

# FILOTEA

Sv. František Saleský

# FILOTEA

**Sv. FRANTIŠEK SALESKÝ**

Návod k nábožnému životu

Preložil JÁN KOVÁČ

Štvrté vydanie

Slovenský ústav svätého Cyrila a Metoda Rím 1989

Nihil obstat: Štefan Vrablec, censor delegatus Imprimatur: Mons. C. Taramasso, Rím 19.12.1969.

TENTO PREKLAD KNIHY SVÄTÉHO ŽENEVSKÉHO BISKUPA KATOLÍCKEJ CIRKVI VENUJEM V HLBOKEJ ÚCTE VŠETKÝM KATOLÍCKYM OTCOM BISKUPOM, KŇAZOM, REHOĽNÍKOM A REHOĽNICIAM.

Venovanie SV. FRANTIŠKA SALESKÉHO

Dobrotivý Ježišu, Pán, Vykupiteľ a Boh môj! Hľa, kľáčiac pred tvojou velebnosťou, obetujem a posväcujem tento spis tvojej sláve. Oživ každé slovo tejto knihy mojím požehnaním, aby duše, pre ktoré som písal, dostali sväté vnuknutia, ktoré im zo srdca žičím. Nech sa potom i za mňa prihováraajú, aby som dosiahol tvoje nesmierne milosrdenstvo a nebol naveky zatratený, zatiaľ čo iným na tomto svete ukazujem cestu nábožnosti. Daj, nech s nimi vo večnosti prespevujem víťaznú pieseň slovami, ktoré v hurhaji tohto smrteľného života vyslovujem z hĺbky srdca na znak vernosti: Nech žije Ježiš! Nech žije Ježiš! Áno, Pane Ježišu, ži a kraľuj v našich srdciach na veky vekov. *Amen.*

# ÚVOD

Skoro všetci, ktorí písali o nábožnosti, chceli poučovať osoby utiahnuté od hluku sveta, alebo aspoň odporúčali nábožnosť, ktorá vedie do samoty. Mojm úmyslom je poučiť o nábožnosti tých, ktorí žijú v mestách, v rodinách a na dedinách, ktorí svojím povoláním sú nútení žiť v spoločnosti, vo svete. Tí si často myslia, že vo svete nemožno nábožne žiť, lebo vraj ako nijaké zviera sa neopováži ochutnať semeno rastliny Palma Christi, tak nijaký človek nesmie siahnuť po palme kresťanskej nábožnosti, kým žije pod tlakom časných starostí. Žiť kresťanským životom je ťažká vec, ale predsa je potrebné, aby mnohí boli horlivejší než doteraz. Touto knihou chcem pomôcť tým, ktorí si vážne zaumienili viesť nábožný život.

Svoje slová obraciam na Filoteu. Chcem osožiť mnohým dušiam, a týmto spoločným menom sa obraciam na všetkých, ktorí chcú nábožne žiť. Filotea totiž značí toľko ako milovnica alebo duša Boha milujúca. Keďže mám na mysli dušu, čo túži po nábožnosti a tým po láske k Bohu, rozdelil som svoju knihu na päť častí.

V prvej časti chcem zmeniť prostú túžbu Filotey na vnútorné rozhodnutie – po dobrej sv. spovedi a sv. prijímaní – patriť len Spasiteľovi a oddať sa v šťastí jeho svätej láske.

V druhej časti poukážem na dva veľké prostriedky, ktoré nás čo raz väčšmi spájajú s Bohom. Sú to: používanie sviatosti, ktorými prichádza Boh k nám, a modlitba, ktorou nás priťahuje k sebe.

V tretej časti poukážem, ako sa má duša cvičiť v niektorých čnostiach, potrebných k duchovnému pokroku. Spomeniem však len niektoré nové pohľady, o ktorých nie je nikde inde reč a na ktoré človek sám od seba ani nepríde.

Vo štvrtej knihe upozorním na niektoré nepriateľské nástrahy a poukážem, ako sa ich treba chrániť a duchovne pokročiť.

Napokon v piatej časti zavediem dušu do samoty, aby sa občerstvila, oddýchla si, zotavila sa, aby si mohla nadobudnúť pokoja a pokročiť v duchovnom živote.

Drahý čitateľu, je pravda, že píšem o nábožnom živote, hoci sám som nie celkom nábožný, ale túžim byť nábožným a táto túžba mi dodáva odvahy, aby som aj teba poučoval. Istý veľký spisovateľ hovorí, že dobrý spôsob, ako sa niečomu naučiť, je učiť sa! Lepší spôsob je navštevovať školu, ale najlepší spôsob je – vyučovať iných. Sv. Augustín píše nábožnej Florencii, že kto z úradu rozdáva, sám dostane a kto z úradu vyučuje iných, sám seba učí.

Milý čitateľu, môj priateľu! Keďže som biskupom, Boh žiada odo mňa, aby som do ľudských srdc vstúpil nielen obyčajné čnosti, ale aj jemu veľmi milú a drahú nábožnosť. Rád sa podoberám na túto prácu, lebo tým jednak splním svoju povinnosť, jednak mám nádej, že tým skôr budem nábožným, čím horlivejšie budem v iných nábožnosť zdôrazňovať. Keď Božia velebnosť uzrie, nakoľko som si obľúbil nábožnosť, podaruje mi ju, aby som s ňou žil vo večnom duchovnom manželstve. Dúfam, že Boh vo svojej nesmiernej dobrotivosti si vyvolí moju dušu za svoju nevestu, keď povediem jeho milé ovečky k spasiteľným vodám nábožnosti. Do mojich uší vloží zlaté slová lásky a mojím rukám dá silu, aby som ich uskutočnil, v čom vlastne spočíva pravá nábožnosť. Ustavične prosím Božiu velebnosť, aby mi uštedrila takú nábožnosť, ale aj všetkým deťom Cirkvi, ktorej chcem navždy podriaďiť všetky svoje spisy, svoje činy, svoje slová, svoje túžby a myšlienky.

V Annecy v deň sv. Magdalény 1609.

## ÚVOD PREKLADATEĽA K PRVÉMU VYDANIU

Filotea patrí k večným knihám ľudstva, ktoré svoju platnosť a svoj zmysel ne strácajú časom, ktoré majú čo povedať ľuďom všetkých vekov. Je to kniha vždy moderná. Nakoľko naše slovenské vydanie, ktoré nám vo svojej neúnavnej snahe dať slovenskému katolíckovi do rúk veci hodnotné pripravil Spolok sv. Vojtecha, je už dávno rozobraté a terajšiemu stavu spisovnej slovenčiny nevyhovujúce, predkladáme slovenskej katolíckej pospolitosti tento nový preklad. Pritom upozorňujeme, že ide o nový preklad nielen čo do spisovnej slovenčiny, ale o nový preklad aj čo do celkového poňatia. Preklad je prepracovaný, miestami prispôbosený dnešným časom. Aj keď podáva autor náhľady a myšlienky večnej platnosti, jednako niektoré jeho

prirovnania, slová, spôsob reči, mohli by niekoho azda aj zaraziť. Preto mnohé prirovnania, dnes už nečasové, sú z originálu vynechané. Miesto toho sme sa však zmienili o niektorých veciach, dnes veľmi dôležitých v duchovnom náboženskom živote, napríklad o exercíciách a liturgickom hnutí.

Pri prekladaní okrem originálu: Par S. Frangois de Sales: Introduction à la vie dévôte, som použil dvoch rozdielnych prekladov nemeckých, ktoré oba prispôsobujú preklad terajším časom. Sú to: Franz von Sales: Philotea. Übersetzt und für die heutige Zeit umgearbeitet von einem Priester der Erzdiözese Freiburg. Ďalej: Franz von Sales: Philotea, Anleitung zum religiösen Leben. Übersetzt und herausgegeben von Otto Karrer. Na základe spomenutých vydaní som urobil slovenský preklad. Nech naši duchovní vodcovia nábožného života posúdia, nakoľko toto stanovisko bolo správne a nakoľko sa podarilo.

Pokladám si za povinnosť vysloviť svoju vďaku J.E. ndp. biskupovi spišskému, Jánovi Vojtáššákovi, že zadelením ma na toto pastoračné miesto dožičil mi času venovať sa preloženiu tejto a iných kníh.

Knihu posielame medzi našich slovenských uvedomelých a živých katolíkov so želaním, aby im bola duchovným vodcom na ceste do neba a prinášala hojné ovocie nábožného života v slovenskom katolíckom národe.

Východná na sviatok

sv. Petra a Pavla roku Pána 1946.

Ján Kováč.

## POHĽAD DO ŽIVOTA SV. FRANTIŠKA SALESKÉHO

František Saleský sa narodil 21. augusta 1567 na zámku Sales v Savojsku, neďaleko Ženevy. Už v detstve sa prejavovali jeho výnimočne duševné a telesné vlohy. S príjemným zovňajškom sa spájala dobrá myseľ, rozumová prenikavosť, bystrosť, výnimočná skromnosť a bezvýhradná poslušnosť voči rodičom a učiteľom.

Po osvojení si najzákladnejších vedomostí v rodičovskom dome

odchádza na štúdiá do Paríža. Tu sa priateli len s vážnymi a bezúhonnými mužmi, aby si zachránil mravnosť a čistotu vo všeobecnom mravnom úpadku, aký vládol vtedy v meste. V Paríži pred oltárom Matky Božej urobil sľub čistoty. Po šesťročnom štúdiu v Paríži odchádza r. 1584 na žiadosť svojho otca do Padovy, kde získava doktorát teológie a práv. Uprostred mravnej skazy, ktorá vládla v Paríži aj v Padove, vedel si zachrániť čistotu, čo pripisoval pomoci Matky Božej, ktorej verným čiteľom bol až do smrti.

Po skončení štúdií precestoval slávnejšie talianske mestá a bohatý na skúsenosti vrátil sa do rodného mesta. Chcel vstúpiť do duchovného stavu. Avšak otec už mal pre neho vyhladenú bohatú nevestu a miesto v senáte. František sa zriekol obojeho. Na veľké prosenie dosiahol od otca povolenie, aby mohol vstúpiť do duchovného stavu. Čoskoro bol menovaný za dómskeho prepošta v malom meste Annecy. Tu sídlil aj so svojou kapitulou vtedajší ženevský arcibiskup, ktorého zo Ženevy vyhнали kalvíni. František dostal poverenie, aby kázňami obrátil ku katolíckej viere obyvateľov Savojska. Nábožný kňaz pracoval usilovne, v najväčšom napätí a nebezpečenstve, ale márne. Konečne po štyroch rokoch sa dotkla milosť Božia obyvateľov a r. 1598 píše František svojmu biskupovi: «V šesťdesiatich farnostiach, v ktorých predtým bolo sotva sto katolíkov, teraz je sotva sto kalvínov». Jeho pôsobenie a život boli naozaj apoštolské. Na dvoroch veľmožov a šľachticov účinkoval smelo a horlivo, s poddanými zachádzal láskavo a trpezlivo. Pre ostrovtip svojho ducha bol obávaným rečníkom u odlúčených bratov vo viere. Súčasne bol najlepším duchovným vodcom a otcom horlivých duší, ktoré sa usilovali o kresťanskú dokonalosť.

Vtedajší ženevský biskup Klaudius Granier videl veľké požehnanie Božie, ktoré spočíva na práci horlivého kňaza, preto si ho vyvolil za pomocníka a nástupcu. Zo začiatku sa František zdráhal prijať taký úrad, ale na naliehanie biskupovo sa 8. decembra roku 1602 podvolil, lebo videl v tom Božiu vôľu.

Po smrti biskupovej bol František vysvätený za ženevského biskupa. Ako biskup bol veľmi horlivým kazateľom. Usiloval sa najmä o to, aby nič nežiadal od druhého, čo by sám neurobil, v čom by sám nevynikal. Bol žiarivým vzorom kňazstva svojej diecézy. So všetkou usilovnosťou

a láskou chcel byť všetko všetkým, aby všetkých získal Kristovi. Založil reholu Navštívenia Panny Márie aby dal podnet k pestovaniu čností, v ktorých sám vynikal, t.j. skromnosti, pokory, lásky, srdečnej žičlivosti a dobroprajnosti. Prvou predstavenou rehole bola sv. Jana Františka Chantal.

František vyvíjal veľmi rozvetvenú činnosť vo svojom biskupstve. Zvyšný čas venoval písaniu nábožných spisov a listov. Jeho spisy, v ktorých sa jasno odráža povaha jeho srdca, stali sa živým prameňom, z ktorého denne čerpajú nespočetné zástupy veriacich poučenie, povzbudenie a potechu. Najrozšírenejšia a najčítanejšia jeho kniha je: «Návod na vnútorný nábožný život» známy pod menom «Filotea». – V tejto knihe chcel autor podať predlohy na pestovanie čností a nábožnosti, ďaleký od prehnanej prísnosti, ktorá odrádza, ale ďaleký aj od priveľkej miernosti, ktorá vedie k lenivosti a ľahostajnosti. Tak píše, že požiadavky ním vyslovené môže splniť každý človek ktoréhokoľvek veku, povolania a postavenia. O добрote a osožnosti knihy svedčí jej rýchle a mohutné rozšírenie po celom kresťanskom svete. Za niekoľko rokov bola kniha preložená skoro do všetkých európskych rečí. Po Nasledovaní Krista od T. Kempenského je táto iste najčítanejšia kniha. Obe knihy majú spoločný cieľ: Doviesť dušu k Bohu a k dokonalému kresťanskému životu. Rozdiel je v tom, že Nasledovanie je určené viac pre rehoľníkov, ktorí žijú utiahnutí od vravy a hluku sveta, a Filotea je určená pre ľudí vo svete žijúcich, ktorým chce dokázať a ukázať cestu, ako možno aj vo svete žiť nábožným životom. Keď sa zjavila Filotea, bola to veľká udalosť vo svete. Akoby vykrikla do celého sveta: «Buďte dokonalí, ako aj váš nebeský Otec je dokonalý!» Slová zazneli do uší ľudí všetkých povolaní, postavení, veku a hodností a kniha ukazovala cestu, ako možno splniť túto výzvu. O vzniku knihy hodno poznamenať toľko: Vzdelaná dáma, príbuzná Františkova, Louise de Charmoisy, ako mladá dáma bola navyknutá na pestrý život na kráľovskom dvore. Vydala sa za šľachtica, ktorý mal majetok v savojských horách. Hoci manželstvo bolo šťastné, predsa ťažko znášala samotu kraja a – ako ona hovorila – neobsažnosť vidieckeho života. Hľadala akési hlbšie a vyššie uspokojenie v každodennej všednosti. V čom malo byť to uspokojenie, ani sama nevedela. Napísala Františkovi list a ten odpovedal. V často vymieňaných listoch prebral František mnoho dôležitých otázok, najmä jej chcel dokázať, že ako matka a

manželka má ostať verná a svedomitá, aby sa stala dokonalou najprv ako človek a kresťan. Riadila sa jeho radami a naozaj dosiahla spokojný život. Keď sa dostali listy do rúk istého jezuitu, poradil Františkovi, aby listy doplnil a zhrnul do knižočky, ktorá by iste mnohým pomáhala na ceste kresťanskej dokonalosti. Tak vznikla potom Filotea.

František Saleský zomrel na jednej zo svojich ciest v Lyone 28. decembra 1622 v 56. roku svojho života a v 20. roku svojej biskupskej hodnosti. Jeho telo spočíva v kostole Navštívenia v Annecy. Roku 1661 bol vyhlásený za blahoslaveného, roku 1665 za svätého a roku 1877 bol vyznačený titulom cirkevného učiteľa.



# PRVÁ ČASŤ

**Cesta od vzniku túžby po duchovnom živote až po jeho rozhodné uskutočňovanie**

## KTO JE NÁBOŽNÝ

### PRVÁ KAPITOLA

Chceš byť nábožnou, Filotea? Si kresťanka a vieš, že nábožnosť sa veľmi páči Bohu. Preto hneď na začiatku musíš vedieť, čo je nábožnosť. Stáva sa, že ak človek na začiatku nejakého podujatia urobí čo aj len malú chybičku, táto časom rastie, ba narastie mnoho ráz toľká, že sa už nedá ani napraviť. Tak je to aj v náboženskom živote. Pravá nábožnosť je len jedna, zatiaľ čo falošných a pomýlených je veľa. Keby si nevedela rozpoznať pravú nábožnosť, ľahko by si sa mohla oklamať a oddať sa prevrátenej a poverou nasiaknutej.

Nebezpečné je to, že každý si vymýšľa nábožnosť podľa svojej chuti, podľa svojich vnútorných túžob a predstáv. Kto je už podľa svojej povahy zdržanlivý, často sa preto pokladá za nábožného a nevidí množstvo zlosti, ktorou je preplnené jeho srdce. Pre pôst sa neopováži ani za svet čo len koniec jazyka ovlažiť vínom alebo vodou, zatiaľ čo bez výčitky svedomia leje na svojho blížneho najhoršie ohovárania. Iný sa zasa pokladá za nábožného, lebo denne odrieka množstvo modlitieb, zatiaľ čo vo svojej rodine a v nažívaní so susedmi je protivný, škriepny, namyslený a nespravodlivý. Nieкто zasa ochotne otvorí svoje vrecko a dá almužnu chudobnému, ale zatvorí svoje srdce, keď má odpustiť svojmu nepriateľovi, alebo dať svojmu zamestnancovi plat, ktorý mu patrí. Ešte iný ochotne odpustí svojmu nepriateľovi, ale svoje dlhy nechce vrátiť bez pravoty. Iný opäť ochotne sa modlí, aj do kostola ide, ale nerobí si vec svedomia, ak poškodzuje cudzí, prípadne verejný majetok.

Takýchto vo všeobecnosti pokladáme za nábožných, ale oni sú ďaleko od toho. To, čo pod rúškom vonkajšieho zdania skrývajú, je len modla, socha a príznak nábožnosti, akási fatamorgána. Opravdivá a živá nábožnosť predpokladá lásku k Bohu, ba nie je ničím iným ako láskou k

Bohu. Keď láska k Bohu mení našu dušu a robí nás milými Bohu, voláme ju milosťou. Menujeme ju láskou, ak nám dáva silu k dobrým skutkom. Keď však dosahuje už toľký stupeň, že človek nielen dobre robí, ale aj často a s istou radostnou ochotou, vtedy sa volá nábožnosťou. Nábožnosť teda nie je nič iného ako istá duchovná čerstvosť a živosť, ktorou láska v nás a my v láske radi a ochotne konáme dobré skutky. Láska nás učí zachovávať Božie prikázania, nábožnosť však vedie k tomu, aby sme ich zachovávali radostne a nenútené. Nábožný človek nezostáva len pri prikázaniach. Vnútorne ľah jeho milujúceho srdca ho nutká aj k takým šľachetným činom, ktoré nie sú priamo prikázané, ale sú len Božou radou alebo ponukou. Kto je duchovne celkom zdravý, tomu nestačí pevným, rezkým krokom kráčať len po ceste Božích prikázaní, ale sa ponáhľa – nesený Božou milosťou – aj na úzke, strmšie chodníčky Božích rád a vnuknutí, ktoré vedú k duchovnej dokonalosti.

## VZNEŠENOSŤ NÁBOŽNOSTI

### DRUHÁ KAPITOLA

Tí, čo chceli zastrašiť Izraelitov, aby nešli do zasľúbenej zeme, navraveli im, že tá zem zožiera svojich obyvateľov. Podnebie zeme že je nezdravé, že sa tam nedá dlho vyžiť, že obyvatelia sú veľmi ukrutní, že jedia jeden druhého ako kobyľky.

Podobne zlomyseľne predstavuje niekedy svet aj nábožnosť. Nábožných ľudí líči mrzutých, smutných, odporne chladných, obyčajným ľuďom neznesiteľných. Avšak Duch Svätý ústami všetkých svätých, ba aj sám Ježiš Kristus nás presviedča, že nábožný život je krásny, šťastný a láskyhodný. Svet vidí len to, že nábožní ľudia sa postia a zapierajú, že sa modlia a krivdu trpezlivo znášajú, že opatrujú chorých, pomáhajú chudobným, bedlia, premáhajú hnev, krotia a na uzde držia svoje náruživosti, zriekajú sa zmyslových rozkoší a veľa takého robia, čo je ľudskej prirodzenosti tvrdé a protivné. Svet však nevidí vnútro, srdce nábožnosti, ktoré rozsieva lúče radostnej nehy a sladkosti na každý svoj čin.

