veľké riziko, že o všetko prídeme.

ozajstné úklady zlého ducha. Ten v skutočnosti čaká na chvíľu, keď sme si **príliš istí sami sebou.**

 „Som si istý sebou samým, zvíťazil som, teraz mi je dobre...“

«nájde ho prázdny, vymetený a vyzdobený» (Mt 12,44).

**Všetko je na svojom mieste, všetko je v poriadku, ale kde je pán domu?**

Niet nikoho, kto by nad ním bdel a strážil ho.

je **rozptýlený**; prípadne je v dome, ale **spí**.

**Nie je bdelý, nie je pozorný, pretože si je príliš istý sám sebou a stratil pokoru na ustráženie si vlastného srdca.** **Vždy musíme strážiť náš dom, naše srdce a nie byť rozptýlení a ísť preč...**

«vezme so sebou sedem iných duchov, horších, ako je sám» (v. 45). Tlupu záškodníkov, bandu zločincov. Ale – pýtame sa – **ako je možné, že môžu nerušene vstúpiť?** Ako to, že si to pán domu nevšimol? Či nebol naozaj skvelý v rozlišovaní a v ich vyháňaní? Či mu aj jeho priatelia a susedia nepochválili ten dom, taký krásny a elegantný, taký uprataný a čistý? Áno, ale možno práve preto sa príliš zamiloval do domu, **teda do seba**, a prestal čakať na Pána, čakať na príchod Ženícha; možno zo strachu, aby nepoškodil tento poriadok, už nikoho neprijímal, nepozýval chudobných, bezdomovcov, tých, čo vyrušujú...

Jedno je isté: tu je v hre **nedobrá hrdosť, namýšľanie si vlastnej správnosti, skvelosti, toho, že sme v poriadku**. Mnohokrát počujeme hovoriť: „Áno, bol som predtým zlý, no obrátil som sa a teraz je dom v poriadku, vďaka Bohu, v tejto veci môžeš byť v pokoji“. Keď príliš dôverujeme sebe a nie Božej milosti, vtedy Zlý nájde dvere otvorené. Potom **zorganizuje výpravu** a zmocní sa tohto domu.

Nuž a domáci pán si to nevšimne? **Nie**, pretože títo **démoni sú zdvorilí**: prídu bez toho, aby si si to všimol, zaklopú na dvere, **sú slušní**. „V poriadku, vstúp, poď ďalej...“ a **nakoniec v tvojej duši rozkazujú oni**. Dajte si pozor na týchto diablikov, na týchto zlých duchov: diabol je zdvorilý, keď sa vydáva za veľkého pána. Lebo **vstupuje po našom, aby odišiel po svojom**. Je potrebné chrániť dom pred týmto podvodom zdvorilých démonov. A **duchovné svetáctvo sa uberá vždy touto cestou.!!!!**

zdá sa to nemožné, ale je to tak. Toľkokrát prehrávame, utrpíme v zápasoch porážku **pre tento nedostatok *bdelosti****.* **Toľkokrát nám azda Pán dal mnoho milostí, no my sme nakoniec nedokázali v tejto milosti vytrvať a všetko sme stratili**, pretože nám **chýbala bdelosť.**

Každý si to môže overiť aj **opätovným prejdením si vlastného osobného príbehu**. Nestačí len dobre rozlišovať a urobiť dobrú voľbu. **Treba ostať bdieť**.

„Veď keď zbadám nejaký neporiadok, hneď si uvedomím, že je to diabol, že je to pokušenie...“ - **Áno, ale tentoraz je prezlečený za anjela**: diabol sa vie preobliecť za anjela, **vstúpi so zdvorilými rečami, presvedčí ťa** a nakoniec je to horšie než na začiatku...

„Čo sa odohráva v tvojom srdci?“ Možno nebudeme schopní povedať všetko: povieme jednu alebo dve veci, nie však všetko. **Bdieť nad srdcom**, lebo bdelosť je znakom múdrosti, **je predovšetkým znakom pokory, že máme strach padnúť; a pokora je zlatou cestou kresťanského života.**

**13. Zivot v priatelstve s Duchom Svatym -** sa zameral na pomôcky pri rozlišovaní: konfrontácia s Božím slovom a učením Cirkvi, osobný vzťah s Pánom Ježišom a pomoc Ducha Svätého. -