Je pravda, aj nábožní ľudia nájdu veľa horkého v tom, čo vzali na seba, aby sa posvätili. Kto sa však chopí horkosti s odvahou a premáha sa,

tomu sa horkosť premení v sladkosť. Životopisy mučeníkov rozprávajú, že oheň, kolesá, meče dýchali sladkou vôňou a balzomom ako kvety a robili ináč hroznú bolesť nečujnou. To bola moc vnútornej lásky. Aj nábožnosť je tá sladká sila, ktorá odníma umŕtvovaniu horkosť a škodlivosť veselosti. Chudobných zbavuje netrpezlivosti, bohatých lakomosti, utláčaných zúfalstva, šťastných rozpustilosti, samotárov zádumčivosti a tých, čo žijú v spoločnosti, roztržitosti. Nábožnosť je požehnaným ohňom v zime, chladnou, ovlažujúcou rosou v lete, pomáha ľuďom, aby jednako vedeli znášať radosť aj bolesť. Nábožnosť je ako kvet, je ako žiarivý lesk drahého kameňa, je balzam, ktorý posilňuje ľudí a obveseľuje anjelov.

## NÁBOŽNÝM MOŽNO BYŤ V KAŽDOM POVOLANÍ

### TRETIA KAPITOLA

Boh na začiatku ustanovil, aby každá rastlina prinášala ovocie podľa svojho druhu. Podobne chce Boh, aby aj kresťania – živé rastliny Božej záhrady, Cirkvi – prinášali ovocie nábožnosti, každý podľa svojich schopností a vo svojom povolaní. Nábožnosť jednotlivých ľudí je preto veľmi rozdielna. Nábožnosť bohatého je iná ako chudobného, učeného a umelca iná ako remeselníka alebo robotníka, nábožnosť manželky a matky je zasa iná ako slobodnej devy alebo vdovy. Myslíš azda, drahá Filotea, že by to bolo správne, aby biskup žil ako pustovník alebo kartuzián? Či azda robotník alebo remeselník mal by sa denne toľko modliť v kostole ako tí, čo žijú v kláštoroch? Či by taká nábožnosť nebola smiešna, pomýlená, ba odporná? Jednako sa stávajú chyby v takom zmysle. Svet, ktorý nerozlišuje alebo nechce rozlišovať správne od nesprávneho, pohoršuje sa často nad «nábožnosťou», ktorá je vlastne prevrátenosť a nie nábožnosť.

Pravda je tá, drahá Filotea, že pravá nábožnosť neprekáža dobru, ale všetko robí krajším a dokonalejším. Ak by si niekedy videla človeka, ktorý pre svoju nábožnosť zanedbáva povinnosti svojho povolania, buď istá, že jeho nábožnosť je falošná. Čím väčší sa človek usiluje doniesť do súladu nábožnosť a povolanie, tým je milší, tým mu je ľahšia a prirodzenejšia starosť o rodinu, tým srdečnejšia je láska medzi mužom a ženou, tým pevnejšia vernosť medzi predstavenými a poddanými,

skrátka, tým krajší a priateľskejší je pomer v každom okruhu života.

Je to omyl, ba povedal by som blud, keď niekto tvrdí, že nábožnosť nemá miesta medzi bohatými, v obchode, v úrade, v dielnach, v továrňach medzi robotníkmi alebo v kasárňach medzi vojakmi. Nábožnosť sa dá pestovať v každom povolani. Pravda, netreba mať pred očami len nábožnosť kláštornú, lebo nábožnosťí je toľko, koľko je povolani. Veď každý stav a povolanie má svojich svätých. Tak sv. Jozef viedol nábožný život vo svojej dielni. Sv. Anna, Marta a Monika vo svojich domácnostiach. Sv. Šebastián a Móric boli svätými vojakmi, dôstojníkmi. Sv. Helena, Ľudovít a Eduard boli svätými na kráľovskom tróne. A tak by sme mohli spomínať ešte mnohých iných, napríklad lekárov, inžinierov, spisovateľov, roľníkov, robotníkov a pod. Je isté, že samota je najsúcejšia pre dokonalý duchovný život, ale predsa mnoho ľudí aj v samote stratilo svoju dokonalosť. Naopak zasa, ruch verejného života je najmenej vhodný na dokonalý duchovný život, a predsa mnoho ľudí práve vo verejnom živote žilo obdivuhodným duchovným životom. Tak spomína sv. Gregor starozákonného Lóta, že kým bol v nemravnom meste, žil čistým životom, a keď bol potom sám, poškvnil sa nečistým hriechom.

Čo z toho nasleduje? To, že nezáleží natoľko na tom, kde sme, ale akí sme. Všade, kdekoľvek žijeme, môžeme, ba máme sa usilovať žiť nábožným duchovným životom.

## V NÁBOŽNOM ŽIVOTE POTREBUJEME DUCHOVNÉ VEDENIE

### ŠTVRTÁ KAPITOLA

Keď sa mladý Tobiáš podľa želania otcovho poberal do Ragesu, povedal otcovi: «Otec, nepoznám cestu». Vtedy mu otec povedal: «Choď a nájdi si verného vodcu, ktorý by ťa na ceste sprevádzal». To isté radím aj tebe, drahá Filotea. Ak chceš naozaj s dobrým úmyslom nastúpiť na cestu nábožnosti, nájdi si dobrého a spoľahlivého vodcu. To je rada nad všetky rady. «Akokoľvek by si hľadal vôľu Božiu», hovorí slávny Avila, «nikde ju istejšie nenájdeš ako v oddanej poslušnosti, ktorú tak vrele odporúčali a aj uskutočňovali naši starší». Keď sv. Terézia videla raz nástroje, ktorými sv. Katarína Kordovská

cvičila svoje telo, chcela hneď robiť podobné pokánie napriek zákazom svojho duchovného vodcu. Jednako neskoršie si vec rozmyslela a radšej poslúchla vôľu a radu svojho duchovného vodcu. Boh jej potom v zjavení povedal: «Ty si vysoko ceníš nástroje pokánia, ale ja si omnoho viac cením tvoju poslušnosť». Od toho času si sv. Terézia natoľko zamilovala poslušnosť, že sa aj zvláštnym sľubom zaviazala k poslušnosti svojmu duchovnému vodcovi. Tiež aj Písmo pripomína: «Verný priateľ je silná ochrana, kto jeho našiel, vzácny poklad našiel». Z toho vidno, aké dôležité je pre večný cieľ mať verného priateľa, ktorý nám je vždy naporúdzi so svojou radou a chráni nás proti lákavým úkladom zlého ducha. Kto však nájde takého priateľa? Múdry Sirach hovorí: «Tí, ktorí sa boja Boha», t.j. pokorní, ktorí to vážne myslia so svojim duchovným pokrokom.

Keďže veľmi záleží na tom, drahá Filotea, aby si nastúpila cestu nábožného života s dobrým duchovným vodcom, modli sa vrúcne k Bohu, aby ti uštedril vodcu podľa svojho božského Srdca. Buď istá, keby ti azda mal hoci anjela z neba poslať, ako kedysi mladému Tobiášovi, pošle ti vodcu dobrého a verného. Musíš však naňho hľadiť ako na ozajstného anjela, t.j. nesmieš ho pokladať za obyčajného človeka. Nesmieš sa spoliehať len na jeho ľudskú vedu a múdrosť, ale predovšetkým na Boha, ktorý chce prostredníctvom toho človeka k tebe hovoriť. Buď k nemu dôverná a úprimná, otvor mu detsky prosto svoje srdce, aby poznal všetko tvoje dobro a zlo bez klamu a pretvarovania. Nakoľko je možno, vyvoľ si ho za svojho stáleho spovedníka. Napokon, okrem dôvery musíš mať k nemu aj úctu tak, aby dôvera nenarušila úctu a úcta dôveru. To bude potom silné a požehnané, šľachetné a sväté priateľstvo.

## ZAČNIME VŽDY OČISTENÍM DUŠE

### PIATA KAPITOLA

«Kvety sa zjavili na našom poli», hovorí ženích v Písme, «čas čistenia a zrezávania výhonkov je tu». čo iného sú kvety nášho srdca, drahá Filotea, ak len nie nábožné a sväté myšlienky a predsavzatia? Len čo sa ukázali v záhrade našej duše, musíme vziať nôž a nožnice a poodrezávať, poodstrihávať všetko, čo je mŕtve a neužitočné. Začiatok

nášho duchovného ozdravenia musí sa zračiť v očistení od hriešnych náklonností. Toto očistenie však u obyčajného človeka predpokladá dlhší vývin a stojí veľa námahy. Porekadlo hovorí, že pomalé liečenie je najistejšie. To platí aj o duchovnom živote. Zlo prichádza rýchlo ako na rozprávkových lietajúcich koňoch, ale odchádza pomaly, z kroka na krok. Preto duchovný život vyžaduje veľa trpezlivosti a odvahy.

Aké je to žalostné, keď niektorí po niekoľkých úspešných začiatkových krokoch v duchovnom živote vidia ešte mnoho svojich slabostí a nedokonalostí a dajú sa tým znechutiť a pomýliť, ba skoro by chceli všetko tak nechať a vrátiť sa na staré cesty. Nie v menšom nebezpečenstve sú však aj tí, ktorí po niekoľkých dňoch práce na svojom duchovnom zdokonalení pokladajú sa za dobrých a dokonalých, a chceli by sa oddať letu, na ktorý im ešte nestačia krídla.

Pochod vnútorného očisťovania nemôže a nesmie sa ukončiť prv ako náš život. Z toho nasleduje, že sa nesmieme priveľmi znepokojovať svojimi nedokonalosťami. Dokonalosť totiž je práve v ustavičnom boji proti nedokonalostiam. Aby sme mohli proti nim bojovať, musíme ich najprv vidieť; aby sme ich mohli premôcť, musíme ich najprv proti sebe mať. Nie ten je istý, kto ich necíti, ale ten, kto sa nezľakne proti nim tasiť zbraň. Len smrteľným hriechom možno stratiť božský život, život milosti v nás, nie nedokonalosťami. «Oslobod' ma, Pane, od zbabelosti a ustatosti», modlí sa žalmista. V boji proti zlu sme vždy v tom šťastnom položení, že vždy môžeme zvíťaziť, kým len máme vôľu bojovať. Bojovať proti chybám a nedokonalostiam, znamená vlastne nad nimi zvíťaziť.

## OČISŤOVANIE OD OSOBNÝCH HRIECHOV

### ŠIESTA KAPITOLA

Kto chce očistiť svoje srdce a svoju dušu, musí začať s očistením sa od svojich osobných hriechov. Sviatosť pokánia je k tomu najlepším prostriedkom. Keď si sa už rozhodla k obnove nábožného života, drahá Filotea, je veľmi potrebné, aby si si vykonala svätú spoveď z celého svojho života. Ako to máš urobiť? Vyhľadaj si dobrého a skúseného spovedníka. Nájdi si dobrú modlitebnú knižku a spytuj si podľa nej svoje svedomie. Uvažuj, čím si urazila Boha od prvej chvíle

užívania rozumu až po dnešný deň. Ak si netrúfaš spoľahnúť sa na svoju pamäť, môžeš si všetko aj napísať. Keď si si už takto svoje hriechy pripomenula, vzbud' si odpor proti nim a dokonale ich oľutuj. To je najdôležitejšie. Pomysli, že si svojimi hriechami stratila milosť Božiu, premrhala si nárok na nebo, zaslúžila si si večný trest pekla a zriekla si sa večnej blaženosti v nebi a Božej lásky. Nechcem tvrdiť, že by bolo nutné vždy vykonať generálnu svätú spoveď, ktorá zahrňuje celý náš život. Jedno je isté, že tým, ktorí začínajú nový život, je veľmi užitočná, ba, drahá Filotea, takým ju čo najúprimnejšie odporúčam. Obyčajné spovede sú často nedokonalé. Ľudia sa niekedy na ne nepripravujú vôbec, alebo sa pripravujú len veľmi povrchno, nevzbudujú si dokonalú a nadprirodzenú ľútosť, nemajú silného predsavzatia zrieknuť sa hriechov, vyhýbať príležitostiam a použiť všetky prostriedky, potrebné na polepšenie. V takých prípadoch je potrebná generálna svätá spoveď, aby si človek nadobudol spokojnosť a istotu svedomia. Tým sami seba lepšie poznáme, získame spasiteľné zahanbenie nad svojim minulým životom a naučíme sa obdivovať Božie milosrdenstvo, ktoré s toľkou trpezlivosťou na nás čakalo. Taká spoveď potom upokojí srdce a občerství ducha. Povzbudí nás k dobrým predsavzatiam a spovedníkovi dá príležitosť, aby nám mohol dať zodpovedné rady a pokyny a nás samých povzbudí, aby sme druhý raz s väčšou otvorenosťou a dôverou vyznávali svoje hriechy.

## OČISŤOVANIE OD DOBROVOĽNÝCH NÁKLONNOSTÍ K HRIECHU

### SIEDMA KAPITOLA

Všetci Izraeliti odišli z Egypta, ale nie všetci aj srdcom opustili zem svojho zotročenia. Mnohí z nich na púšti túžili za egyptskými hrncami, plnými mäsa. Im podobní sú spovedajúci sa kresťania, ktorí zanechali cestu hriechu, ale nevykorenili zo svojho srdca náklonnosť k hriechu. Urobili silné predsavzatie viac nehrešiť, ale cítia akýsi vnútorný žiaľ, že sa museli zrieknuť príjemností a radostí, ktoré hriech so sebou prináša. Ich srdce sa už zrieklo hriechu a chce sa od neho čím väčšími vzdialiť, ale často obracia svoj pohľad späť k hriechu ako Lótova manželka k Sodome. Podobajú sa chorým, ktorým lekár zakázal jesť určité jedlá. Chápu to, ale jednako závidia tým, ktorí môžu všetko jesť.

Niektorý človek, ktorý mal úmysel vypomstiť sa na svojom blížnom, v spovedi zmení svoj úmysel. Jednako v kruhu svojich známych a priateľov rozpráva o nepriateľstve a o tom, že by sa aj pomstil, keby to nebolo zakázané. Kto by nevidel, že tento sa síce zriekol pomsty, ale vo svojom srdci predsa len skrýva náklonnosť k hriechu.

Keď si sa rozhodla, drahá Filotea, viesť nábožný život, musíš za zrieknuť nielen hriechu, ale všetkých dobrovoľných náklonností k hriechu. Človek s takými náklonnosťami je vlastne vždy v nebezpečenstve. Podobá sa málokrvným ľuďom. Nie sú chorí, a predsa všetky ich skutky majú na sebe akýsi príznak choroby. Jedia bez chuti, spia nepokojne, smejú sa bez radosti a skôr sa vlečú ako kráčajú. S podobnou nechufou konajú aj dobré skutky, ktoré tak strácajú pred Bohom všetku svoju záslužnosť.

## AKO PREVIESŤ OČISŤOVANIE DUŠE

### ÔSMA KAPITOLA

Ak si chceme očistiť dušu od dobrovoľných náklonností k hriechu, musíme si najprv urobiť vážnu a živú predstavu o veľkosti zla duchovného spustošenia, ktoré zapríčini hriech. Len tak môžeme vzbudiť ľútosť a ošklivosť voči hriechu. Nedokonalá ľútosť, keď je v spojení so sviatosťou pokánia, očisťuje nás od hriechu, ale silná a dokonalá ľútosť nás očisťuje aj od náklonnosti k hriechu.

Keď niekto prechováva proti druhému len ľahkú a slabú nenávisť vo svojom srdci, pociťuje odpor len proti osobe nenávideného. Kto však prechováva vo svojom srdci hlbokú a smrteľnú nenávisť, ten nenávidí nielen osobu, ale aj jej rodinu, príbuzných a priateľov. Ba aj obraz nenávideného a všetko, čo má k nemu nejaký vzťah, dráždi jeho oko a jeho srdce. Podobne je to s hriešnikom. Keď si vzbudil čo len nedokonalú ľútosť a len nepatrný odpor cíti proti hriechu, iste sa rozhodne viac nehrešiť. Keď však jeho nenávisť proti hriechu je hlboká a ľútosť dokonalá, vtedy nielenže nenávidí hriech, ale aj hriešne náklonnosti a vôbec všetko, čo vedie k hriechu a ho napomáha. Preto sa musíme usilovať vzbudiť dokonalú ľútosť, aby sa odpor k hriechu rozšíril na všetko, čo súvisí nejak s hriechom. Tak Mária Magdaléna po svojom obrátení natoľko stratila chuť a záľubu v hriechu, že na hriech



viac ani len nepomyslela. Dávid hovorieval, že nenávidí nielen hriech, ale aj všetky, cesty a chodníčky, ktoré k nemu vedú.

Aby si si mohla urobiť správnu predstavu o veľkosti hriechu a mohla vzbudiť dokonalú ľútosť, cvič sa horlivo v nasledovných rozjímاني. Ak ich budeš správne konať, s pomocou Božej milosti sa ti podarí vytrhnúť aj s koreňom hriech z tvojho srdca. Vykonávaj rozjímania jedno za druhým tak, ako budú nasledovať, ale každý deň len jedno a nakoľko len možno zavčas rána. Cez deň potom často myslí na rozjímanie. Ak nevieš, ako sa má rozjímať, čítaj pozorne, čo bude o ňom napísané v druhej časti knihy.

## PRVÉ ROZJÍMANIE: O STVORENÍ ČLOVEKA

### DEVIATA KAPITOLA

Prípravnú modlitbu (Kľakni a pomodli sa pred každým rozjímaním.)

Všemohúci, večný a dobrotivý Bože, ty si všadeprítomný, ty si teraz aj pri mne, ba aj vo mne. S posvätnou úctou padám na kolena pred tvojou velebnosťou a klaniam sa ti. S dôverou v tvoje milosrdenstvo a v tvoju dobrotu chcem sa s tebou rozprávať, aby som mohla vždy lepšie poznávať a plniť tvoju svätú vôľu. Pomôž mi svojou milosťou, aby toto moje rozjímanie bolo dobré a užitočné. Osvieť mi rozum, aby som poznala, čo mám robiť a čo zanechať na tvoju česť a na spasenie svojej duše. Naplň moje srdce svätou láskou. Pohň a posilni moju vôľu, aby som oľutovala a zanechala všetko, čo sa ti nepáči, a všetko, čo sa ti páči, aby som si zamilovala a usilovala sa aj uskutočniť.

*Rozum*

Uvažuj, že pred niekoľkými rokmi si ešte nebola na svete. Svet už bol dávno stvorený a o tebe nebolo ešte ani slychu. Boh ťa vyviedol z nebytia do bytia, stvoril ťa, utvoril tvoju povahu so všetkými jej vlastnosťami. Len zo svojej dobroty ťa stvoril. Mohol ťa aj nestvoriť, lebo nijako nepotreboval tvoje bytie. Pováž svoju prirodzenosť, ktorú ti Boh dal pri stvorení, svoju ľudskú prirodzenosť, najvyššiu na tejto zemi, ktorá je určená a usposobená na večné spojenie a blaženosť s Bohom.

## *Srdce*

Hľad', duša moja, nie ty si si dala život, ale Boh, Stvoriteľ a Pán ťa utvoril. Bože, som dielom tvojich rúk. Ako veľmi ti musím ďakovať, že si ma stvoril, že si ma určil pre večný život. Aký nekonečný si vo svojej moci a добрote! Ako len môžem dôstojne oslavovať tvoje meno a náležite ďakovať za tvoju dobrotu?! Aká nevďačná som bola dosiaľ k tebe. Miesto, aby som ťa milovala, svojou vďačnosťou ti bola na radosť, miesto, aby som tvoje prikázania zachovávala, v slepej samoláske som nasledovala svoje nezriadené žiadosti a náklonnosti, zabudla som a zanechala svojho Stvoriteľa a Otca a slúžila som hriechu. Ako veľmi ľutujem, že som ťa svojou nevďačnosťou a svojimi hriechami rozhnevala a urážala!

## *Vôľa*

Odo dnes už nechcem slúžiť svojej samoláske. Chcem skromne zmýšľať o sebe, chcem milovať pokoru a rada znesiem pohrdanie a odstrkovanie pre teba. Chcem zmeniť celý svoj život a len na svojho Stvoriteľa hľadieť a jemu slúžiť. Chcem mať v úcte bytie, ktoré mi dal, a chcem si vždy vážiť a ceniť hodnotu povolania k večnému životu.

## *Zakončenie*

Môj Bože, dal si mi bytie a život. Rada ti obetujem a zasväcujem oboje. Všetko, čo myslím, rozprávam a robím, nech slúži k tvojej cti a sláve. Posilni moju vôľu, aby som tejto myšlienke ostala verná po celý svoj život. *Amen.*

Svätá Panna Mária, Matka Božia, odporúčaj mňa a všetkých, za ktorých sa mám modliť, do lásky a do milosrdenstva svojho Syna. *Amen.*

## *Otče náš... Zdravas... Sláva...*

Po rozjímaní venuj krátky pohľad na vykonané rozjímanie. Vyber a zapamätaj si z neho niekoľko myšlienok, dve-tri a cez deň o nich uvažuj. Budú ťa chrániť a pomáhať ti v nábožnom živote. Takto urob po každom ďalšom rozjímaní.

## DRUHÉ ROZJÍMANIE: O CIELI ČLOVEKA

### DESIATA KAPITOLA

#### *Rozum*

Boh ťa nestvoril preto, že by ťa potreboval. Ved' on sa bez teba zájde. Ale preto ti daroval bytie, aby ti dožičil z plnosti svojej dobroty a lásky, aby ťa posvätil svojou milosťou a účasťou ťa urobil na svojej blaženosti a sláve. Preto ti dal rozum, aby si ho poznala, pamäť, aby si sa na neho rozpomínala, slobodnú vôľu, aby si ho milovala. Dal ti oči, aby si obdivovala jeho diela, reč, aby si mohla k nemu prehovorit', jeho chváliť a zvelebovať. Na to ti dal aj ostatné schopnosti a sily, tak telesné ako aj duševné. Keď už raz poznáš cieľ a zmysel svojho bytia, musíš mať vždy pred očami tento cieľ a všetko svoje myslenie a konanie musíš k nemu zamieriť. Všetkému máš vyhýbať a odporovať, čo je proti tomuto cieľu, a všetkým pohádzať a sa zriekať, čo nie je užitočné a osožné k dosiahnutiu tohto cieľa, k splneniu tvojho životného poslania. Pomysli, akí nešťastní sú ľudia, ktorí nemyslia na svoj životný cieľ, ale tak žijú, ako by boli na tejto zemi len pre splnenie svojich telesných radostí a žiadostí.

#### *Srdce*

Na koho som len myslela, Bože môj, keď som dosiaľ na teba nemyslela? Komu patrila moja láska, keď som teba nemilovala? Mala som žiť a silnieť z tvojej pravdy a miesto toho som sa oddávala hlúposti a nezmyslom. Slúžila som svetu, ktorý je tu predsa na to, aby mne slúžil na dosiahnutie môjho pozemského a nebeského cieľa. Spríkril sa mi predošlý môj prevrátený život, a všetko moje nerozumné myslenie a konanie. Kiež by som už nikdy z očí nestratila svoj životný cieľ!

#### *Vôľa*

Boh môj a Vykupiteľ, ty jediný budeš odteraz Pánom a Kráľom mojich myšlienok. Nechcem sa viac zapodievať vecami, ktoré sa ti nepáčia. Nikdy nezabudnem na veľkosť tvojho milosrdenstva a dobroty, ktorú si mi láskavo preukázal. Ty jediný budeš oddnes radosťou, rozkošou a láskou môjho srdca. Všetky neúžitočné zamestnania a zábavy, všetky

priateľstvá a kamarátstva, všetky náklonnosti a lákavosti opustím pre teba. Využijem všetky dovolené prostriedky, aby som vyplnila svoje predsavzatie.

*Zakončenie*

Bože, ďakujem ti, že si ma stvoril pre nebo, aby som bola účastná na tvojej večnej blaženosti a sláve. Koľko ešte potrvá, kým dosiahnem svoj cieľ? Požehnaj, Bože, myšlienky a predsavzatia dnešného môjho rozjímania, požehnaj moje rozhodnutia, aby som ich mohla splniť pre zásluhy krvi, ktorú vylial za mňa na kríži môj Vykupiteľ. *Amen.*

*Otče náš... Zdravas... Sláva...*

## TRETIE ROZJÍMANIE: DOBRODENIA BOŽIE

### JEDENASTA KAPITOLA

*Rozum*

Uvažuj o telesných daroch, ktoré ti dal Boh. Krásne a účelne stavané telo so svojimi údmi, zdravie, mnoho šťastia, radosti a príjemnosti, ktorá pramení z tela, z používania zmyslov – to všetko je od Boha. Pomysli, že na svete je mnoho lepších ľudí než ty, ktorí sa nemôžu tešiť z tých darov a dobrodení. Niektorí sú telesne zakrnutí alebo hrbatí, niektorí majú chabé zdravie alebo choré údy, iní zas žijú vo veľkej chudobe, hlade a nedostatku. Teba od toho všetkého Boh ochránil. Spomeň aj na dary ducha. Koľko choromyseľných, bláznov a pomýlených ľudí je na svete! Prečo si aj ty nie medzi nimi? Boh to nechcel, teba vyznačil. Koľkí ľudia rástli bez vzdelania a bez správnej výchovy? Tebe však dožičil Boh dobrú výchovu a aj patričné vzdelanie. Koľkí nemajú rodičov a sú sirotami, koľkých rodičia sa rozviedli a nestarajú sa o svoje deti a ty máš rodičov, a dobrých rodičov. Pomysli aj na nadprirodzené dary. Od svojho narodenia si dieťaťom katolíckej Cirkvi a poznávať Boha si sa učila od mladosti. Koľko rás už omilostil vo svätých sviatostiach? Koľko zvláštnych vnuknutí, napomenutí si dostala? Koľko rás už zachránil od večného zatratenia? Pomysli na to všetko a uvidíš, aký dobrotivý a milostivý bol Boh dosiaľ k tebe.

## *Srdce*

Bože môj, aký si dobrý! Tvoje srdce je bohaté na láskavosť a milosrdenstvo, rád dožičíš zo svojej dobroty a lásky. Nikdy nezabudne moja duša na milosti, ktoré si jej dal. Mrzí ma, že som tak málo myslela na tvoje dobrodenia, ba neusilovala som sa zaslúžiť si ich. Bola som nevďačná. Nielenže som si nevážila, necenila tvoju bezhraničnú dobrotu, ale som ju zneužila, pohrdla ňou, ba svojimi hriechami som ju pošliapala. Čím láskavejší si bol ku mne, tým nevďačnejšia som bola.

## *Vôľa*

Bože, koľké a nespočítateľné sú tvoje dobrodenia, ktorými si zahrnul moje telo a dušu a aká nevďačná som bola k tebe! Teraz sa však vraciam zo svojej zlej a pomýlenej cesty. Nechcem viac zabudnúť na teba, tvoje dary a milosti nikdy nechcem zneužiť a nimi pohrdnúť. Chcem byť prísna na svoje telo a budem sa usilovať, aby aj ono žilo na česť a slávu tvoju. Bože, celou svojou dušou budem po tom túžiť, aby som svoje povinnosti vždy lepšie poznávala a radostnejšie plnila. Starostlivo a s láskou budem používať prostriedky, ktoré ponúka Cirkev na záchranu a posvätenie mojej duše. Každodenne si vykonám duchovné čítanie a budem nasledovať tvoje vnuknutia.

## *Zakončenie*

Bože, ďakujem ti, že si ma naučil v dnešnom rozjímaní poznať tvoje dobrodenia a moje povinnosti voči tebe. Predkladám predsavzatia a rozhodnutia svojho rozjímania pred teba. Prosím ťa, požehnaj ich a daj mi sily, aby som ich uskutočnila. *Amen.*

Najsvätejšia Panna a Matka Božia Mária, Matka milosti, moji svätí patróni, proste za mňa, aby som svoje predsavzatia splnila a tak vás nasledovala v láske a službe Božej. *Amen. Otče náš... Zdravas... Sláva...*

## ŠTVRTÉ ROZJÍMANIE: O HRIECHOCH

### DVANÁSTA KAPITOLA

## *Rozum*

Pomysli, drahá Filotea, koľko času uplynulo odvtedy, čo si začala hrešiť, a ako veľmi sa rozmnožili tvoje hriechy. Skoro každodenne pribúdali nové hriechy proti Bohu, proti tebe a proti blíznym.

Pomysli najmä na nevďačnosť oproti Bohu. Tento hriech je akosi všeobecný, skrýva sa skoro v každom hriechu, ktorý si spáchala. Nevďačnosť voči Bohu ešte zväčšuje a zaťažuje hriechy. Koľko dobrodení ti preukázal Boh a jednako často si ich zneužila, miesto, aby si sa za ne poďakovala. Pomysli ďalej, aká si bola ľahostajná oproti vnútorným vnuknutiam a napomenutiam milosti. Ba, čo je najhoršie, veľa rás si prijala sviatosti, a kde je úžitok, ktorý Boh očakával? Kde sú vzácne drahokamy, ktorými nebeský Ženích ozdobil tvoju dušu? Všetko je pochované pod tvojimi hriechami. Boh ti často vyšiel v ústrety, aby ťa nebu zachránil, ale ty si mu vždy vyhla z cesty, aby si mohla ísť svojou vlastnou cestou, ktorá ťa viedla do záhuby. Aspoň len jediný raz uvažuj o toľkej hlúposti a nevďačnosti.

*Srdce*

Bože môj, ako sa ešte opovažujem ukázať sa pred tebou? Som plná zloby a nevďačnosti! Ako som len mohla tak ľahkomyselne a nerozumne zneužiť proti tebe všetky zmysly svojho tela a všetky schopnosti svojej duše? Prečo ani jediný deň môjho života neminul bez toho, aby som sa neprehrešila proti tebe? Koľkou nevďačnosťou som sa odplatila za dobrodenia svojmu Stvoriteľovi a za krv svojho Spasiteľa!

Bože, ľutujem za svoju ľahkomyselnosť a nevďačnosť. Prichádzam k tebe ako Peter a Magdaléna a prosím za odpustenie. Zmiluj sa nad mojou úbohovou dušou, maj sústrasť s mojím nehodným a nevďačným srdcom.

*Vôľa*

Bože, s tvojou milosťou si pred seba beriem a rozhodujem sa, že nechcem a nebudem viac hrešiť. Ako ľahko som kedysi hrešila, tak teraz chcem nenávidieť svoje hriechy a všetko zlo. Bože, len teba chcem milovať a tvoju svätú vôľu vždy plniť. Tebe chcem žiť a umierať! Všetko, čo len bude v mojich silách, chcem urobiť, aby som tak zo svojho srdca vykorenila zlo. Nikdy si nebudem namýšľať, že som už

dosť vykonala na zadosťučinenie za svoje priestupky a hriechy.

### *Zakončenie*

Bože môj, ďakujem ti za láskavosť a dobrotu, ktorú si mi až dosiaľ preukazoval tým, že si čakal na moje obrátenie. Najmä ti ďakujem za vnútorné vnuknutia, ktorými si ma obdaril v tomto rozjímaní. Zasväcujem a obetujem ti svoje srdce. Požehnaj ho a posilni, aby som dobré predsavzatia tohto rozjímania vládala uskutočniť a hriechami sa ti nikdy nespreneverila.

*Otče náš... Zdravas... Sláva...*

## PIATE ROZJÍMANIE: O SMRTI

### TRINÁSTA KAPITOLA

#### *Rozum*

Predstav si, že ležíš na smrteľnej posteli a umieraš. Lekári už stratili všetku nádej na tvoje uzdravenie. Pomysli si, že hodina tvojej smrti sa každodenne blíži. Nie je isté, kedy udrie tvoja posledná hodina. Bude to v zime, v lete, či kedy? Bude to vo dne, či v noci? Umrieš náhle nejakým úrazom, či nešťastím, alebo umrieš po kratšej či dlhšej chorobe? Budeš mať príležitosť vyspovedať sa? O tomto všetkom ničoho nevieš. Len jedno je isté: Umrieš azda prv, ako sa nazdávaš.

Pomysli si, že tento svet pre teba naraz prestane. Naraz zapadne tvojmu zraku. Všetky radosti a príjemnosti tohto sveta sa ti ukážu ako tieň. Potom si povieš: «Pre tieto pominuteľné radosti a ničomnosti som opustila Boha, ba hrešila proti nemu?» Avšak nábožnosť a všetky dobré skutky sa ti zjaví krásnymi a vzácnymi a spýtaš sa: «Prečo som len nešla vždy po krásnej, šťastnej ceste čnosti?!» Hriechy, ktoré si kedysi pokladala za malé a nepatrné, naraz vystúpia pred tvojím zrakom ako hory, a dobro, ktoré si vykonala, uvidíš ako veľmi malé a nepatrné. Uvažuj, ako bolestne sa bude lúčiť tvoja duša so svetom. Musí sa rozlúčiť so všetkým majetkom, so všetkými pozemskými radosťami, s rodičmi, príbuznými, priateľmi, známymi, skrátka so všetkým, čo je na tejto zemi. Napokon rozlúči sa aj so svojím vlastným telom, ktoré

zanechá bledé, schradnuté, hrozivo zmenené a k rozkladu spejúce.

Mysli na to, ako sa budú všetci ponáhľať, aby tvoje telo čím skôr vložili do truhly a zakopali do zeme. Keď ťa už pochovajú, budú na teba práve tak dlho myslieť, ako si ty myslevala na tých, čo umreli. Odpočinú tie večné daj jej, Pane! Tými slovami sa s tebou rozlúčia, keď budú odchádzať z cintorína. Smrť, ako málo myslia ľudia na teba a jednako si hrozne istá, neúprosná a strašná!

Uvažuj napokon aj o tom, že duša na svojej ceste do večnosti sa dá alebo napravo alebo naľavo, buď do večnej blaženosti, alebo do večného zatratenia. Na ktorú z týchto ciest sa dá tvoja duša? Na nijakú inú ako na tú, ktorou kráčala za svojho života. Ako si kto ustelie, tak si ľahne.

### *Srdce*

Bože, keď budem umierať, vezmi ma do svojej ochrany. Dožič mi hodinu šťastnej smrti. Pre tú jedinú šťastlivú hodinu chcem po všetky hodiny svojho života znášať bolesť a utrpenie. Keďže musím v hodinu smrti svet opustiť, nechcem nijako viazať svoje srdce ku radostiam tohto sveta, ba aj v dovolených radostiach chcem byť mierna a zdržanlivá. Svojich priateľov a známych, ba aj svojich najbližších príbuzných chcem v budúcnosti milovať láskou svätou, ktorá pretrvá veky.

### *Vôľa*

Aká dôležitá, rozhodná, ťažká a hrozná je hodina mojej smrti! Vážne sa pripravím na túto veľkú hodinu, aspoň raz za mesiac budem rozjímať o smrti. Na každú svätú spoveď sa tak pripravím, ako by to bola posledná spoveď môjho života. Takto chcem svoj duchovný život vždy posilňovať a proti každej nedokonalosti a neporiadku bojovať.

### *Zakončenie*

Bože môj, ďakujem ti, že si mi vnukol tieto dobré predsavzatia. Pomôž mi svojou milosťou, aby som ich uskutočnila. Pre smrť tvojho Jednorodného Syna, dožič mi šťastlivú hodinu smrti a blaženú



večnosť.

Mária, útočisko hriešnikov a Matka umierajúcich, pros za mňa v hodinu smrti a vypros mi, aby som prijala sviatosti umierajúcich. Svätý Jozef, patrón umierajúcich, odovzďavam sa do tvojej ochrany. *Amen.*

*Otče náš... Zdravas... Sláva...*

## ŠIESTE ROZJÍMANIE: O POSLEDNOM SÚDE

### ŠTRNÁSTA KAPITOLA

*Rozum*

Keď sa naplní čas, ktorý určil Boh svetu, ukážu sa hrozné znaky a znamenia posledného súdu. Ohnivá potopa zaplaví zem, všetko zhorí a ľahne popolom. Po tejto všeobecnej ohnivej záplave všetci ľudia vstanú z mŕtvych a na hlas archanjela sa zhromaždia v údolí Jozafátskom.

Akí budú všetci premenení! Jedni sa zjavia v telách krásnych, oslávených, druhí zas v mrzkých a odporných. Potom sa ukáže Kristus ako sudca celého sveta vo svojej moci a sláve, obklopený zbormi anjelov a svätých. Pred ním ako slnko sa zaskvie jeho svätý kríž, znak milosti dobrým a spravodlivej prísnosti zlým. S mocou, neprípúšťajúcou nijakého odvolania, oddelí dobrých od zlých a postaví dobrých na pravicu a zlých na ľavicu. Potom sa hneď otvoria knihy svedomia, ukáže sa zlosť zlých a ich pohrdanie Bohom, ale ukáže sa aj kajúcnosť dobrých a účinky prijatých milostí. Nič nezostane skryté! Koľká hrôza a hanba jedným a koľká radosť a sláva druhým!

«Vzdialte sa odo mňa, zlorečení, do večného ohňa, ktorý je pripravený diablovej a jeho poslom» (Mt 25, 41). Drahá Filotea, uvažuj o každom slove. «Prekliati», hovorí. Aká hrozná je to kľatba, kľatba z úst Božích, toľká, že uzatvára v sebe všetko zlo, neodvolateľne a naveky.

«Vzdialte sa», hovorí. Sú to slová večného zavrhnutia, ktorými Boh týchto nešťastníkov naveky vyháňa spreď svojej tváre a zo svojho neba. «Do večného ohňa», hovorí. Pomysli si len na nezmerateľnú večnosť. Večná večnosť múk, aká si strašná!

Pomysli však aj na slová, ktoré hovorí dobrým: «Pod'ťe». Milé slovo, slovo spasenia, ktorým nás volá Boh k sebe a túli do ochrany svojej dobroty a lásky. «Požehnaní od môjho Otca», hovorí. Najvzácnejšie požehnanie, ktoré v sebe zahrňuje všetky iné požehnaní. «Majte účasť na kráľovstve, ktoré je vám pripravené od ustanovenia sveta». Koľké šťastie a koľká milosť! Veď toto kráľovstvo nikdy nebude mať konca.

*Srdce*

Zachvej sa, duša moja, pri myšlienke na posledný súd. Kto ťa môže zachrániť" v ten deň, v ktorom sa pohnú aj stĺpy nebies? Zoškliv si a zavrhní svoje hriechy, ktoré jediné ťa môžu vrhnúť do večného zatratenia v ten deň hrôzy a úzkosti.

*Vôľa a zakončenie*

Bože, ďakujem ti, že si ma dosiaľ nepovolal do večnosti. Ešte mám čas na pokánie a mám poruke prostriedky, ktorými môžem zabezpečiť spasenie svojej duše vo veľký deň posledného súdu. Požehnaj ma, aby som si zamilovala najmä pokoru a kajúcnosť, aby som sa vždy jedine tebe ľúbila. *Amen.*

*Otče náš... Zdravas... Sláva...*

## SIEDME ROZJÍMANIE: O PEKLE

### PÄTNÁSTA KAPITOLA

*Rozum*

Predstav si sírou a smolou horiace mesto, plné zúfalých obyvateľov, ktorí nijako nemôžu utiecť. Nešťastníci vo večnom zatratení sa podobajú spomenutým obyvateľom mesta. Každý ich zmysel, každá časť ich tela trpí nevýslovnými mukami, lebo kým žili na svete, zneužívali svoje zmysly a svoje telo na hriech. Oči, za trest pre svoje hriešne pohľady, musia teraz hľadiet na diabla a jeho hroznú tvár. Ba musia znášať pohľady celého pekla. Uši, ktoré tak rady počúvali nemravné a zmyselné reči, musia teraz počúvať len náreky, plač, zúrivé a zúfale výkriky. Podobne musia trpieť aj ostatné zmysly.

Uváž však, že tieto telesné muky nie sú ešte tie najstrašnejšie. Omnoho väčšia a ťažšia muka je strata nebeskej slávy, to, že zatratení nikdy neuvidia Boha z tváre do tváre. Vedia, že Boh je najväčšie a najdokonalejšie dobro a oni toto dobro nikdy nebudú môcť mať a milovať.

Rozmýšľaj, drahá Filotea, aj o večnom trvaní pekelných múk, ktorá vlastnosť už sama robí peklo neznesiteľným. Keď už nepatrná horúčka nám vie urobiť noc veľmi dlhou a nás trápiť, aká strašná musí byť noc večného pekla, uprostred toľkých múk! Večné trvanie pekla je dôvodom večného zúfalstva, rúhania a zúrivosti zatratených.