<https://www.vaticannews.va/sk/papez/news/2022-12/papez-frantisek-zivot-v-priatelstve-s-duchom-svatym.html>

myšlienka zo 119. Žalmu: *Pane, ukáž mi cestu svojich prikázaní a ja vždy pôjdem po nej.* *Daj mi chápavosť a ja tvoj zákon zachovám a celým srdcom sa ho budem pridŕžať.* *Priveď ma na chodník svojich príkazov, lebo som si ho obľúbil. Tvoje slovo je svetlo pre moje nohy a pochodeň na mojich chodníkoch.*

ako je len to rozlišovanie komplikované! V skutočnosti je komplikovaný život, a ak sa ho nenaučíme čítať, komplikovaný ako je, riskujeme, že ho premárnime, hľadajúc východisko z ťažkostí, ktoré nás napokon pokoria.

každý deň, či chceme alebo nie, robíme skutky rozlišovania, v tom, čo jeme, čítame, v práci, vo vzťahoch, vo všetkom. Život nás vždy stavia pred určité rozhodnutia, a ak ich nerobíme vedome, nakoniec je to život, ktorý vyberá za nás a vedie nás tam, kam nechceme.

Dnes sa pozrieme konkrétnejšie na *niektoré pomôcky*, ktoré nám môžu uľahčiť uskutočňovanie rozlišovania.

Prvou nevyhnutnou pomôckou je **konfrontácia s *Božím slovom* a *učením Cirkvi***. Pomáhajú nám čítať to, čo sa odohráva v našom srdci, učiť sa rozpoznávať Boží hlas a rozlišovať ho od iných hlasov, ktoré sa zdanlivo vnucujú našej pozornosti, ale nakoniec nás nechávajú zmätených. Biblia nás upozorňuje, že Boží hlas zaznieva v **pokoji, v sústredenosti, v tichu.**

Eliasovi hovoril v jemnom vanku.

Boží hlas sa nevnucuje, **Boží hlas je jemný, úctivý a práve preto upokojujúci**. A len v pokoji môžeme vstúpiť hlboko do svojho vnútra a **rozpoznať pravé túžby**, ktoré nám Pán vložil do srdca.

mnohokrát nie je ľahké vstúpiť do tohto pokoja srdca, pretože sme **zaneprázdnení mnohými vecami, po celý deň...** Ale prosím, trochu sa upokoj, vstúp do seba. **Dve minúty, zastav sa**. Pozri sa, čo cíti tvoje srdce. Urobme to, bratia a sestry, **veľmi nám to pomôže, pretože v tej chvíli pokoja hneď počujeme Boží hlas**, ktorý nám povie: „Veď pozri, je dobré, čo robíš...“. A necháme, aby v pokoji ihneď prišiel Boží hlas. Čaká na to.

Pre veriaceho človeka Božie slovo nie je len text, ktorý treba čítať, Božie slovo je živá prítomnosť, je to dielo Ducha Svätého, ktorý**potešuje, učí, dáva svetlo, silu, osvieženie a chuť do života**. Čítať Bibliu, čítať úryvok, jeden alebo dva úseky Biblie, sú ako **malé telegramy od Boha**, ktoré ti prichádzajú priamo do srdca. **Božie slovo je trochu, - a nepreháňam - skutočná predchuť raja.** Dobre to pochopil veľký svätec a pastier Ambróz, milánsky arcibiskup, ktorý napísal: „Keď čítam Božie slovo, Boh sa opäť prechádza po pozemskom raji“ (Listy 49, 3).

láskavý vzťah s Bibliou, s Písmom, s Evanjeliom, vedie k prežívaniu***láskavého vzťahu s Pánom Ježišom***: nebojte sa toho! **Srdce sa prihovára k srdcu**, a toto prežívanie je ďalšou nevyhnutnou pomôckou. Mnohokrát môžeme mať o Bohu skreslenú predstavu, vidíme ho ako zachmúreného sudcu, prísneho sudcu, ktorý je pripravený prichytiť nás pri zlyhaní. Ježiš nám naopak zjavuje Boha plného súcitu a nehy.

„Čo mám teraz urobiť?“ – „**Počúvaj Boha, On ti povie, čo máš urobiť. Otvor Bohu svoje srdce**“ – **je to dobrá rada**.