### *Srdce*

Bože, aké ukrutné sú pekelné muky, ktoré človek zasluhuje už len jediným ťažkým hriechom! Keby si ma bol hneď pomojom prvom ťažkom hriechu z tohto sveta povolal bez spovede a ľútosti, kde by bola teraz moja duša? Bože, ako veľmi ti ďakujem, že si ma nenechal umrieť v hriechoch, ale vždy si mi odpustil a dal času na polepšenie. Aký strašný a nebezpečný je vlastne ťažký hriech! On jediný je príčinou večného zatratenia! Ako často som si zaslúžila večný trest!

### *Vôľa*

Bože, keďže tak strašne tresceš ťažký hriech, oddnes sa budem strániť nielen ťažkého hriechu, ale všetkého, čo môže viesť k ťažkému hriechu. Budem prísna pri večernom spytovaní svedomia a pri svojej spovedi. Až dodnes si ma chránil a nedal si mi umrieť v hriechoch. Z vdáčnosti za to a ako pokánie silne si beriem pred seba pokorne a trpezlivo znášať všetky protivenstvá každodenného života a pri všetkých svojich obetách a premáhaniach poviem: «Nech je akokoľvek ťažké toto pokorenie a práca, je to ešte vždy ľahšie a znesiteľnejšie ako pekelné muky, ktoré som si zaslúžila».

### *Zakončenie*

Bože, ďakujem ti za poznanie dnešného rozjímania, aký dobrý si býval ku mne a aká nevďačná som bola ja k tebe. Požehnaj myšlienky, ktorými si ma obdaril v tomto rozjímaní, požehnaj city a rozhodnutia,

ktorými si naplnil moje srdce. Pre zásluhy a utrpenie svojho Vykupiteľa prosím, aby som ostala vernou všetkým svojim predsavzatiam.

Matka Božia, moji patróni, prosťte za mňa, aby som neustala v nenávisti oproti hriechu, aby rástla vo mne pokora, trpezlivosť, vďačnosť a láska k Bohu, horlivosť za spasenie duše. *Amen.*

*Otče náš... Zdravas... Sláva...*

## ÔSME ROZJÍMANIE: O NEBESKOM RAJI

### ŠESTNÁSTA KAPITOLA

*Rozum*

Predstav si oblohu za hviezdnej noci. Aké utešené je vidieť tisíce trblietajúcich hviezd na nebi! Primysli si k tejto nádhere krásu utešeného slnečného dňa, ale tak, aby slnečná žiara nezatienila trblietanie hviezd a svetlo mesiaca. Všetka táto krása sa ani len prirovnať nedá ku kráse nebeského raja.

Uvažuj, akí vznešení a dobrí sú obyvatelia nebeského raja. Pozri na milióny a milióny anjelov, Cherubov a Serafov, zástup svätých apoštolov, nesmierny počet mučeníkov a vyznavačov, zástupy svätých žien a panien a neprehľadný zbor iných nebešťanov. Pritom aj ten najnepatrnejší zo svätých je krajší vo svojom zjave ako krása celého sveta dokopy. Koľké šťastie to musí byť, uvidieť všetkých svätých! Akí blažení sú všetci! Stále spievajú víťaznú pieseň večnej lásky a požívajú ustavičné radosti a slasti. Všetci sú ako príval nepomenovateľnej radosti a blaženosti a žijú v povedomí šťastného a večného priateľstva.

Rozmýšľaj napokon, koľko dobra skusujú všetci nebešťania vo večnom videní Boha z tváre do tváre. Aká to radosť a koľké šťastie navždy byť spojený s Bohom, Stvoriteľom a Vykupiteľom, žriedlom všetkého dobra! Podobní nebeským vtáčkom vznášajú sa oslávení v ovzduší Božstva a prespevujú oslavné piesne. Boh im znova a znova daruje svoju lásku a hovorí: «Budte požehnaní naveky, moje milé a verné stvorenia, požehnaní za vernosť, ktorou ste mi na zemi slúžili, požehnaní za lásku, ktorou ma teraz oslavujete a potešujete».

## *Srdce*

Bože, krásny je nebeský Jeruzalem, mesto blažených a vyvolených! Šťastní sú jeho obyvatelia. Keď už zemský raj bol taký krásny, v ktorom ľudia len chvíľu prebývali, o Čo krajší musí byť nebeský raj vo večnom a blaženom videní, láske a požívaní Božej velebnosti. Ako som len mohla byť taká ľahkomyselná a hlúpa, že som sa tak veľmi vzdialila od nebeskej cesty? Prečo som len opustila cestu šťastia a pokoja? Pre mizerné zemské radosti, ktoré oblažujú srdce len na chvíľu a potom vedú k prázdnote a smútku. Na čo som to len myslela, že som pohrdla tak vznešenými dobrami a dala prednosť mizerným, biednym radostiam? Bože, hanbím sa, že som nemala viac odvahy a obetavosti ostať verná, hoci aj kamenistej a trnistej ceste do neba.

## *Vôľa*

Bože, vo svojej dobrotivosti si mi dal poznať slávu neba a riadil si moje kroky na cestu k tebe. Odteraz budem verne milovať túto cestu a vytrvalo po nej kráčať. Často pomyslím na nebo, aby som všetky pozemské radosti privysoko necenila a víťazne odporovala všetkým vábeniam pozemských rozkoší. Pevne som sa rozhodla vyhýbať všetkému, čo ma môže zviešť z cesty k Bohu, alebo na tejto ceste prekážať. Myšlienku a túžbu po nebi si vzbudím najmä pri svojich svätých prijímaniach.

## *Zakončenie*

Bože, z celého srdca ti ďakujem, že si mi v tomto rozjímaní ukázal nebeské šťastie a povolal ma späť k nemu. Ďakujem ti za dobrotu a trpezlivosť, ktorú si mi preukazoval aj vtedy, keď som vo svojej nevďačnosti a zaslepenosti kráčala cestou hriechu. Všetky myšlienky a predsavzatia tohto rozjímania ti obetujem, požehnaj ich.

Kráľovná neba a všetci svätí a blažení nebeského raja, proste za mňa, aby som často myslela na nebo a ostala verná ceste, ktorá k nemu vedie, aby som sa aj ja raz s vami radovala vo večnosti. *Amen.*

*Otče náš... Zdravas... Sláva...*

# DEVIATE ROZJÍMANIE: O VOĽBE MEDZI NEBOM A PEKLOM

## SEDEMNÁSTA KAPITOLA

### *Rozum*

Predstav si, že by si bola niekde v šírom poli so svojím anjelom strážcom, ako kedysi bol mladý Tobiáš s archanjelom Rafaelom na ceste do mesta Rages. Pomysli, že by ti anjel strážca ukázal niekde vo výške nebeský raj s celou jeho krásou a niekde v hĺbke peklo s jeho mukami. Keď si si predstavila, potom v duchu pokľakni a uvažuj.

1. Vo svojom živote stojíš naozaj vždy medzi nebom a peklom. Oboje je otvorené, oboje ťa môže prijať, záleží len na tvojej vlastnej voľbe, kam sa rozhodneš.
2. Voľba, ktorú urobíš medzi nebom a peklom na tejto zemi, platí naveky.
3. I keď je Boh pripravený, podľa tvojej voľby, ťa naveky šťastnou urobiť alebo zatradiť, predsa nevýslovné túži prijať ťa do neba. Tvoj anjel strážny je vždy ochotný vyprosiť ti potrebnú milosť a pomoc, aby ti umožnil a uľahčil výstup do neba.
4. Ježiš Kristus hľadá láskavo a dobrotivo z neba a hovorí: «Pod', milovaná duša, pod' na ramená mojej lásky, ktorá ti v prehojnej miere pripravila nebeské radosti a večnú blaženosť».
5. Hľad', ako ťa Mária, Kráľovná neba, matersky zve a povzbudzuje: «Dôveruj a maj odvahu, milá duša, neodporuj túžbe môjho Syna a nepohŕdaj mojimi prosbami za tvoje záchránenie». Hľad' aj na svätých, ktorí ťa na tvojej pozemskej ceste predišli a ktorí túžobne očakávajú tvoj príchod do nebeskej spoločnosti.

### *Srdce a vôľa*

Bože môj, z celého srdca sa staviam proti peklu a satanovi. Trasiem sa pred ich trestami a mukami a strašlivou večnosťou. Najmä sa hrozím všetkých urážok a kliatob, ktoré odtiaľ vychodia proti tebe, Bože. Moja

duša je stvorená pre nebo, ta smerujú všetky túžby môjho srdca. Pevne som sa rozhodla vyvolať si nebo za svoje večné bývanie. S radostným vďačným srdcom prijímam všetky poklady tvojho milosrdenstva, dobroty a lásky, ktoré si mi dožičil. Večne ťa chcem za to chváliť a oslavovať.

Ježišu, môj Spasiteľ a Vykupiteľ, prijímam tvoju večnú lásku a chcem si zaslúžiť príbytok, ktorý si mi v nebi pripravil. Tam ťa chcem za to večne chváliť a zvelebovať.

Tvoju materinskú ochranu rada prijímam, blahoslavená Panna Mária a Matka ustavičnej pomoci, odporúčam sa do tvojej priazne u Boha. Z vďačnosti za tvoju lásku a pomoc ti sľubujem, že ostanem verná ceste do neba, aby som sa raz s tebou mohla radovať v nebeskej sláve. Všetci svätí, najmä moji patróni a ty, môj anjel strážca, pomáhajte mi svojou pomocou u Boha, aby som vždy kráčala cestou, ktorá vedie k vám.

Aká som šťastná, že som sa rozhodla pre nebo. S dôverou v Božiu milosť a lásku svojho ukrižovaného Spasiteľa ako aj v sľuby Matky Božej a všetkých svätých vezmem na seba všetky starosti a obety, ktoré prináša so sebou cesta do neba a denne sa budem modliť za milosť vytrvanlivosti v dobrom. Svoje rozhodnutie nikdy nezhodím.

*Zakončenie*

Bože, ďakujem ti za osvietenia a vnuknutia, ktoré si mi v tomto rozjímaní uštedril. Obetujem ti svoje rozhodnutie neopustiť nikdy cestu do neba a prosím ťa, požehnaj ho.

Mária, Matka ustavičnej pomoci, pomáhaj mi! Svätý anjel strážca, ved ma a sprevádzaj! *Amen.*

*Otče náš... Zdravas... Sláva...*

## **DESIATE ROZJÍMANIE: O VOĽBE MEDZI KRÁĽOVSTVOM KRISTOVÝM A KRÁĽOVSTVOM SATANOVÝM**

### **OSEMNÁSTA KAPITOLA**

Predstav si, že si so svojím anjelom strážnym na malom návrší. Pred tebou je šira rovina. Naľavo od teba je kráľovstvo satanovo. Pekelné knieža sedí na vyvýšenom tróne, obklopené diablami a prijíma poklony svetákov, ktorí ho uctievať a oslavujú najrozmanitejšími hriechmi.

Prizri sa bližšie na život a úsilie týchto svetákov. Niektorí sršia hnevom, závišťou a nenávišťou. Iní sa vzájomne vraždia. Iní sú zas celkom bledí až zelení od pachtenia a náhlivosti, ako si čím najskôr nazhromažďovať bohatstvá. Iní sa zháňajú po prázdnych, bezcenných radoostiach a rozkošiach. Ešte iní sa bez cti a hanby vrhajú do zmyselnosti a hriešnych rozkoší. Všetci sú podráždení a znepokojení, neporiadni, rozrušení. Hovoria o vzájomnej láske, ale prekypujú vzájomnou nenávišťou a pohrdaním. Skrátka, vidíš nešťastný národ, tyransky ovládaný svojím prekliatym kráľom, plným pýchy, nenávisť, falošnosti a zloby.

Na pravej strane vidíš kráľovstvo Kristovo na zemi. Je to kráľovstvo nábožnosti a pokoja, svätej úcty a oblažujúcej lásky k Bohu. Aký krásny je pohľad na panenské duše, aký povzbudivý je pohľad na čisté čnostné vdovy! Pozri, ako v tomto kráľovstve žijú manželia v pokoji, vo svornosti a láske! Ako pekne vedia spojiť starosť o rodinu so starosťou o nebo, lásku k manželovi s láskou ku Kristovi, nebeskému ženíchovi. Kamkoľvek pozrieš v tomto kráľovstve, všade uvidíš jeho obyvateľov nažívať v láske a pokoji. Všetci hľadajú na Vykupiteľa, počúvajú jeho hlas a jeho učenie. Všetci sa radujú a ich radosť je opravdivá, srdečná a usporiadaná. Všetci sa navzájom milujú čistou, nezištnou a svätou láskou. Keď v tomto kráľovstve navštíví niekoho utrpenie alebo bolesť, netrápi sa priveľmi a nestráca odvahy. Pohľad na Ukrižovaného dá sily a útechy.

Rozpamätaj sa, drahá Filotea, že v poslednom rozjímaní si vzbudila silné predsavzatie zrieknuť sa satana a jeho pekla. Jednako, vtedy si sa ešte nerozhodla z celého svojho srdca a z celej svojej duše slúžiť jedine Vykupiteľovi. Hľaď, ako celkom zvláštne ťa teraz volá, aby si sa pridružila k jemu oddaným dušiam. Skoro po mene ťa volá: «Pod predsa, milovaná, drahá duša, pod aj ty do môjho kráľovstva na zemi, aby som ťa mohol raz korunovať vo svojom kráľovstve v nebi



*Srdce, vôľa, zakončenie*

Môj Bože, ako často som nasledovala svet a jeho vábenia. Teraz však z tvojej milosti som spoznala svoju hlúposť a zaslepenie, preto sa zriekam dobrovoľne sveta s jeho márnou slávou a rozkošou.

Obraciam sa k tebe, dobrý Ježišu, môj Vykupiteľ a Spasiteľ, chcem ťa milovať z celého srdca, chcem ťa nasledovať so všetkými mohucnosťami svojej duše. Volím si ťa za svojho Kráľa nateraz a navždy a sľubujem ti oddanú poslušnosť a vernosť.

Mária, dobrotivá moja Veliteľka a Matka, teba si volím za svoju Vodkyňu. Vstupujem pod tvoju zástavu a dávam sa pod tvoju ochranu. Oddnes po celý život ťa budem uctievať zvláštnou pobožnosťou.

Svätý anjel strážny, prosím ťa, veď ma do radov verných sluhov a služobníč Božích a neopušť ma, kým nedôjdem medzi vyvolených Božích v nebi, s ktorými naveky budem prevolávať: «Nech žije Ježiš! Nech žije Ježiš!»

*Otče náš... Zdravas... Sláva...*

## **AKO TREBA VYKONAŤ GENERÁLNU SVÄTÚ SPOVEĎ**

### **DEVÄTNÁSTA KAPITOLA**

Drahá Filotea, prebrali sme rozjímania, potrebné k dosiahnutiu cieľa. Keď si ich dobre vykonala, prikroč smelo, ale pokorne ku generálnej svätej sponedi. Nedaj sa odstrašiť nijakými obavami alebo úzkosťami. Najlepší liek proti hriechu je poznanie hriechu. Lútosť a sponed' sú tak mocné, že zničia všetku zlobu hriechu. Šimon farizej nazval Magdalénu hriešnicou, ale Spasiteľ ju vzal do ochrany a spomínal len vôňu jej oleja a veľkosť jej lásky. Drahá Filotea, buďme naozaj pokorní! Len tak pocítíme veľkú neľúbosť k hriechu, ktorý hrozne uráža Boha. Vyznanie hriechov nám padne sladko a príjemne, lebo sme si uctili Boha. Keď zjavíme lekárovi chorobu, ktorá nás trápi, pocítíme vždy isté uľahčenie.

Keď kľakneš vo sponednici ku svojmu duchovnému otcovi, pomysli, že si na Kalvárii pri nohách Ježiša Krista ukrižovaného, ktorého predrahá

krv tečie zo všetkých rán na teba, aby ti zmyla hriechy. I keď je to nie ozajstná Spasiteľova krv, ktorá zmýva vo spovedi hriešnikom hriechy, predsa sú to zásluhy jeho vyliatej krvi. Otvor teda naširoko svoje srdce, aby vo svätej spovedi z neho vypadli všetky tvoje hriechy. Čím väčšmi očisťuješ svoje srdce od hriechov, tým hojnejšie sa naplní milosťami pre zásluhy utrpenia Ježiša Krista.

Vyznaj všetko otvorene a prosto. Keď si už tak urobila raz, maj svedomie spokojné raz navždy. Pozorne a pokorne počúvaj napomenutia a poučenia Božieho sluhu a v srdci si povedz: «Hovor, Pane, mojej duši, tvoja služobnica počúva».

Drahá Filotea, naozaj počúvaš Boha, ktorý povedal svojim zástupcom: «Kto vás počúva, mňa počúva».

Po generálnej svätej spovedi sa priprav na sväté prijímanie. Na konci svojej prípravy sa pomodli modlitbu, zasväcujúcu k novému, vnútornému, nábožnému životu, ktorá nasleduje v dvadsiatej kapitole. Potom prístup k oltáru, kde prebýva Boh a v Oltárnej sviatosti príde do tvojho srdca. Takto, drahá Filotea – podľa mojej mienky – tvoje srdce sa očistí od každého hriechu, ba aj od náklonnosti k nemu.

## ZASVÄCUJÚCA MODLITBA K NOVÉMU, VNÚTORNÉMU, NÁBOŽNÉMU ŽIVOTU

### DVADSIATA KAPITOLA

Ja hriešny človek vyhlasujem pred Bohom a celým nebeským dvorom:

Keď uvažujem, že Boh ma vo svojej nesmiernej добрote a láske stvoril z ničoho, že ma až dodnes udržoval pri živote a dožičí mi tak mnoho dobra, najmä však keď som spoznala, s koľkou láskou a trpezlivosťou vedel znášať moje hriechy aj vtedy, keď som mu bola neverná a nevďačná, ba že až do dnešného dňa čakal na moje obrátenie a pokánie, vstupujem do seba, pokorne a ľútosťivo sa vrhám na kolena pred trónom Božej spravodlivosti a milosrdenstva. Uznávam, že som ťažko zhrešila proti Božej velebnosti, uznávam svoju spoluvinu na utrpení a smrti Ježiša Krista, uznávam, že som si zaslúžila večné zatratenie. Ľutujem a z celého srdca nenávidím svoje doterajšie hriechy

a hľadím s najväčšou dôverou k trónu Božieho milosrdenstva. Pokorne žobrem o milosť a odpustenie, o zmazanie všetkých svojich vín v mene Vykupiteľa, ktorý pre spasenie a záchranu mojej duše umrel na kríži. On je všetka moja nádej.

Obnovujem zmluvu vernosti, ktorú uzavreli v mojom mene krstní rodičia pri krste. Odriekam sa sveta, diabla a všetkých jeho skutkov. Naveky zavrhnem všetky jeho zlé našepkávania, márnosti a vábenia. Rozhodne sa zaväzujem, že odteraz chcem milovať a slúžiť jedine svojmu dobrotivému a milému Bohu.

Preto mu zasväčujem a darujem svoju dušu so všetkými jej silami, svoje srdce so všetkými jeho náklonnosťami, svoje telo so všetkými jeho zmyslami. Sľubujem, že nikdy nepoužijem nijakú schopnosť svojho ducha alebo časť tela proti najsvätejšej vôli Božej. V duchu sa celkom obetujem Bohu, aby som bola naveky dobré, poslušné a verné stvorenie Božie.

Keby sa však stalo, či už z ľudskej slabosti alebo pre úklady diablove, že by som sa spreneverila oddanosti a zasväteniu sa Bohu, — od čoho ma, Bože, zavaruj — už teraz vopred slávnostne a rozhodne vyhlasujem, že s pomocou Ducha Svätého sa chcem čím skôr pozdvihnúť zo svojho pádu a opäť bez meškania a váhania sa obrátiť k Božiemu milosrdenstvu.

Toto je môj úmysel, moja vôľa a moje nezlomné rozhodnutie, ktoré tu potvrdzujem a vyhlasujem bez akejkolvek podmienky a obmedzenia pred Bohom a pred tvárou putujúcej Cirkvi, svojej Matky.

Večný, všemohúci a dobrotivý Bože! Posilni moje rozhodnutie a prijmi milostivo obeť môjho ducha a srdca, aby vystupovala k tebe ako príjemná vôňa. Dal si mi vnuknutie a vôľu, aby som sa rozhodla celkom sa ti oddať a posvätiť; prosím ťa, daj mi tiež sily a milosti, aby som svoje rozhodnutie aj uskutočnila.

Bože môj, ty si Boh môjho srdca, Boh môjho ducha a duše. Takého ťa vyznávam a takému sa klaniam teraz i naveky. *Amen.*

## OČISŤOVANIE DUŠE OD NÁKLONNOSTÍ K VŠEDNÝM

## HRIECHOM

### DVADSIATA PRVÁ KAPITOLA

Čím jasnejší je deň, tým zreteľnejšie vidíme v zrkadle svoju tvár, prípadne aj jej nedostatky. Čím väčšmi rozlieva Duch Svätý v našom svedomí svoje svetlo, tým zreteľnejšie poznávame svoje hriechy, náklonnosti, nedokonalosti, ktoré nám prekážajú v rozvoji nábožného života.

Drahá Filotea, hoci si sa zriekla ťažkého hriechu, jednako ešte nájdeš vo svojej duši dosť náklonností ku všedným hriechom. Aj proti tým treba bojovať. Pravda, tak ďaleko nepokročíme nikdy, aby sme nikdy nespáchali nijaký všedný hriech. Aspoň nikdy neprídeme do takého položenía, aby sme sa uchránili od všedného hriechu na dlhý čas. Čo však môžeme dosiahnuť je, že sme zničili príľnutie ku všednému hriechu. Iné je totiž náklonnosť k všednému hriechu a iné všedný hriech sám. Iste je rozdiel, či niekto len zo žartu, v malej bezvýznamnej veci pocigáni, alebo či si robí z ľuhania pasiu, zvyk, náruživosť, potešenie. Musíš si preto vziať za cieľ boj proti náklonnostiam aj ku malým, všedným hriechom. Všedný hriech, aj keď je aký nepatrný, predsa je to vždy niečo, čo sa nepáči Bohu, hoci nás to ešte nevedie do zatratenia. Keď sa teda všedný hriech nepáči Bohu, potom vôľa a dobrovoľná náklonnosť k všednému hriechu nie je nič iné, ako ochota robiť to, čo sa Bohu nepáči. Skutočne dobrá a nábožná duša nemôže strpieť nijakú náklonnosť, ktorá sa Bohu nepáči, tým menej môže mať záľubu v takej náklonnosti. Všedné hriechy nezabíjajú v človekovi život milosti a lásky k Bohu, jednako vnášajú do duše nebezpečné a ťažké náказы. Zahaľujú pohľad na čnosť, ochromujú túžbu duše po добрote, a tak sú najväčším nepriateľom vnútorného a hlbokého nábožného života, nepriateľom opravdivej nábožnosti.

Pavúky priamo nezabíjajú včely, ale najprv vytvoria pavučiny, do ktorých sa včely nachytávajú, takže sa nemôžu pohnúť a pracovať. To sa však stane len vtedy, ak je včelár nedbanlivý a nechá pavúkom možnosť robiť svoje siete na včelíne. Podobne aj všedné hriechy neusmrcujú dušu, ale ničia med čnostného života a prevrátenými náklonnosťami a zvyklosťami tak veľmi osnúvajú a ochromujú dušu, že

táto pomaly stráca všetku ochotu a rozhodnosť k dobru, ako by to opravdivá nábožnosť vyžadovala.

Je naozaj čosi nepatrného, ba skoro nič, keď už v slove, v konaní, v pohľade, v šatách, okrase, hre alebo tanci sa troška pozabudneme, len keď sa usilujeme vymaniť z týchto duchovných pavučín. Keď však dovolíme, aby sa usalašili v našom srdci, napomáhame ich vzrast a chytro strácame duchovnú krásu.

## OČISŤOVANIE OD NÁKLONNOSTI K NEUŽITOČNÝM A NEBEZPEČNÝM VECIAM

### DVADSIATA DRUHÁ KAPITOLA

Dosiaľ sme upozorňovali na nepriateľov nábožného života, ktorí sa skrývajú v srdci samotného človeka. Nábožný život má však aj vonkajších nepriateľov Diabol používa aj dovolené zábavy a príjemnosti, aby naplnil dušu vonkajšími zmyslovými vnemami, aby v nás oslabil a zničil lásku a túžbu za dobrami a radosťami nadprirodzeného života. Dovolené zábavy ako hry, tanec, šport, divadlo, kino, televízia, rozhlas, koncerty, návštevy, hostiny, výlety, rekreácia, spoločné zájazdy a podobné, sami v sebe nie sú nič zlého, ale pre náboženský a nábožný život vždy skrývajú v sebe určité nebezpečenstvo, a to tým väčšie, čím väčšími ich niekto miluje a ľahkomyselne vyhľadáva. Čím väčšími zabúdame na Boha, na svoj večný cieľ, tým väčšími sa nám obracajú myšlienky a zmysly k pozemskému životu. Drahá Filotea, vieš, ako sa v dnešných dňoch vzmáha nevera a upadá vplyv náboženstva na myslenie a život aj samých kresťanov. Myslenie sa obracia k otázkam pozemského života. Ľudstvo sa usiluje upokojiť žiadosť svojej duše po radosi a šťastí čisto pozemskými radosťami. Koľko starostí a lámania hlavy pre telo a život a ako málo starostí o dušu! Koľko práce a zvýšenej námahy sa vynaloží každý deň, aby sa pokročilo na tomto svete, aby sa zveľadila veda, výskum, dokonca prieskum mimozemského sveta a nebeských priestorov a ako málo úsilia, aby sa dobylo nebo! Ako veľmi sa usiluje svet novými a novými strojmi a vynálezmi preklenúť diaľky a dostať sa na vzdialené nebeské telesá a ako málo sa usiluje preklenúť diaľku medzi Bohom a človekom. Skúšajú sa všetky cesty a prostriedky, ako

zlepšiť osud človeka na zemi, a len málo času sa venuje zlepšeniu večného osudu, večnej spásy, večného šťastia, spasenia duše. Pozemské radosti nemôžu zasýtiť smäď duše; tie ho len odsunujú. Preto sa knieža tohto sveta, satan, vždy väčšmi usiluje stupňovať a sprostovať zážitky, urobiť ich vždy lákavejšími, aby viazali a vábili človeka, aby v ňom zväčšovali lásku a záľubu k celkom pozemským, zmyslovým pôžitkom. Satan sa vždy usiluje odcudziť ľudí Bohu, nebu a starostlivosti o dušu, chce strhnúť ľudí do svojho pekelného kráľovstva, aby vládol nad padlými anjelmi a ľuďmi, ktorých Boh vyhodil zo svojho neba.

Deťom nik nezazlieva, že behajú za motýľmi. Každý chápe deti. Bolo by to však smiešne a nerozumné, keby to isté robili dospelí, u ktorých sa už predsa predpokladá rozumnosť. Preto, drahá Filotea, buď opatrná a zdržanlivá voči lákaniu radostí a potešení tohto sveta. Načo omotať srdce láskou k takým veciam, načo ducha a obrazotvornosť obťažovať takými neužitočnými a nebezpečnými predstavami? Nehovorím, že sa máš zrieknuť a vyhýbať každej radosti; len to hovorím, že nemôžeš mať zvláštnu záľubu v radoostiach bez toho, aby to neškodilo nábožnému životu. Kto zamestnáva svoje srdce neužitočnými a nebezpečnými predstavami, nepochybne stráca schopnosť a chuť do modlitby a do práce za svoju večnú spásu, stráca ochotu obetovať sa, bojovať, trpieť.

## OČISŤOVANIE DUŠE OD POVAHOVÝCH NEDOKONALOSTÍ

### DVADSIATA TRETIA KAPITOLA

Ľudia sa odlišujú nielen telesne, ale aj duševne. Táto odlišnosť je predpokladom najrozmanitejších snáh a pováh, najpestrejších vlôh k čnostiam alebo chybám. Každý človek má dobré i zlé vlastnosti a vlohy, ktoré sa chcú nejakou uplatniť. Najzreteľnejšie sa javí rozličnosť vlôh v povahovej rozmanitosti. Každé úsilie o nábožný život predpokladá ako prirodzenú vec poznanie seba samého. Preto, drahá Filotea, usiluj sa poznať svoju povahu. Dobré vlastnosti svojej povahy máme zachytiť a prehlbovať a chybné vlohy musíme ovládať, spútať a čo možno najväčšmi zneškodniť.

Sv. Paulína – rozpráva sv. Hieronym – mala povahu tak veľmi

melancholickú, že pri smrti svojho manžela a detí bola v nebezpečenstve, že umrie od žiaľu. Tento hlboký žal iste nebol hriechom, veď bol proti jej vlastnej vôli, bol spontánny, ale bol duševnou slabosťou a nedokonalosťou, nebezpečným pre nábožnosť. Iní ľudia sú zas podľa svojej povahy náklonní k povrchnému chápaniu života, sú nestáli vo svojich predsavzatiach, boja sa obety a sebazapierania. Iní sú zas tvrdí a málo priateľskí, akoby bez srdca, ľahko strácajú trpezlivosť a hneď sa nahnevajú. Niektorí zas každému protirečia, s každým sa škriepia a neznášajú mienku druhých. Niektorí sú zas náklonní k celkom nežnej láske. Skrátka, v povahe každého človeka sú jasné a tienisté stránky. Tieto povahové chyby a nedokonalosti má každý človek vrodené, ale môže a má sa usilovať ich ovládať, zlepšiť, premôcť cvičením sa v náprotivných čnostiach. Postupne sa možno zbaviť týchto nedokonalostí. Niet na svete tak dobrých vlôh, žeby ich nebolo možno zlými návykmi celkom skaziť, ale zas niet takej tvrdej a nepoddajnej povahy, ktorá by sa nedala ovládať a zdokonaľiť milosťou Božou a vlastným pričinením.

V nasledovnej, druhej časti tejto knihy ti dám návod a poukážem na cvičenia, ktorými môžeš očistiť svoju dušu od všetkých náklonností k všedným hriechom, od všetkých nebezpečných náchylností a nedokonalostí, čím môžeš svoje svedomie vždy dokonalejšie chrániť od každého ťažkého, hriechu. Boh ti daj milosti, aby si návod nielen dobre pochopila, ale aj verne a svedomite splnila.

# DRUHÁ ČASŤ

## Modlitba a sväté sviatosti ako prostriedky nábožného života

### MODLITBA

#### PRVÁ KAPITOLA

Drahá Filotea, ak si sa rozhodla zrieknuť všetkých náklonností k všedným hriechom a iným nedokonalostiam, keď si sa už pevne rozhodla nastúpiť cestu čnostného, nábožného života, musíš používať aj zvláštne prostriedky, ktoré túto tvoju snahu a dobrú vôľu podporia a pomôžu uskutočniť. Len ten, kto vydrží v boji do konca, dostane korunu večného života. Prostriedok, ktorý vždy môžeš a najčastejšie i musíš použiť k udržaniu, rozvoju a prehĺbeniu vnútorného duchovného života, je modlitba.

Modliť sa, znamená rozprávať sa s Bohom, či je to už reč duchovná v myšlienkach, alebo reč členená, počutá, hovorená ústami. S milým Pánom Bohom sa môžeš rozprávať ako dieťa so svojím otcom, prsto a detsky, dôverne a úprimne, prirodzene a s pravdou. Keď sa takto modlíš, tvoja modlitba je užitočná a požehnaná. Boh ti osvieti rozum božským svetlom, povzbudí a posilní vôľu lúčami svojej lásky. Modlitba je nebeská voda, ktorou polievaš kvety v záhrade svojej duše, t.j. čnosti svojej duše, aby rástli a prinášali ovocie.

Toto požehnanie donáša rozjímavá modlitba, najmä rozjímanie o živote a utrpení Ježiša Krista. Kristus je svetlo sveta. Nik neprichádza k Otcovi ináč, len cez neho. Keď často rozjímame o živote a utrpení Ježiša Krista, lepšie poznáme svojho Vykupiteľa, jeho čnostný život, jeho učenie. Drahá Filotea, usiluj sa lepšie poznať svojho Vykupiteľa rozjímaním o jeho živote a utrpení, hľadaj v jeho príkladoch a slovách radu a poučenie pre svoj vlastný život. Keď poznáš svojho Vykupiteľa, keď ho miluješ a nasleduješ, potom aj tvoje ostatné rozjímania budú užitočné a osožnejšie.

Ak môžeš, vykonaj každodenne rozjímanie, a to v čase najvhodnejšom, keď je duch ešte sústredený a čerstvý. Najvhodnejšia je ranná hodina. Ak by si mohla vykonať rozjímanie v chráme, bolo by to tým lepšie a



výhodnejšie. Keď však povolanie alebo iné príčiny nedovoľujú ráno rozjímať, nájdí si čas popoludní alebo večer. Ak by si však celý deň bola natoľko zamestnaná, že by si nemohla vôbec nájsť času na rozjímanie, vtedy si hneď ráno ulož nejakú obeť, nejaké sebazaprenie, prípadne krátku modlitbu, ktorú cez deň vykonáš, aby si nahradila duchovnú stratu, ktorú donáša so sebou deň bez rozjímania. Pritom si nezabudni zaumieniť, že pri najbližšej príležitosti vykonáš rozjímanie celkom svedomito.

Hoci je rozjímová modlitba veľmi vzácna a hodnotná, nesmieš podceňovať alebo zanedbávať ani ústnu modlitbu. Ústna modlitba je podstatná časť našej úcty k Bohu. Boha máme chváliť nielen srdcom, ale aj ústami. Preto Boh nielen v Starom zákone, ale aj v Novom nariadil ústnu modlitbu. Sám náš dobrý Spasiteľ sa ústne modlil, ba aj svojich učeníkov naučil ústnu modlitbu.

Medzi ústnymi modlitbami prvé miesto zaujíma modlitba Pána, modlitba Otče náš. Nijaká iná modlitba sa jej nevyrovná, lebo sám milý Spasiteľ nás ju naučil a prikázal sa ju modliť. Otče náš obsahuje všetko, o čo máme dobrotivého Boha prosiť. Stupňovito hodnotí a usporaduje v jednotlivých prosbách všetky naše žiadosti a potreby. Drahá Filotea, modlievaj sa modlitbu Pána vždy pobožné a úctivo, chráň sa bezmyšlienkovitého odriekania tejto modlitby. Nebezpečenstvo je veľké, lebo veľmi často, ba denne viac rás sa modliavame túto modlitbu, napríklad pri ruženci. Ak sa chceš vyhnúť bezmyšlienkovitému a strojovému, mechanickému odriekaniu tejto modlitby, radím ti, často rozjímaj o tejto modlitbe. Vnikneš hlbšie do zázračného zmyslu slov a myšlienok nášho milého Spasiteľa.

Znakom nábožného života je aj každodenná modlitba svätého ruženca. Ruženec je často podceňovaný a zaznávaný, lebo sa vraj ľahko zvrhne na mechanické odriekavanie Zdravasov. Jednako, dobre modleným ružencom najviac uctieavme a potešíme Matku Božiu a dosiahneme od nej najskôr milosť a požehnanie. Ak sa chceš naučiť naozaj dobre a užitočne modliť ruženec, prečítaj si niektorú knižku, ktorá túto modlitbu dobre vysvetľuje. (Například: Náš film. Vydala KA spišského biskupstva).

Ako ústnu modlitbu ti ešte odporúčam Cirkvou schválené litánie, a to

litánie ku všetkým svätým, litánie ku menu Ježiš, litánie k Božskému Srdcu, litánie k predrahej Krvi Pána nášho Ježiša Krista, litánie loretské, litánie k sv. Jozefovi a iné modlitby k svätým, cirkevne schválené, ktoré sú v každej modlitebnej knižke.

Ak chceš, aby tvoja ústna modlitba bola naozaj dobrá a Bohu milá, musíš ju dobre začať. Pred každou modlitbou, hoci aj nakrátko, ostaň v tichosti. Potom povedz: «Teraz sa chcem modliť, ale dobre». Ak je modlitba dlhšia, dobre je častejšie zastať a vzbudiť si spomenutý úmysel.

Pri dobrej modlitbe je dôležité aj vonkajšie držanie a úcta. Najmä ovládanie očí, a pri ústnej modlitbe hlasná a zreteľná výslovnosť. Vonkajšie úctivé držanie napomáha vnútornú sústredenosť, nedbalé držanie zas napomáha pohodlnosť a roztržitosť. Nesmieš však vyhl'adávať nejakú zvlášť nevýhodnú polohu v predpoklade, že takéto umr'tvenie zvyšuje nesmierne hodnotu modlitby. Telo musí pokojným a úctivým držaním napomáhať dušu pri modlitbe a nesmie ju obťažovať prílišnou námahou a prepínaním.

Ešte niekoľko slov o nedobrovoľnej roztržitosti pri modlitbe. Myslíš azda, že takéto roztržitosť ťa vzdal'uje od Boha? To by bol omyl, lebo nič okrem hriechu nás nevzdal'uje od Boha. Ak prichodia roztržité myšlienky, nevšímaj si ich. Nedobrovoľná roztržitosť, ktorú si nevšímaš, nijako nezmenšuje cenu modlitby. Naopak, takéto modlitba ti prináša viac milosti a požehnaní, lebo ťa stojí viac námahy.

Nikdy sa neznepokojuj pre nedobrovoľné roztržitosti. Najmä nikdy pre také roztržitosti neopakuj modlitbu v nádeji, že druhá modlitba bude lepšia. Ba neopakuj modlitbu ani vtedy, keď roztržitosť bola dobrovoľná. Obyčajne totiž opakovaná modlitba nebýva lepšia od prvej. Radšej oľutuj a uznaj svoju chybu, pros Boha o odpustenie za poklesok a zaumieň si, že na budúce sa budeš lepšie modliť.

## PRÍPRAVA ROZJÍMANIA

### DRUHÁ KAPITOLA

V nasledujúcich troch článkoch ťa chcem poučiť o spôsobe rozjímania.

Ak chceš v rozjímaní ešte viac pokročiť a sa poučiť, prečítaj si niektorú knihu, v ktorej je reč o rozjímaní. (Napríklad: Müller. Asketika. Sleduj Katolícké noviny).

Každé rozjímanie sa začína prípravou. Táto môže byť trojaká:

x. Živo sa postav do prítomnosti Božej. Pri modlitbe predstupujeme pred dobrého Pána Boha, aby sme ho oslavovali a prosili o milosť. Preto pri každej modlitbe, najmä pri rozjímaní, je dôležité, aby sme sa hlboko, živo a vážne postavili do prítomnosti Božej. Navrhujem ti niekoľko spôsobov.

Prvý spôsob spočíva v uvedomení si všadeprítomnosti Božej. Boh je na každom mieste a v každej bytosti tejto zeme. Ako vtáci všade nájdú vzduch, kamkoľvek zaletia, tak aj my všade nájdeme milého Pána Boha, kamkoľvek zájdeme. Každý veriaci kresťan vie o tejto pravde, ale málokto si ju uvedomuje a ju prežíva. Nemôžeme vidieť Pána Boha na vlastné oči, a preto ľahko zabúdame na jeho všadeprítomnosť. Ak má byť naše rozjímanie užitočné a dobré, musíme sa dať preniknúť myšlienkou všadeprítomnosti Božej.

Druhý spôsob je myšlienka, že Boh celkom zvláštnym spôsobom prebýva v našej duši a v srdci, ba že je duchom nášho ducha a srdcom nášho srdca. Ako duša je v celom tele a oživuje ho a predsa celkom zvláštne je v našom srdci, tak aj Boh je všade, ale celkom zvláštne v našej duši. Preto Dávid volá Boha «Bohom môjho srdca» (Žalm 72, 26) a sv. Pavol hovorí o Bohu: «V ňom žijeme, hýbeme sa a sme» (Sk 17, 28).

Tretí spôsob je, predstaviť si nášho milého Spasiteľa, ako pozerá z neba na všetkých ľudí, najmä na tých, čo sa modlia. Takto videl Spasiteľa sv. Štefan, keď pri svojom kameňovaní pohliadol na nebo. My sami s nevestou v piesni Šalamúnovej môžeme povedať: «Stojí za stenou, hľadi oblokom, pozerá cez mreže» (Pies 2, 9).