„Choď k Panne Márii, urob si púť a **Panna Mária ti povie**“. A prišiel som. Dostala sa mi tu do rúk Biblia, **počúval som Božie slovo a ono sa dotklo môjho srdca** a musím urobiť toto a tamto.“ Božie slovo sa dotýka srdca a zmení ti život. Toto som videl už toľkokrát, stáva sa to často. Pretože **Boh nás nechce zničiť, Boh chce, aby sme boli silnejší, každý deň lepší.**

**Kto zostáva pred Ukrižovaným, pociťuje nový pokoj, učí sa nebáť Boha**, pretože Ježiš na kríži v nikom nevyvoláva strach, je obrazom úplnej bezmocnosti a zároveň najplnšej lásky, ktorá je kvôli nám  schopná čeliť každej skúške. Svätí mali vždy v obľube Ježiša Ukrižovaného. **Rozprávanie o Ježišovom umučení je zlatou cestou, ako čeliť zlu bez toho, aby sme sa ním nechali premôcť**; nie je v ňom odsúdenie, ba ani rezignácia, pretože ho preniká väčšie svetlo, svetlo Veľkej noci, ktoré nám umožňuje vidieť v tých strašných skutkoch väčší plán, ktorý nemôže prekaziť žiadna nemožnosť, prekážka ani neúspech.

je tu kríž, je hrozný, **ale je tu aj niečo iné, nádej, vzkriesenie**. Božie slovo ti otvára všetky dvere, pretože On je brána, On je Pán. Vezmime do ruky evanjelium, vezmime do ruky **Bibliu: päť minút denne, nie viac.**

nech vám Božie slovo vstúpi do srdca.

a uvidíte, ako to zmení váš život.

ale ja som zvyknutý čítať životopisy svätých“: to je dobré, ale neopúšťaj Božie slovo.

**Je veľmi krásne myslieť na život s Pánom ako na priateľský vzťah, ktorý rastie každým dňom**. Priateľstvo s Bohom - premýšľali ste o tom? **To je cesta!** Myslime na Boha, ktorý nás miluje, chce nás za priateľov! Priateľstvo s Bohom má schopnosť meniť srdce; je to jeden z veľkých darov Ducha Svätého.

**Otca, ktorý nás miluje**, ktorý nás vždy miloval: **keď to zažijeme, srdce sa roztopí a pochybnosti, obavy, pocity nehodnosti opadnú.**Tejto láske stretnutia s Pánom nemôže nič odporovať.

A to nám pripomína ďalšiu veľkú pomoc, ***dar Ducha Svätého***, ktorý je v nás prítomný, **aby nás učil**. **Oživuje Božie slovo, ktoré čítame, naznačuje nám nové významy, otvára dvere, ktoré sa zdali byť zatvorené, ukazuje životné chodníky tam, kde sa zdalo, že je len tma a zmätok**.

Pýtam sa vás: modlíte sa k Duchu Svätému?

je tu pre nás Duch Svätý, ale ako keby bol osobou, s ktorou sa nepočíta. **Duch Svätý je ten, ktorý dáva tvojej duši život!** Nechajte ho vstúpiť. **Hovorte s Duchom, ako hovoríte s Otcom, ako hovoríte so Synom**: hovorte s Duchom Svätým, ktorý nemá nič spoločné s „paralyzovaným“!

je to najväčší dar, ktorý Otec udeľuje tým, ktorí oň prosia (porov. Lk 11,13).

Zostaňte tu v Jeruzaleme a čakajte*Boží****dar***“, ktorým je Duch Svätý. Je zaujímavý život v priateľstve s Duchom Svätým: On ťa mení, On ti dáva rásť.

 „Bože, príď mi na pomoc, Pane, ponáhľaj sa mi pomáhať“. „**Pane, pomôž mi!“, pretože sám nemôžem ísť ďalej, nemôžem milovať, nemôžem žiť..**. Toto volanie po spáse je neodolateľná prosba, ktorá vyviera z hĺbky nášho bytia. **Rozlišovanie má za cieľ rozpoznať spásu, ktorú Pán uskutočňuje v mojom živote**, pripomína mi, že nikdy nie som sám a že ak bojujem, je to preto, že to, o čo ide, je dôležité.

povedz mu: „Pomôž mi, urobil som túto zlú vec...“. Ale neruš dialóg s Duchom Svätým. „Otče, som v smrteľnom hriechu“: na tom nezáleží, **hovor s ním, aby ti pomohol k odpusteniu**. **Nikdy neopúšťaj tento dialóg s Duchom Svätým.** S týmito pomôckami, ktoré nám dáva Pán, sa nemusíme báť. Napredujte, s odvahou a radosťou!