Štvrtý spôsob je v tom, že si predstavíme Spasiteľa tak blízko pri sebe, ako bol pri Márii alebo Marte a apoštoloch. Zvykneme si predstaviť priateľov a známych, ako by boli pri nás a hovoríme: «Tak ho vidím, ako by bol pri mne, vidím ho, ako robí to a ono, počujem ho, ako rozpráva to a ono». Keď si však v kostole pred Oltárnou sviatosťou,

vtedy predstava o prítomnosti Ježišovej je nielen duchovná, ale Spasiteľ a Vykupiteľ je skutočne pri tebe a ty si pri ňom. Vonkajšia podoba svätej Hostie je len akoby závoj, za ktorým je Spasiteľ skutočne prítomný, hľadá na nás a pozoruje nás.

Drahá Filotea, ak sa chceš postaviť do prítomnosti Božej, použi jeden zo spomenutých spôsobov. Nie však všetky naraz, ale len jeden, a hľadá, aby si nevenovala priveľmi mnoho času tejto príprave na rozjímanie.

2. Keď si sa postavila do prítomnosti Božej, vzbud' si v hlbokoj úcte úkon pokory a vďačnosti za to, že môžeš byť pred Bohom a pros ho o milosť dobrého rozjímania. Môžeš to urobiť hoci aj Dávidovými slovami: «Osvieť, Bože, svetlom svojej tváre služobníka svojho. Tvoje zázračné činy chcem pozorovať. Daj mi poznania, aby som tvoj zákon a tvoje prikázania skúmal a vo svojom srdci zachovával» (Ž 118, 18, 34). Vyzývaj svojho anjela strážcu ako aj svätých, o ktorých je azda v rozjímaní reč. Keď rozjímaš o smrti Ježišovej, môžeš vyzývať bolestnú Matku Božiu, svätého Jána, svätú Magdalénu a kajúceho lotra a prosiť ich, aby ti vnukli také myšlienky, aké mali oni pri Ježišovej smrti.

V prosbe o dobré rozjímanie nemáš prosiť o nejaké neobyčajné útechy a osvietenia. V tej veci nech robí Boh, ako sa mu páči. V každej práci a utrpení ako aj v modlitbách a rozjímaniach má ti záležať jedine na tom, aby si naj dobrotivejšieho Boha potešila svojou úctou, láskou a oddanosťou jeho svätej vôle.

Okrem obidvoch prípravných častí je ešte tretia, ktorá však neprichodí v každom rozjímaní. Je to predstava rozjímaného predmetu. Pomocou obrazotvornosti si predstavíme predmet tak, ako by sme ho videli na vlastné oči. Keď rozjímaš napríklad o Ježišovi na kríži, predstav si, ako by si bola na Kalvárii a na vlastné oči videla, čo sa robí pri ukrižovaní. Podobne môžeš rozjímať, keď ide o predmety zmyslom prístupné, ako smrť, peklo, nebo. Keď ide o predmety, ktoré sa nedajú zmyslami zachytiť, ako je napríklad rozjímanie o Božích vlastnostiach, prípadne o čnostiach, vtedy nemôže byť reči o predstave. Niektorí učitelia duchovného života odporúčajú pri takých rozjímaniach použiť nejaké podobenstvo alebo prirovnanie. To je dosť ťažko a ja to ani nedoporučujem. Pri rozjímaní stačí, keď sa rozpamätáme na hlavnú vec

a potom si ju v ume tak preberáme, ako by sme ju chceli niekomu vysvetliť a pri tom vzbudzujeme úkon viery vzhľadom na rozjímanú pravdu alebo tajomstvo.

## ČINNOSŤ ROZUMU PRI ROZJÍMANÍ

### TRETIA KAPITOLA

Po príprave nasleduje vlastné rozjímanie, ktorého prvá časť je činnosť rozumu, uvažovanie. Uvažovanie spočíva v tom, že rozmyšľame o predmete rozjímania, aby sme ľahšie vnikli do jeho obsahu, pravda, s ohľadom na svoju osobu. Pri tom máme rozmyšľať, ako sme sa zachovali voči učeniu a pravde v minulosti a ako sa chceme zachovať v budúcnosti. Nesmieme však prebehovať od jednej myšlienky ku druhej, ale usilujme sa vydržať pri jednej a vyťažiť z nej všetok obsah, užitočný našej duši. Usilujme sa najmä rozumieť učeniu a pravde, pokorne a ochotne ju priznať a vo svojom vnútri aj prijať. Pamätajme, že hodnota rozjímania nezáleží natoľko v uvažovaní, ale viac v hnutiach srdca, no najmä v rozhodnutiach vôle. Rozjímanie chce byť pokrokom na ceste čnosti a dokonalosti. Tým sa líši rozjímanie od duchovného čítania, ktorého cieľom je rozmnožiť si náboženské vedomosti.

Ako taká Činnosť v rozjímaní vlastne vyzerá, môžeš sa poučiť z príkladu rozjímaní, uvedených v prvej časti tejto knihy.

## ČINNOSŤ SRDCA A VÔLE PRI ROZJÍMANÍ

### ŠTVRTÁ KAPITOLA

Uvažovanie vzbudí v našom srdci dobré a spasiteľné hnutia a pohýna vôľu k dobrým predsavzatiam a rozhodnutiam. Takéto hnutia sú napríklad láska a vďačnosť k Bohu, túžba po nebi a večnej blaženosti, strach pred Božím hnevom, pred súdom, pred peklom, láska k Spasiteľovi a túžba verne ho nasledovať, horlivosť za spásu duši, nenávisť oproti hriechu, dôvera k добрote a milosrdenstvu Božiemu, k pomoci svätých, láska, dobrotá a trpezlivosť voči svojim blíznym a všetkým ľuďom. Do týchto hnutí a citov sa má naša duša celkom pohrúžiť, lebo sú zmyslom a cieľom rozjímania.

Ovocím činnosti srdca, hnutí a citov sú zas dobré a účinné predsavzatia a rozhodnutia vôle. Drahá Filotea, neostávaj dlho pri citoch, ale usiluj sa ich pretvoriť na jasné a určité rozhodnutia a predsavzatia. Tak napríklad prvé slovo Spasiteľovo na kríži: «Otče, odpusť im, lebo nevedia, čo robia», ťa pohne, aby si osvojila lásku a trpezlivosť, ktorú mal Spasiteľ voči svojim nepriateľom, aby si sa naučila byť k nim dobrá, jemná a láskavá. Toto predsavzatie by bolo však veľmi všeobecné a neúčinné. Predsavzatie musí byť premyslené dopodrobna, musí byť určité, úprimné a účinné. Môže to byť napríklad takto: Chcem potešiť svojho Spasiteľa a ako ovocie svojho dnešného rozjímania chcem ho nasledovať v láske k nepriateľom. Nechcem byť viac netrpezlivá a hnevľivá, keď ma tá alebo tá osoba (pomenuj ju menom) bude urážať a osočovať, nechcem sa rozčuľovať, keď ma tá alebo ona osoba poníži a mnou pohrdne. Naopak, urobím to a ono (mysli na určitú vymedzenú čnosť), aby som dotyčnú osobu získala opäť za priateľa.

Ak budeš takto rozjímať, drahá Filotea, zakrátko tvoje rozjímania budú veľmi užitočné, zbavíš sa chýb a očividne budeš postupovať na ceste čnostného, dokonalého života.

## ZAKONČENIE ROZJÍMANIA

### PIATA KAPITOLA

Zakončenie rozjímania tvoria tri úkony: Poďakovanie, obetovanie a prosba. Vykonaj ich, drahá Filotea, s veľkou poníženosťou.

Najprv poďakuj svojmu Pánu Bohu za pomoc, poskytnutú pri rozjímaní, za osvietenie rozumu, za spasiteľné city srdca a za predsavzatia vôle. Poďakuj Pánu Bohu za všetku dobrotu a milosrdenstvo, ktoré budeš často poznávať vo svojich rozjímaniach.

Potom obetuj všetky myšlienky, city srdca a predsavzatia vôle so všetkými čnosťami a zásluhami Ježiša Krista samému Pánu Bohu na znak úplnej oddanosti do jeho svätej vôle.

Napokon pros pokorne Pána Boha, aby ťa požehnal, aby žehnal všetkým myšlienkam a predsavzatiám tvojho rozjímania, aby si ich

uskutočnila. Povedz rozhodne Pánu Bohu, že vždy dôveruješ v jeho pomoc a ochranu.

Tieto tri úkony spoj na spôsob modlitby. Dožič svojmu srdcu voľnosti, aby sa mohlo rozprávať s Pánom Bohom, s Matkou Božou a so svätým anjelom strážnym. Pros aj za Svätého Otca, za celú katolícku Cirkev, za kňazov a všetkých duchovných, za rehoľníkov a rehoľnice, za misionárov, za príbuzných, priateľov, za jednotu všetkých kresťanov, za jednotu všetkých veriacich v Boha a za všetkých ľudí. Rozjímanie zakonči modlitbou Otče náš, Zdravas, Sláva.

Je veľmi užitočné, keď po rozjímaní v duchu prejdeme celé práve skončené rozjímanie a vyberieme si z neho jednu-dve myšlienky, ktoré nám budú slúžiť ako duchovná kytka kvetov na celý deň. Kto chodí po krásnej záhrade plnej kvetov, rád si vezme na pamiatku nejaký kvet. Pri rozjímaní je náš duch akoby v záhrade. Keď z nej odchádza, t.j. na konci rozjímania, vezme si so sebou niekoľko myšlienok – kvetov – aby sa po celý deň utešoval ich príjemnou vôňou.

## NIEKOĽKO DÔLEŽITÝCH POZNÁMOK O ROZJÍMANÍ

### ŠIESTA KAPITOLA

Drahá Filotea, po rozjímaní myslí na to, aby si predsavzatia mala stále pred očami, aby si ich cez deň uskutočňovala a to dobre a dokonale. V tom je totiž úžitok rozjímania. Rozjímanie bez uskutočnenia predsavzatí by nám skôr škodilo, ako osožilo. Mohli by sme sa totiž veľmi ľahko pomýliť predstavou, že sme si nadobudli nejakú čnosť, lebo sme o nej uvažovali. Len vytrvalé, uvedomelé uskutočnenie predsavzatí ukazuje, ako daleko sme pokročili v čnostiach. Keď si si napríklad predsavzala získať svojho nepriateľa dobrotou, musíš hľadať príležitosť stretnúť sa s ním a priateľsky ho pozdraviť. Ak by si ho nestretla, vtedy aspoň dobre hovor o ňom pred známymi, alebo sa zaň pomodli.

Ďalej sa po rozjímaní usiluj udržať vnútornú sústredenosť a nábožnú náladu čím dlhšie. Neodchádzaj hneď do práce, ale po rozjímaní ostaň ešte chvíľku na svojom mieste celkom v tichosti a mlčaní. To len posilní tvojho ducha, aby si mohla ľahšie prejsť do prác každodenného života.

Advokát napríklad musí prejsť od modlitby ku svojej obhajovacej reči, obchodník do obchodu, robotník do práce, žena ku svojej domácej práci v rodine, všetci s istým pokojom, ktorý potom každej ich práci dodáva istého posvätenia. Napokon oboje, práca aj modlitba, je vôľou Božou, a preto sa musíme naučiť oboje spájať v duchu viery.

Rozjímavá modlitba je ťažká najmä pre začiatočníkov, preto som ti podal v predošlých článkoch návod na rozjímanie. Pridrži sa ho, nakoľko len možno, čím preukážeš svoju dobrú vôľu.

Pri všetkých svojich náboženských cvičeniach, či už pri rannej alebo večernej modlitbe, pri sv. omši, pri prijímaní, pri návšteve Krista vo Sviatosti, pri ruženci, či pri čomkoľvek musíme zachovať istý poriadok. Ak nemáš nijakého pevného poriadku, tak tvoje cvičenia a modlitby budú ľahko závislé od nálady. Odbavíš ich povrchno a bez duchovného úžitku. Pritom však nesmieš byť otrokom určitej metódy. Môžeš metódu poznať a ňou si poslúžiť, ale len nakoľko je to v jednotlivom prípade potrebné na odobrenie náboženského cvičenia alebo duchovný úžitok z neho.

Pri rozjímaní sa môže stať, že hneď po príprave zahorí duch citmi a povznáša sa k Bohu. Vtedy daj voľnosť duchu, nenúť ho pridržať sa metódy, ktorú som ti naznačil. Keď ti Boh dožičí city srdca a predsavzatia vôle aj bez predbežného rozumového uvažovania, potom zrejme nepotrebuješ vracieť sa násilu k uvažovaniu. Len prípravu a zakončenie rozjímania sa usiluj tak vykonať, ako som ti poradil.

Nebud' nikdy úzkostlivá, že si nezachovala prísne metódu rozjímania. Podobala by si sa človekovi, ktorý keď došiel na miesto, kam chcel dôjsť, vrátil by sa naspäť len preto, že došiel na miesto inou cestou, nie tou, ktorú mu nariadili. Vo všeobecnosti pri rozjímaní sa drž týchto pravidiel:

Začni ho tak, ako je predpísané, pokračuj tak, ako môžeš, zakonči, keď došiel určený čas, nikdy nie ani minútu prv, ale ani nepredlžuj.

## BEZÚTEŠNOSŤ V ROZJÍMANÍ

### SIEDMA KAPITOLA



Drahá Filotea, ak niekedy v rozjímaní pri všetkej svojej dobrej vôli nezakúsiš nijakú vnútornú radosť, ale len duchovnú suchotu a bezútešnosť, nedaj sa znepokojiť alebo azda znechutiť.

V takom prípade sa pomodli predmetu rozjímania zodpovednú modlitbu alebo aspoň strelnú modlitbu. Vyznaj pred Spasiteľom nehodnosť a biedu, vezmi si do rúk kríž, pobožkaj ho a povedz s patriarchom Jakubom: «Nepustím ťa, Pane, kým ma nepožehnáš!» (Gn 32, 26). Prípadne si niečo prečítaj z Nasledovania Krista alebo inej knihy na rozjímanie a rozmýšľaj o jednotlivých vetách. Ak ešte aj potom pociťuješ duchovnú suchotu a bezútešnosť, nerob si veľké starosti, vydrž spokojne a trpezlivo v nábožnom postoji pred Bohom. Musíš byť silne presvedčená, že čas duchovnej suchoty je čas práce a že človek aj duchovný chlieb si nemôže ináč zadovážiť ako v pote tvári. Rozjímanie nesmieš pokladať za príležitosť na zisk, ale musíš byť presvedčená, že rozjímanie je na to, aby sme uvedomelejšie uctievali Pána Boha a jemu slúžili. Prehovor k Bohu, ako len najlepšie vieš. Ak to nemôžeš, ostaň pri ňom, pod jeho pohľadom. Koľko je ľudí, ktorí azda aj sto rás za rok prídu do predsiene panovníkovej bez toho, aby mali nádej, že sa s ním pohovárajú. Stačí im, keď vie, že sú tam, že sú vždy na svojom mieste. Tak aj my, drahá Filotea, svoje modlitby a rozjímania musíme konať s tým úmyslom, aby sme sa ukázali pred tvárou svojho Pána a Boha, svojho Stvoriteľa a Otca, aby sme ho uctili, aby sme mu preukázali svoju lásku a vernosť. Keď je to jeho svätá vôľa, aby sa k nám prihovril vnútornými citmi a útechou, tak je to pre nás veľká česť a zdroj hlbokaj, svätej radosti. Keď nám však nedožičí tej milosti, neznamená to, že sa nedíva na nás, že sme nie v jeho prítomnosti. Nesmieme preto prestať so svojimi modlitbami, lebo tak by sme sa vzdáľovali spred jeho tváre. Musíme pokojne a nábožne vydržať v Božej prítomnosti. Boh vidí našu vytrvalosť, raduje sa z vernosti a ochotnej obetavosti našej lásky.

Keď sa potom opäť ukážeme v najbližšej modlitbe pred jeho tvárou, prijme nás láskavo a zahrnie svojou milosťou, prehovorí k nám v otcovských vnuknutiach a útechách, dá nám okúsiť vnútornú radosť modlitby a sladké ovocie rozjímania.

## VNÚTORNÁ UZOBRANOSŤ

## ÔSMA KAPITOLA

Keď chcem celkom využiť ovocie rozjímania a uskutočniť predsavzatia v každodennom živote, je potrebné cvičiť sa vo vnútornej uzobranosti. Vnútorná uzobranosť udržuje dušu v duchu rozjímania a zvyšuje účinnosť milosti. Je istým druhom modlitby, lebo udržuje dušu v spojení s Bohom. S rozjímaním tvoria najistejší spôsob, ako si udržať náboženskú horlivosť a postupovať v spasení duše. Drahá Filotea, všimni si a nasleduj poučenie, ktoré ti chcem o tejto veci povedať.

Cez deň sa často postav do prítomnosti Božej. Použi na to jeden zo spôsobov, ktoré som ti udal pri poučení o príprave rozjímania. Pomysli, že Boží zrak s otcovskou láskou spočíva na tebe. Potom môžeš povedať: «Bože, prečo nehľadím na teba stále tak, ako ty hľadáš na mňa? Prečo tak často myslíš na mňa a ja tak zriedka na teba? Kde sa túlajú moje myšlienky a želania»? Jelene hľadajú lesné húštiny, aby sa skryli pred nebezpečenstvom, vtáci majú svoje hniezda na stromoch, aby sa do nich včas núdze utiahli. Podobne aj naše srdce potrebuje miestečko, do ktorého by sa utiahlo pred hrmotným a rušným zhomom vonkajšieho života, aby sa tam lepšie cítilo pred nástrahami sveta a satana. Takýmto miestečkom je napríklad miesto pod krížom, alebo pri trpiacom Spasiteľovi na Olivovom vrchu, alebo pri Spasiteľovi v bohostánku. Šťastná duša, ktorá môže povedať Spasiteľovi: «Ty si miestom môjho útočiska, ty si ochrana proti mojím nepriateľom, moja strecha v daždi, môj chládok v úpale slnečného dňa».

Svätá Katarína Sienská mala v rodičovskom dome malú izbietku, do ktorej sa často utiahla a modlila. Svetsky zmýšľajúci rodičia pokladali dievča za priveľmi pobožné. Vzali jej izbičku a zahrňovali ju po celý deň návalom práce, aby si nenašla času na modlitbu. Pán Boh pohotove vnukol Kataríne myšlienku, aby si zariadila vo svojom vlastnom srdci malú izbietku, v ktorej by sa mohla modliť a v duchu sa do nej vracieť, aby sa mohla zhovárať so svojim nebeským Ženíchom. Svätica počúvla vnútorné vnuknutie, a ani množstvo práce, ani obťažovanie príbuzných ju nemohlo prinútiť, aby si neuchránila vnútornú uzobranosť a žila stále v Božej prítomnosti.

Drahá Filotea, aj ty sa z času na čas utiahni do svojho vnútra, kde sa môžeš zhovárať s mocným Pánom Bohom od srdca k srdcu o

záležitostiach svojej duše. Potom ťa nebudú tak veľmi tlačíť starosti vonkajšieho života a vábenie vonkajšieho sveta nebude tak veľmi nebezpečné. Zanechaj neužitočné návštevy a čítanie duchovne plytkých kníh. Nevyhľadávaj dlhé a neužitočné zábavy. Usiluj sa udržať vnútornú uzobranosť. Nerozptyľuj sa priveľmi športom, kinom, rozhlasom a televíziou. Cvič sa v uzobranosti aj vtedy, keď si v spoločnosti. Ľudia sú totiž len okolo tvojho tela, ale nie okolo duše a srdca. Vzhľadom na vnútro si vždy slobodná a nik ti nemôže prekaziť alebo zatvoriť vstup do tvojho vnútra.

Počas vnútornej uzobranosti vysielaj krátke, ale srdečné vzdychy k vševediacemu Pánu Bohu na znak lásky a dôvery k nemu. Môžeš si prípadne aj kľaknúť k nohám Ukrižovaného a rozprávať s ním o spasení svojej duše, vystrieť k nemu svoju ruku ako dieťa k Otcovi, aby ti pomohol, aby ťa viedol.

Pri cvičení vnútornej uzobranosti nie je potrebné, aby si sa pridžžala určitých strelných modlitieb. Neradím ti držať sa úzkostlivo nejakých určitých strelných modlitieb, ale srdcom a ústami hovoriť to, na čo ťa láska k Bohu ponúka. Láska sama ti vnukne súce slová, ktoré vyjadria city a zmysľovanie srdca. Ak ti neprichodia na um nijaké slová, skúmaj, či to azda nezapríčiňuje nedostatok tvojej lásky.

S láskou k Bohu je to mnoho ráz tak ako s láskou ľuďí. Tí, čo sa radi majú, vždy si majú čo povedať, ich myšlienky sa často stretávajú. A keď sa na nejaký čas predsa len musia rozlúčiť, niet takého listového papiera, ktorý by obsiahol všetky city ich milujúcich sa srdc. Nevedia, akým menom by sa mali nazvať. Tak je to aj s láskou k Bohu. Kto miluje Boha, vždy naň myslí, za neho žije, jemu patria všetky vzdychy, všetky túžby, všetka vernosť, a keby mohol, najradšej by do všetkých srdc vpísal meno, ktoré nosí vo svojom srdci, a to meno je: Ježiš. Nieto stvorenia, ktoré by Boha milujúca duša nechcela pozvať, aby Boha milovalo a jemu na chválu spievalo. Nijaký človek, nijaká vec nie je na svete, ktorá by nehovorila o láske. Len si treba prečítať životopisy a legendy svätých, Gregora Nazianského, Anzelma, Františka Asiského, Františka Borgiasa. Jeden hovorí pri pohľade na ustavičný prúd vody: «Duša moja, nesmieš zastať, kým nevprúdiš do mora Božej lásky, z ktorého si vyšla». Iný hľadá na zakvitnuté stromy, obdivuje ich utešenú

krásu a hovorí: «Prečo som len, Bože, prečo bez kvetov a ovocia?» Iný zas vidí, ako sa malé kuriatka túlia pod krídla matky, a hovorí: «Pane, skry ma pod ochranu svojich krídel». Ešte iný hľadá na krásu zapadajúceho slnka a hovorí: «Kedy, môj Pane, moja duša bude nasledovať cestu tvojej lásky?» Opäť iný, keď uzrie, ako sa slnečnica obracia k slnku, hovorí: «Bože, kedy sa moja duša bude kloniť k tebe, ktorý si slnkom lásky?» Ešte iný, ak uzrie fialky, ktoré sú síce pekné, ale nevoňajú, povie: «Také sú aj moje myšlienky, krásne, ale jalové, lebo ich neviem uskutočniť». Z týchto príkladov vidíš, ako všetky veci, ktoré nás obklopujú, možno využiť na svoju nábožnosť, Akí poľutovaniahodní sú ľudia, ktorí sa dajú stvoreniam odtrhnúť od Stvoriteľa a stvorenia zneužívajú na hriech! O koľko šťastnejší sú tí, ktorí vedia stvorenia využiť na slávu Božiu, ktorým stvorenia so svojim pomínutelným zjavom sú napomenutím k večnej pravde.

Neľakaj sa, drahá Filotea, že vnútorná uzobranosť ti bude prekážať v prácach a v povolani. Naopak, urobí tvoje práce sporejšími a radostnejšími. Keď sa pútnik na chvíľu zastaví, aby si oddýchol a občerstvil sa pri prameni, robí to len preto, aby nabral nových síl, aby bystrejšie mohol pokračovať vo svojej ceste. Tak aj vnútorná, duchovná uzobranosť nie je nič iné ako duševné posilnenie, aby sme ťarchu a starosti každodenného života ľahšie znášali a každodennú prácu svedomitejšie a Bohu milšie vykonávali.

V cvičení sa vo vnútornej uzobranosti a v strelných modlitbách prejavuje sa pevnosť a sila duchovného života. Úžitok a cena tohoto cvičenia je toľká, že môže nahradiť všetky iné modlitby, zanechanie tohto cvičenia sa môže sotva niečím iným nahradiť. Bez neho nemožno viesť nijaký duchovný život. S ním zas aj každodenný život v práci a v povolaní sa posväť.

Drahá Filotea, prosím ťa vrúcne a úprimne ešte raz: Daj sa horlivo do spomenutého cvičenia, nezanedbávaj ho ľahkomyselne, nezanechaj ho nikdy.

## RANNÁ MODLITBA

### DEVIATA KAPITOLA

Rozjímanie je úrodnou zemou pre zbožné cvičenia, ktoré chcem cez deň vykonať. Prvé z týchto cvičení je ranná modlitba. Je to všeobecná príprava na celý deň a má mať približne tieto myšlienky:

Klaňaj sa Bohu, svojmu Stvoriteľovi a Otcovi v najhlbšej úcte, ďakuj mu, že ťa udržal predošlej noci pri živote a dožičil ti nového rána. Koľkým ľuďom bola posledná noc naozaj poslednou?

Nový deň je darom Božím, aby si mala možnosť nadobudnúť si zásluhy pre nebo, pre veľký deň večnosti. Silno si zaumieň prežiť nový deň naozaj v takom duchu.

Pomysli na nový deň, na jeho starosti a práce a uvažuj, ako by si všetko využila na väčšiu slávu Božiu a na spasenie svojej duše. Uvažuj ďalej, či ti azda nový deň nedonesie zvláštne ťažkosti a pokušenia, napríklad pokušenia k netrpezlivosti, hnevu, neláskavosti, závidi, požívačnosti, nemiernosti, nečistote. Pevne sa rozhodni ostať Bohu vernou a vyhýbať sa všetkému, premáhať všetko, čo by bolo proti vôli Božej a duši na škodu.

Nestačí urobiť spomenuté predsavzatie len tak vo všeobecnosti, ale sa musíš rozhodnúť, aké prostriedky a cesty použiješ, aby si svoje predsavzatia uskutočnila až do posledných jednotlivostí. Keď napríklad vieš, že sa stretneš so svojím nepriateľom, nezaumieň si len to, že sa pred ním ovládneš, aby si ho nedráždila, ale aj to si rozváž, akými slovami by si mu mala vyjsť v ústrety, ako by si ho mohla čo najlepšie získať. Tak isto sa zachovaj aj pri iných príležitostiach.

Pokor sa pred Bohom a pomysli na to, že z toho všetkého, o čom si rozjímal a čo si si predsavzala, nič neurobiš svojimi vlastnými silami. Boh ti musí pomôcť svojou milosťou. Obetuj mu svoj rozum so všetkými myšlienkami, svoje srdce so všetkými citmi a želaniami, svoju vôľu so všetkými predsavzatiami a rozhodnutiami a pros ho o požehnanie a ochranu v novom dni.

V niektorých rodinách majú dobrý kresťanský zvyk vykonať rannú modlitbu spoločne. Celá rodina pod vedením otca, prípadne matky, vykoná rannú modlitbu spoločne. Ak by ani otec ani matka nemohli, sú prípady, že obaja ráno odchádzajú do práce, tak môže viesť modlitbu

najstaršie dieťa. Je to dobrý spôsob a možno ho čo najvrejšie odporúčať. Vo výchove detí má tento spôsob nenahraditeľný význam a úžitok.

## VEČERNÁ MODLITBA

### DESIATA KAPITOLA

Keď si začala deň s modlitbou a rozjímaním, svedčí sa, aby si ho tak aj skončila.

Keď už nadišla hodina určená na spanie, chod do svojej izbičky. Najprv si priprav látku na rozjímanie nasledujúceho dňa. Prečítaj si z knižky látku rozjímania a zapamätaj si niekoľko bodov. Potom sa pomodli večernú modlitbu. Poďakuj Bohu srdečne a detsky úprimne za milosti a dobré skutky odchádzajúceho dňa. Otcovská láska Božia nám každodenne dáva mnoho telesného a duchovného dobra. Každý úder nášho srdca, každý náš dych zvestuje Božiu všemohúcnosť, múdrosť a dobrotu. Preto musíme Bohu veľa ďakovať a klaňať sa mu. Poďakuj sa teda aspoň dva razy za deň, a to ráno a večer. Ďakuj nielen za seba, ale za všetkých ľudí, najmä za tých, ktorí Bohu neďakujú.

Potom spytuj svoje svedomie. Prejdi v duchu celý deň. Mysli na to, kde si bola, čo si robila a ako si sa držala. Najmä skúmaj, ako si zachovala a uskutočnila predsavzatia svojho ranného rozjímania.

Ak si zostala verná všetkým svojim snahám po čnosti a zbožnosti, potom ďakuj Bohu za jeho pomocnú milosť. Ak si však bola ľahostajná a zhrešila si, oľutuj srdečne a dokonale svoje hriechy, chyby, nevernosť a nevďačnosť oproti Bohu. Vzbud' si živý pocit neľúbosti a odporu proti všetkej zvrátenosti a zlu. So synovskou dôverou pros Boha o odpustenie a sľúb mu, že pri ťažkostiach a pokušení nebude ľahostajná, ale budeš vytrvalo bojovať proti všetkej hriešnosti. Zaumieň si, že dáš lepší pozor na príležitosti, aby si azda neupadla do starých chýb a hriechov.

Napokon odporúčaj do Božej ochrany svoje telo, svoju dušu, svojich príbuzných, dobrodincov, priateľov a celú katolícku Cirkev. Pros Pannu Máriu, svätého Jozefa, anjela strážneho, svojho patróna, aby ťa

chránili v noci, a potom sa ulož na odpočinok.

Večernú modlitbu tak ako rannú nikdy nevynechávaj. Ranná modlitba otvára obloky duše nebeskému svetlu a večernou modlitbou ich zatvárame pekelným temnostiam. Večer už býva obyčajne celá rodina pospolu, preto je možnejšia spoločná večerná modlitba. Najlepšie, keď sa večerná modlitba spoločne pomodlí hneď po večeri, kým sa deťom ešte nedrieme. Spoločná modlitba v rodinách je želaním Cirkvi, lebo takto lepšie plníme vôľu Kristovu.

## SVÄTÁ OMŠA

### JEDENÁSTA KAPITOLA

Slnkom všetkých duchovných cvičení, srdcom všetkých pobožností a dušou každej nábožnosti, drahá Filotea, je najsvätejšia obeta svätej omše a najsvätejšia sviatosť Eucharistie. Svätá omša je najvyšší a najdokonalejší druh Božej úcty, stredobod kresťanského náboženstva, vrchol našej poklony pred Bohom. V dôstojnosti, hodnote a účinku sa jej nič na svete nevyrovná. Vo svätej omši a najsvätejšej Sviatosti skutočne prebýva Boh osobne medzi nami a účinkuje vo všetkých dušiach dobrej vôle hojnou mierou svojej lásky a milosti.

Kristus ustanovil najsvätejšiu Sviatosť s cieľom, aby pokračoval neviditeľným spôsobom vo svojom vykupiteľskom diele na zemi. Chcel nám pomôcť, aby sme Boha, svojho Stvoriteľa a nebeského Otca, uctievali poklonou, ďakovaním, láskou a odprosením. Preto modlitba svätej omše má neobyčajnú silu. Máme sa ju vždy modliť spoločne s kňazom. Duša v spojení s Vykupiteľom dostáva plnosť nebeských milostí. Drahá Filotea, pred všetkými inými pobožnosťami musíš dávať prednosť účasti na svätej omši. Nakoľko len možno, chodievaj denne na svätú omšu, aby si prinášala Vykupiteľovu obeť spolu s kňazom nebeskému Otcovi za seba a za celú svätú Cirkev. Pomysli, ako svätí anjeli úctivo stoja okolo oltára a s veľkou túžbou čakajú na okamih, v ktorom sa zázračne obnovuje pri svätom premenení Kristova obetná smrť, aby sa mu v tomto tajomstve klaňali, uctili ho a milovali. Takto hľad' na svätú omšu.

Ak naozaj niekedy pre svoje povolanie a prácu nemôžeš ísť na svätú

omšu, vtedy aspoň duchovne, v mysli sa zúčastni na nej. V duchu sa prenes do kostola, v ktorom sa práve obetuje svätá omša, modli sa v duchu s kňazom a veriacimi tam prítomnými.

Cirkev nepredpísala veriacim nijaké určité modlitby, rozjímania ku svätej omši. Každý má nasledovať hlas svojho srdca a vedenie milosti.

Keďže liturgia svätej omše s jej modlitbami a obradmi vznikla pod zvláštnym vedením Ducha Svätého, najdokonalejší spôsob účasti na svätej omši je spojiť sa s kňazom a pri celej svätej omši sledovať kňazove slová, úkony, spolu s ostatnými veriacimi spievať, odpovedať, modliť sa.

Pri premenení sa v duchu postav pred Spasiteľa na kríži vedľa jeho bolestnej Matky a svätého Jána a spomeň na jeho sedem slov na kríži. V okamihu premenenia pomysli, že Spasiteľ, skrytý vo svätej Hostii, prináša svojmu nebeskému Otcovi tú istú obeť kríža, že zjavuje nebeskému Otcovi ochotu opäť vytrpieť tie isté muky a bolesti kríža na slávu Božiu a na záchranu a spásu duší. Ďakuj Spasiteľovi, sľúb mu prítulnosť, lásku a vernosť. Spoj sa s Kristovou obeťou, aby celý tvoj život, ťažkosti a práce boli obeťou milou Bohu. Tak budeš vykonávať svoju kňazskú hodnosť, ktorú si obsiahla vo sviatosti krstu.

Sv. omša je Večera Pánova. Blažená si, ak môžeš pristúpiť k Pánovmu stolu v každej omši. Od Páter noster až po prijímanie vzbudzuj si túžbu a vnútornú žiadosť vždy hlbšie a vnútornejšie sa spojiť s božským Spasiteľom stuhou večnej lásky, potom pristúp ku svätému prijímaniu. Nestrachuj sa, že táto príprava na sväté prijímanie je azda prikrátka. Niet totiž lepšej prípravy na sväté prijímanie ako účasť na svätej omši pri súčasnom rozjímaní o utrpení Ježišom. Ak nemôžeš pristúpiť ku svätému prijímaniu, vtedy aspoň duchovne prijímaj. Ak si bola skutočne na svätom prijímaní, celkom sa odovzdaj myšlienkam, citom a zbožným hnutiam, ktoré v tebe vzbudil Spasiteľ. Ak si však len duchovne prijímala, ďakuj Spasiteľovi za vtelenie a vykúpenie, za jeho lásku vo svätej omši. Pros ho o hojné milosti, plynúce z tejto obety, sebe, svojim príbuzným a známym a celej svätej Cirkvi. Potom prijmi zbožne a pokorne požehnanie Spasiteľovo, ktoré ti udeľuje kňaz, jeho zástupca.



# VEREJNÉ A SPOLOČNÉ POBOŽNOSTI

## DVANÁSTA KAPITOLA

Drahá Filotea, nedeľa a sviatok sú dni zvlášť určené a zasvätené oslave Boha, preto máš vykonať čosi viac na česť a slávu Božiu ako v robotné dni. Chodievaj aj na popoludňajšiu pobožnosť, lebo len tak pocítiš plnosť vnútornej radosti. To ti potvrdí aj svätý Augustín, ktorý vo svojich Vyznaniach (slovenský preklad vydal Spolok sv. Vojtecha) píše, že na začiatku svojho obrátenia pri verejnej cirkevnej pobožnosti jeho srdce bolo celkom dojaté a oči zaslzené. Boh nám pri verejných pobožnostiach dáva viac milosti a útechy ako pri súkromných. Chce totiž, aby sme z bratskej lásky k blížnemu a pre vzájomné povzbudenie vedeli obetovať svoje súkromné záujmy a želania. Omnoho vyššie cení účasť na spoločnej pobožnosti ako súkromnú pobožnosť.

Z toho vyplýva, že účasť na svätej omši nám môže priniesť väčší duchovný úžitok, keď ju nielen súkromne s misálom v ruke doprevádzame, ale keď sa súčasne nahlas všetci s kňazom modlíme modlitby svätej omše, najmä už teraz, keď sa svätá omša v našich kostoloch slávi po slovensky. Niektoré časti svätej omše sa modlí kňaz sám a my ho len potichu sledujeme, niektoré časti sa zas spoločne modlíme alebo spievame s kňazom. Takto je svätá omša naším spoločným dielom, našou spoločnou úctou, vďakou a poklonou Pánu Bohu. Svätá omša nie je viac súkromnou, záležitosťou ani kňaza ani veriacich, ale je spoločnou oslavou všemohúceho Boha. Ďalej je zdôraznením skutočnosti, že všetci patríme spolu, že všetci vytvárame pospolitosť, Kristovo tajomné telo a spolu s Ježišom Kristom oslavujeme a klaniame sa nebeskému Otcovi.

Ak je v tvojej farnosti nejaký spolok alebo náboženské bratstvo, vstúp doň, najmä do takého, ktorý ti vyhovuje podľa povolania a stavu. Tieto spolky a bratstvá Cirkev veľmi odporúča a obdarovala ich mnohými výsadami, najmä odpustkami. Je to iste prejavom a dôkazom lásky, pridružiť sa k iným, aby svoje vznešené a šľachetné ciele mohli ľahšie splniť. Pritom však nesmieš vstupovať do všetkých spolkov, ktoré sú vo farnosti. Taká horlivosť je vlastne na škodu, lebo obyčajne človek nemôže splniť všetky povinnosti, ktoré spolky predpisujú, a tak

napokon neplní dobre ani jednu povinnosť. Vždy je lepšie menej a dobre, ako viac a zle.

Ak si náklonná uzatvárať sa do seba a všetky pobožnosti a dobré skutky najradšej súkromne a sama vykonávať, vtedy ťa varujem, lebo také zmýšľanie poukazuje na silnú náklonnosť k samoláske. Zapamätaj si, že spoločné vykonávanie pobožností a dobrých skutkov viac poslúži oslave Boha a je Bohu omnoho milšie ako hocijaké dlhé súkromné modlitby a pobožnosti.

## POČÚVANIE BOŽIEHO SLOVA A DUCHOVNÉ ČÍTANIE

### TRINÁSTA KAPITOLA

Drahá Filotea, rada počúvaj slovo Božie, či je to už v kázni alebo v náboženskej prednáške. Je to dobré semeno, ktorému nesmieš dať padnúť medzi kamene. Náboženské vzdelanie vyžaduje vždy rozšírenia a prehĺbenia a vôľa potrebuje povzbudenia. Aká škodlivá, nebezpečná a trestuhodná je samostačnosť v náboženskom vzdelaní! Spasiteľ o tom povedal: «Kto je z Boha, počúva slovo Božie» (Jn 8, 47). Kto teda nepočúva slovo Božie, kto nerád počúva, kto sa mu celkom úmyselne vyhýba – napríklad chodí úmyselne až po kázni do kostola – ten nie je z Boha. A kto nie je z Boha, z kohože je? Z nepriateľa a protivníka Božieho – diabla.

Počúvaj slovo Božie vždy pozorne a úctivo. Počúvaj ho v duchu viery, ako by vychádzalo z úst Božích. Dovoľ, aby slová a myšlienky padali na tvoju dušu, aby vnikali do nej, rob si vážne predsavzatia podľa počutých myšlienok, aby semeno Božieho slova prinášalo v tvojom srdci ovocie tridsať-, šesťdesiat-, až stonásobné. Príkladom nech ti je Ježišova matka, o ktorej je napísané: «Mária zachovávala u seba všetky tieto reči a rozmyšľala nad nimi» (Lk 2, 19). Pamätaj, že Boh tak isto Počúva a prijíma naše slová, slová našej modlitby, ako my sami počúvame a prijímame jeho slová.

Ak sa ti niektorá kázeň nepáči pre obsah a sloh, nedaj sa znepokojovať. Keď sa nudíš na kázni, skúmaj aj seba, či ti azda nechýba patričná pozornosť, či pôda tvojho srdca pre pýchu, roztržitosť a hľadanie literárnej krásy v kázni nie je zle pripravená prijať semeno Božieho

slova, aby mohlo vzklíčiť a prinášať úrodu. Keď hlásanie slova Božieho má niekedy nedokonalosti a nedostatky, nemáš ich pripisovať Božiemu slovu. Nemáme priveľmi hľadiť na to, kto nám zvestuje slovo Božie, ale musí nám stačiť vedomie, že Boh používa kazateľa, aby nám zjavil svoju vôľu.