**14. Duchovne sprevadzanie -** <https://www.vaticannews.va/sk/papez/news/2023-01/katecheza-o-rozlisovani-14-duchovne-sprevadzanie.html>

Žalm 119

*«Tvoje slovo je svetlo pre moje nohy a****pochodeň****na mojich chodníkoch. […] Tvoje príkazy sú obdivuhodné, preto ich zachovávam. Výklad tvojich slov osvecuje, maličkým dáva chápavosť. […] Trvalý pokoj požívajú tí, čo milujú tvoj zákon; a nemajú sa na čom potknúť».*

o pomôckach, ktoré proces rozlišovania môžu a majú podporovať.

***duchovné sprevádzanie***, dôležité predovšetkým pre sebapoznanie, ktoré je, ako sme videli, nevyhnutnou podmienkou rozlišovania.

keď sa pozrieme do zrkadla s pomocou druhého, veľmi to pomôže, pretože ten **druhý ti povie pravdu - keď je pravdivá - takto ti pomôže.**

Božia milosť v nás vždy pôsobí s našou prirodzenosťou. milosť môžeme prirovnať k dobrému semenu a našu prirodzenosť k pôde (porov. *Mk* 4,3-9). V prvom rade je dôležité *dať sa poznať* a nebáť sa podeliť o svoje krehkejšie **stránky**, v ktorých sa prejavujeme ako **citlivejší, slabší alebo so strachom**, že nás budú posudzovať. Dať sa spoznať, ukázať seba samého inému, ktorý nás sprevádza na ceste životom. **Nerozhoduje za nás, nie: sprevádza nás**.

***krehkosť*** je v skutočnosti naším skutočným bohatstvom. keď ju ponúkneme Bohu, robí nás schopnými nehy, milosrdenstva a lásky. Beda ľuďom, ktorí sa necítia krehkí: sú prísni, diktátorskí. Naopak, ľudia, ktorí si s pokorou uvedomujú svoju krehkosť, sú voči druhým chápavejší. Krehkosť - môžem povedať - robí nás ľudskými.

prvé z troch Ježišových pokušení na púšti - to, ktoré sa týka hladu - snaží sa obrať nás o našu krehkosť a predstavuje nám ju ako zlo, ktorého sa treba zbaviť, ako prekážku, ktorá nám bráni byť ako Boh. Naopak, je to náš najvzácnejší poklad: Boh, aby nás pripodobnil sebe, chcel až do krajnosti zdieľať našu vlastnú krehkosť. Kríž, jasličky.

duchovné sprevádzanie, ak je vnímavé na Ducha Svätého, **pomáha *odhaľovať* aj vážne *nedorozumenia*** v našom uvažovaní **o sebe a v našom vzťahu s Pánom.** Evanjelium uvádza niekoľko príkladov objasňujúcich a oslobodzujúcich rozhovorov, ktoré viedol Ježiš. Spomeňme si napríklad na stretnutie so Samaritánkou, ktoré kedykoľvek čítame vždy tam nachádzame Ježišovu múdrosť a nežnosť, pomyslime na stretnutie so Zachejom, stretnutie s hriešnicou, s Nikodémom, s emauzskými učeníkmi: spôsob akým sa Pán priblížil.

**Ľudia, ktorí majú pravé stretnutie s Ježišom, sa neboja otvoriť mu svoje srdce, ukázať svoju zraniteľnosť** a vlastnú nedostatočnosť, svoju krehkosť. Týmto spôsobom sa ich **zdieľanie seba samých stáva skúsenosťou spásy, odpustenia**, ktoré slobodne prijali.

Keď pred druhým človekom povieme, čo sme prežili alebo čo hľadáme, **pomôže** nám to vyjasniť si v nás samých a ***vyniesť na svetlo mnohé myšlienky znepokojujúce..***

 „Všetko som urobil zle, som nanič, nikto mi nerozumie, nikdy to nedokážem, som odsúdený na neúspech“, koľko krát nám prídu na myseľ tieto veci. Falošné a jedovaté myšlienky, ktoré konfrontácia s druhými pomáha *demaskovať*, aby sme sa cítili Pánom milovaní a ctení, takí, akí sme, schopní robiť pre neho dobré veci. S prekvapením **objavujeme** rôzne spôsoby videnia vecí, **signály dobra,** ktoré v nás boli vždy prítomné.

„Pozri, čo sa mi deje: som úbožiak, tieto veci sa mi dejú“, a druhý: „Áno, všetci ich tam máme, tieto veci...“, pomáha nám dobre ich **objasniť a tak prekonať.**

sprievodca či sprievodkyňa - **nenahrádza Pána, *ale kráča po jej boku, povzbudzuje****ju,****aby čítala, čo sa odohráva v jej srdci****, v tom mieste par excellence, kde hovorí Pán. Duchovný sprievodca, ktorého nazývame****duchovným vodcom - nemám rád tento termín, mám radšej pojem duchovný sprievodca, je vhodnejší****- je to ten, kto ti povie: „Dobre, ale****pozri sa sem, pozri sa tam“, upozorní ťa na veci, ktoré môžeš minúť; pomôže lepšie pochopiť znamenia čias, hlas Pána, hlas pokušiteľa, hlas ťažkostí, ktoré nemôžem prekonať****. Preto je veľmi dôležité, aby ste nechodili sami. V africkej múdrosti existuje príslovie, ktoré hovorí: „Ak chceš prísť rýchlo, choď sám, ak chceš prísť bezpečne, choď s inými.“*

je lepšie, keď nás sprevádza niekto, kto pozná naše záležitosti a pomáha nám. A to je duchovné sprevádzanie.

Toto duchovné sprevádzanie môže byť plodné, **ak** obe strany **zažili *synovstvo* a duchovné *bratstvo***. To, že sme Božími deťmi, zistíme v okamihu, keď zistíme, že sme bratmi a sestrami, deťmi toho istého Otca. Preto **je nevyhnutné *byť začlenení do spoločenstva, ktoré je na ceste***. Nie sme sami, sme ľudia z ľudu, z národa, z mesta, ktoré kráča, z cirkvi, z farnosti, z tejto skupiny... spoločenstvo na ceste.

**Človek nejde k Pánovi bez pomoci.**

**niekoho iného (porov. *Mk* 2,1-5);**ktorý nám pomáha napredovať, pretože všetci niekedy trpíme vnútornou paralýzou a je potrebné, aby nám niekto pomohol prekonať tento konflikt.

**inokedy sme to my**, kto sa angažuje za iného **brata alebo sestru, my sme sprievodcovia**, aby sme im pomohli.

Bez skúsenosti synovstva a bratstva môže duchovné vedenie vyvolať nereálne očakávania, nedorozumenia a formy závislosti, ktoré zanechávajú človeka v infantilnom stave. Sprevádzanie, ale ako Božie deti a bratia navzájom.

Panna Mária je majsterkou rozlišovania.

Tri spôsoby správania Panny Márie: **hovoriť málo, počúvať veľa, a uchovávať v srdci.** A keď párkrát prehovorí, zanechá znamenie.

„**Urobte všetko, čo vám povie**“ (porov. 2,5).

„Vieš, aké gesto vždy robí Panna Mária?“

„Ona vždy ukazuje na Ježiša.“ Je to krásne: Panna Mária si nič neberie pre seba, **ona ukazuje na Ježiša.***Robiť to, čo nám hovorí Ježiš.*Taká je Panna Mária. Mária vie, že Pán sa prihovára srdcu každého z nás, a žiada nás, aby sme toto slovo pretavili **do skutkov a rozhodnutí.**

rozlišovanie je *umenie, ktoré sa dá naučiť* a ktoré má svoje pravidlá. Ak sa ho človek naučí, umožní mu prežívať duchovnú skúsenosť čoraz krajším a usporiadanejším spôsobom.

je predovšetkým dar od Boha, o ktorý treba vždy prosiť, bez toho, aby sme si namýšľali, že sme odborníkmi a sebestačnými. **Pane, daj mi milosť,** aby som vo chvíľach života rozlišoval, čo mám robiť, čo mám pochopiť. Daj mi milosť rozlišovať a daj mi človeka, ktorý mi pomôže rozlišovať.

**Pánov hlas** sa dá vždy rozpoznať, má **jedinečný štýl**, je to hlas, ktorý **upokojuje**, **povzbudzuje** a **uisťuje v ťažkostiach**. Evanjelium nám to neustále pripomína: **„Neboj sa“.**

to je presne Pánov štýl: „Nebojte sa!“.

**Ak budeme dôverovať jeho slovu, budeme dobre hrať životný zápas a budeme môcť pomáhať iným.** Ako hovorí žalm, jeho slovo je *svetlo pre naše nohy a pochodeň na našich chodníkoch* (porov. 119,105).