Počúvanie slova Božieho samo nestačí na prehĺbenie a povznesenie náboženského života. Kázne podľa svojho obsahu majú ráz všeobecný, povedané sú pred poslucháčmi rozdielneho stavu, povolania, vzdelania a povahy. Pre vzrast duchovného života je potrebné duchovné čítanie. Nato sú vhodné najmä knihy, určené na ten cieľ. Poučia ťa o vzťahu k Bohu, k blížnemu a o čnostiach. Pokladaj ich za poslov z neba, ktorí ti ukazujú správnu cestu do neba. Nepokladaj ich za zábavné čítanie, prípadne za čítanie, ktoré má rozšíriť vedomosti a učenosť o Bohu; majú ťa povzbudiť k láske k Bohu, k čnostnému životu a svätosti. Nečítaj rýchlo, povrchno, ale pomaly a pozorne. Ustál si určitý čas na duchovné čítanie. Ak by si však pre povinnosti povolania nemohla každodenne vykonávať duchovné čítanie, vtedy sa usiluj vykonať ho aspoň v nedele a sviatky, prípadne aspoň v dňoch svätého prijímania. Zaobstaraj si dobré knihy, napríklad Nasledovanie Krista od Tomáša Kempenského, Vyznania od sv. Augustína, Kresťanská dokonalosť od Alfonza Rodrigueza a ešte mnohé iné.

Čítaj aj životopisy svätých, najmä svätých nášho veku, lebo sú zrkadlom kresťanského života. Tak isto treba čítať knihy a spisy veľkých katolíckych osobností, aj keď nie sú azda vyhlásené za svätých. (Spomenieme niektoré mená: K. Adam, R. Guardini, F. Mauriac, J. Maritain, G. Bernanos, G. Papini, G.K. Chesterton, J.H. Newman, P. Lippert, V. Solovjev, N. Berdajev, Leon Bloy, Barbey d'Aureville, Graham Greene, Ján XXIII.). Nasleduj príklady svätých, ale len nakoľko je nasledovanie v súlade s povinnosťami tvojho stavu, domácimi povinnosťami a vôbec s tým, čo Boh žiada práve od teba. I keď nemožno nasledovať svätých vo všetkých jednotlivostiach, možno ich predsa nasledovať v čnostiach. Tak chudobu sv. Františka možno nasledovať čnosťou chudoby, o ktorej bude reč. Pri čítaní životopisov svätých nesmieš hľadiť natoľko na to, čo v jednotlivostiach konali, ale väčšmi na to, prečo tak konali, t.j. na pohnútku a ducha.

## ÚCTA K ANJELOM A SVÄTÝM

### ŠTRNÁSTA KAPITOLA

Boh dal ľudí pod ochranu anjelov. Podľa vôle Božej anjeli majú chrániť telo a dušu tým, že odvracajú nebezpečenstvá a pomáhajú na ceste do neba. Vnukajú spasiteľné myšlienky a rozhodnutia, modlia sa, prihovárajú u Boha. Milosti a vnuknutia Božie dostávame pomocou anjelov, preto ich máme prosiť, aby prednášali naše modlitby Bohu.

Drahá Filotea, zdôver sa svätým anjelom. Mysli na to, že ťa sprevádzajú na ceste života. Modli sa k nim, ďakuj im za ochranu a pros, aby ti pomáhali v úsiliach a podujatiach.

Okrem anjelov aj svätí a blažení v nebi nás chránia a napomáhajú. V duchu sa často zastav pri nich a udržuj s nimi sväté spoločenstvo. Z nekonečného počtu svätých si vyvoľ niektorého za svojho patróna, toho, ktorého život sa ti páči alebo je najvhodnejší, aby si ho mohla nasledovať vo svojom povolání. Patróna si už vlastne dostala pri krste, aj toho máš uctievať a nasledovať.

So zvláštnou láskou, úctou a oddanosťou uctievaj najmä najsvätejšiu Pannu, Matku Božiu Máriu. Ona je matkou Ježiša, nášho Vykupiteľa a brata, preto je aj našou Matkou. Nenájdeš nijakého svätého, ktorý by nebol so zvláštnou horlivosťou a oddanosťou uctieval Pannu Máriu. Aj ty uctievaj Máriu. Srdečne sa raduj z jej predností ako Matky Božej a Kráľovnej neba, ďakuj Najsvätejšej Trojici za Máriu, našu nebeskú Matku. Všetku svoju nádej venuj Márii. Vo všetkých záležitostiach sa daj do jej ochrany a odporúčaj jej najmä svoje úsilie o čnosť a dokonalosť. Uctievaj Máriu aj tým, že rada zasvätiš jej sviatočné dni. Rozjímaj o jej radoostiach a utrpení. Poznávaj stále lepšie jej čnostný život, aby si ho mohla nasledovať, aby si mohla byť hodným a dobrým dieťaťom svojej nebeskej Matky.

## VNUKNUTIA BOŽIE

### PÄTNÁSTA KAPITOLA

Vnuknutím rozumiem všetky vnútorné hnutia, poznanie alebo

osvietenia, ktoré Boh vzbudzuje v našej duši. Boh takto prichádza s dôkazmi svojej otcovskej lásky, aby nás prebudil, rozohnil a povzbudil k dobrému, k nebeskej láske, k spasiteľným rozhodnutiam, skrátka ku všetkému, čo nám môže osožiť na ceste spasenia.

V knihách Písma je reč o «klopaní» na dvere srdca, o «prihováraní sa» k srdcu nevesty, o jej «zobudení», ak spí, o «volaní», ak je vzdialená, neprítomná, o «vábení», ktorým ju pozýva, aby ochutnala jeho med, aby si nazbierala ovocia a kvetov v jeho záhrade, aby spievala a jej jasanie aby sa nieslo do uší nebeského Ženícha.

Keď nám Boh preukazuje takú láskavosť a volá nás svojou milosťou, aby sme dobro konali, najprv nám predkladá dobro vo vnuknutí, aby sme mali v ňom záľúbenie a s ním aj vnútorne súhlasili. Je to opak toho, čo sa deje pri hriechu. Aj tam je najprv pokušenie, potom záľuba a napokon súhlas. Božie vnuknutie, akokoľvek dlhé, by bolo bezvýsledné, keby sme sa od neho odvracali. Keby sme totiž vnuknutiu odopreli svoj súhlas, urazili by sme Boha a ukázali svoju nevdačnosť. Naše počínanie by sa veľmi podobalo pohrdaniu Bohom. Záleží na tom, aby sme vždy ochotne súhlasili s Božím vnuknutím.

Aby sme sa v dôležitých a mimoriadnych veciach neoklamali, poraďme sa s duchovným otcom prv, ako by sme súhlasili s tým, čo považujeme za Božie, vnuknutie. Nikdy nie je vytvorená možnosť, že ide o niečo iného ako vnuknutie Božie. Zlý nepriateľ, satan, nám často predkladá zdanlivé dobrá, aby nás oklamal. To sa mu však nepodarí vtedy, ak prijmemu rady svojho duchovného vodcu a budeme sa nimi riadiť.

## SPOVEDĽ

### ŠESTNÁSTA KAPITOLA

Božský Spasiteľ nám zanechal sviatosť pokánia, spoved', aby sme sa kedykoľvek mohli očistiť od hriechov. Nikdy nenechávaj hriech na svojom srdci. Ak si zhrešila, vzbud' odpor proti hriechu a živú túžbu, čím skôr sa vyspovedať z úcty k Bohu, ktorý stále na nás hľadá. Prečo by sme mali byť takí nemúdri a nechať svoju dušu v chorobe alebo celkom umrieť, keď máme taký spasiteľný liek naporúdzi?!

Spovedaj sa pokorne a úprimne, podľa možnosti každý týždeň, a to aj vtedy, ak máš len ľahké hriechy. Rozhrešením pri svätej spovedi sa totiž nielen očisťuje duša od hriechov, ale aj zvláštnou milosťou osvieti, aby poznala zlosť a hlúposť hriechu a mohla sa mu v budúcnosti vyhnúť. Sviatosťou pokánia sa cvičíš v poníženosti, poslušnosti a láske, ba vo viac čnostiach, ako keď vykonáš hocikajáký dobrý skutok. Pre sebazaprenie, ktoré so sebou prináša vyznanie hriechov, zdá sa niektorým spoveď veľmi ťažkou; preto ju ľahko zanedbajú, ba často aj celkom zanechajú. Drahá Filotea, nespovedaj sa len tak zo zvyku. Kto sa často spovedá, a to len zo všedných hriechov a nedokonalostí, teda z malých hriechov a chýb, do ktorých človek pri všetkej svojej dobrej vôli môže ľahko upadnúť, ocitne sa v nebezpečenstve spovedať sa len tak zo zvyku. Koľko duší nezbadá toto nebezpečenstvo! Spovedajú sa často, ale ich spovede neprinášajú ovocie, lebo sa spovedajú zo zvyku a mechanicky, bez toho, aby mysleli na polepšenie. Po celý život ich ťazia tie isté hriechy a premrhajú tak veľa milostí, bez ktorých pokrok v dokonalosti je nemožný. Keď sa napríklad spovedáš, že si cigánila, ale škodu si tým nikomu nespôsobila, alebo že si povedala nejaké nie celkom slušné slovo, vtedy vec oľutuj a zaumieň si, že sa polepšíš. Je zneužívaním sviatosti pokánia, keď sa spovedáme z ťažkého alebo ľahkého hriechu bez toho, aby sme mali silnú vôľu zanechať hriech. Ježiš Kristus na to založil sviatosť pokánia, aby vyslobodzovala duše z otroctva hriechu.

Pri spytovaní svedomia sa nezapodievajme dlho hľadaním všedných hriechov. Nie sme totiž podľa spravodlivosti povinní spovedať sa zo všetkých ľahkých hriechov, ale len zo všetkých ťažkých. Pravda, zbožné duše si môžu spytovať svedomie aj z ohľadu na ľahké hriechy, chytro ich aj spoznajú, lebo obyčajne mávajú len niekoľko málo ľahkých hriechov. Duše, ktoré často upadajú do ľahkých hriechov a chýb, len ťažko poznávajú všetky ľahké hriechy od poslednej spovede. Spytuj si svedomie najmä v tom, ktoré hriechy a chyby najväčšmi škodili tvojej duši.

Pri spovedi si vždy vzbud' dokonalú, srdečnú ľútosť a odpor proti hriechom, z ktorých sa spovedáš. Ľútosť musí byť opravdivá bolesť duše nad hrie-chami a účinný odpor vôle proti všetkým spáchaným hriechom, spojený s dôverou v Božie milosrdenstvo. Nielen hriechy

máš oľutovať, ale všetko, čo hriechy napomáhalo, ako lenivosť, ľudské ohľady, nezriadené túžby, lakomstvo. Pros Spasiteľa, aby svojou milosťou podporoval tvoje úsilie a túžbu po dokonalej ľútosti.

Vo spovedi si vždy vzbud' silné predsavzatie nevrátiť sa nikdy do hriechov, z ktorých sa vyspovedáš. Vyber si jeden-dva hriechy, z ktorých sa spovedáš, a urob si ich predmetom zvláštneho predsavzatia. Ak je možno, spoj toto predsavzatie s predsavzatím svojho ranného rozjímania. Toto zvláštne predsavzatie ti dá dosť práce od jednej spovede ku druhej, ak sa chceš zdokonaľiť vo vnútornom nábožnom živote.

Nespovedaj sa nikdy veľmi všeobecne, ako to niektorí radi robia. Nespovedaj sa, že si nemilovala Boha tak, ako by sa bolo svedčalo, že si sa dosť pobožné nemodlila, že si blížneho dosť nemilovala, že si sväté sviatosti neprijímala s dostatočnou úctou. Z takejto spovede nemôže tvoj duchovný vodca poznať tvoj duševný stav. Spovedaj sa preto úprimne, jasne a presne. Keď si nepomohla chudobnému, ktorému by si bola mohla ľahko pomôcť, nespovedaj sa, že si nemilovala blížneho tak, ako by sa bolo patrilo, ale povedz presne, že si videla chudobného v biede a nepomohla si mu, hoci si mu ľahko mohla. Urobila som ten hriech z pohodlnosti, pre tvrdosť svojho srdca alebo z pohrdlivosti. Nespovedaj sa, že si sa dosť pobožné nemodlila, ale povedz úprimne, že si bola pri modlitbe dobrovoľne roztržitá, že si si z nedbalosti nevyvolila zodpovedné a vhodné miesto, čas a polohu, ktoré okolnosti sú veľmi rozhodujúce. Podobne sa spovedaj aj z iných hriechov. Ak niektorý hriech alebo náklonnosť väčšmi ovláda tvoje srdce, potom aj to pripomeň. Keď totiž dlhšie ostávaš v nejakom hriešnom položení, tvoja vina sa tým zväčšuje. Pri spovedi treba udať nielen skutok, ale aj príčinu, okolnosti a trvanie hriechu. Keď aj nemusíme pri ľahkých hriechoch postupovať veľmi úzkostlivo, predsa komu záleží na duchovnom pokroku a dokonalosti, musí duchovnému lekárovi zjaviť zlo, z ktorého sa chce vyliečiť, hoci by ono bolo len malé, nepatrné.

Spovedaj sa pravidelne a pridržaj sa určitého poriadku. Nevyhľadávaj vždy nového spovedníka. Keď si si vyvolila jedného, dôveruj mu a otvor svoje srdce dokorán. Povedz mu aj o náklonnostiach svojej duše,

aj keď nie sú hriešne, napríklad, ak ťa trápi smútok, náklonnosť k pohodliu, túžba po majetku, prípadne nejaká zádumčivosť.

## SVÄTÉ PRIJÍMANIE

### SEDEMNÁSTA KAPITOLA

Božský Spasiteľ ustanovil najsvätejšiu Sviatosť oltárnu, aby sa vo svätej omši obetoval za nás a s nami svojmu nebeskému Otcovi, aby nás vo svätom prijímaní spojil so svojim Božstvom a človečenstvom, telom a krvou. Syn Boží vzal pri vtelení na seba našu prirodzenosť, aby nás vykúpil. Vo svätom prijímaní nám dáva božským životom premenenú ľudskú prirodzenosť, aby nás naplnil celkom božským životom. Krstom sme sa stali jeho viničnými ratolesťami. Vo svätom prijímaní tesnejšie s ním zrastieme, aby božská viničná miazga mohutnejšie sa v nás rozprúdila, aby sme sa stali účastní života Vykupiteľovho, najmä jeho obetnej lásky. Kto prijíma často a nábožne Sviatosť oltárnu, natoľko posilňuje zdravie a život svojej duše, že mu viac nijaká zlá náklonnosť neuškodí. Nemožno sa predsa živiť Telom života a oddávať sa rozkošiam smrti.

Ako prví ľudia v raji nemohli telesne umrieť, keď jedli ovocie stromu života, tak aj teraz sa môžu ľudia zachrániť pred duchovnou smrťou, keď prijímú silu svätej, životodarnej Sviatosti. Najjemnejšie ovocie, ktoré ináč ľahko podlieha skaze, dá sa po celý rok udržať zavarené v cukre. Nie je teda čudné, že hocijako slabá duša sa môže zachrániť pred nákazou hriechu, keď je presýtená silou a sladkosťou neporušiteľného tela a krvi Syna Božieho. O, Filotea! Kresťania, ktorí budú zatratení, musia onemieť, keď im spravodlivý Sudca zjaví ich hlúposť a vinu, ktorej sa dopustili. Ako ľahko mohli zachrániť svoje duše požívaním najsvätejšieho tela Spasiteľovho, ktoré im dával za pokrm v najsvätejšej Sviatosti oltárnej! Raz im povie Spasiteľ: «Nešťastníci, prečo ste zahynuli, veď ste mali poruke ovocie a Telo života?»

Drahá Filotea, prijímaj oltárnu Sviatosť s veľkou pozornosťou a nábožnosťou, so svätou vrúcnosťou a láskavým srdcom. S prípravou na sv. prijímanie začni už v predvečer. Ak môžeš, chod včasnšie spať, aby si mohla ráno včasnšie vstať. Ak sa v noci prebudíš, myslí na Spasiteľa v bohostánku a vzbud' si city lásky a túžby po Spasiteľovi. Kým spíš, on



bdie a má pripravené tisíce darov a milostí, ak ich len ochotne a vďačne prijmeš. Chod na svätú omšu a rozjímaj o smrti a utrpení Spasiteľovom. To je veľmi dobrá príprava na sv. prijímanie. Po Páter noster si vzbud' úkon viery a poklony, nádeje a lásky ku Spasiteľovi. Pred svätým prijímaním si vzbud' úkon hlbokkej pokory a ľútosti v povedomí svojej biedy a nehodnosti. Keď si už vyslovila slová: «Pane, nie som hoden, aby si vošiel pod moju strechu, ale povedz iba slovo a duša mi ozdravie», priprav sa prijať svojho dobrého Spasiteľa s veľkou dôverou a svätou radosťou. Keď ti kňaz podáva svätú hostiu, obnov svoju vieru v skutočnú prítomnosť Krista Pána vo Sviatosti. Kňaz ťa k tomu vyzve slovami: «Telo Kristovo»; ty povedz «Amen», «Verím». Po prijatí Sviatosti vytrvaj za chvíľku v tichej poklone a vadčnoscí. Ďakuj Spasiteľovi za milosť a šťastie svätého prijímania, daruj mu celkom svoju dôveru a vzbud' si úkon odovzdanosti a iných spasiteľných citov, ktoré ti vnuká láska. Porozprávaj sa so Spasiteľom o svojich záležitostiach, prácach, starostiach a odporúčaj mu všetky potreby svojej duše aj tela.

Tvoj najvyšší cieľ vo svätom prijímaní musí byť vzrast v láske Božej, urobiť ju jediným zdrojom sily a útechy. Nikde nám Spasiteľ nepreukazuje toľko lásky a nežnosti ako práve vo Sviatosti oltárnej, kde v podobe jedla nás celkom preniká a s nami sa podľa tela i duše najtesnejšie spája. Keďže sa nám chce božský Spasiteľ celkom darovať, právom čaká od nás, aby sme sa mu aj my celkom oddali, aby sme všetky svoje žiadosti a náklonnosti celkom podriadili jeho vôli, aby sme mohli povedať so svätým Pavlom: «Nežijem už ja, ale žije vo mne Kristus» (Gal 2, 20). Sv. Pavol chce tým povedať, že Kristus očisťuje dušu od všetkého nedokonalého a hriešneho, oživuje a rozmnožuje v nás milostný a čnostný život. Kristus myslí naším rozumom, miluje naším srdcom, vidí našimi očami, počúva našimi ušami, hovorí naším jazykom a pôsobí spasiteľne na naše telo i dušu. Drahá Filotea, teraz vlastne vidíš, po čom máš túžiť pri svätom prijímaní. Pravda, tento cieľ dosiahneš len krok za krokom a najmä svedomitým a vytrvalým cvičením.

Ak chceš mať zo svätého prijímania čím viac úžitku, musíš premáhať každodenné malé neprijemnosti a protivenstvá. Buď vždy pokorná a láskavá, trpezlivá, a buď spokojná so svojím povoláním a postavením.

Nezasievaj svoje túžby do cudzích záhrad, ale drž sa svojej. Čo by nám osožilo stavať vzdušné zámky, keď jednako len na zemi musíme žiť?

Usiluj sa jedine o dokonalosť duchovného života a každý kríž, malý alebo veľký, ktorý ťa zájde, znášaj trpezlivo a z lásky k Bohu. V tomto, drahá Filotea, je veľká, ale málo chápaná pravda o duchovnom živote. Najviac ľudí miluje len to, čo sa im samým páči a zalieča, málo je tých, ktorí milujú to, čo je ich životnou povinnosťou a povoláním, čo by mali milovať z vôle a lásky k Bohu. Ak nezabudneš na túto pravdu, v tvojom prijímaní bude viac túžby a radosti a donesie ti aj hojnejší úžitok.

«Ako často mám prijímať?» pýtaš sa. Na to odpovedám: Žiadosťou našej svätej Cirkvi je, aby veriaci každého stavu a povolania často, ak možno aj denne prijímali. Prepokladá sa, že sú v stave milosti, t.j. že nemajú na duši nijakého vedomého ťažkého hriechu, s dobrým a správnym úmyslom a zbožnou myslou pristupujú ku Sviatosti oltárnej. Správny úmysel je v tom, že nie zo zvyku alebo nejakej márnivosti, či nejakých ľudských príčin prijímame, ale jedine preto, aby sme sa Bohu páčili, vždy vrúcnejšou láskou sa s ním spájali a týmto božským liekom liečili choroby a slabosti duše. Pravda, zodpovedalo by to svätosti Oltárnej sviatosti, aby tí, čo často a denne prijímajú, nemali ani ľahkých hriechov a náklonností k nim. Stačí však, keď nemajú ťažkých hriechov a majú pevné a silné predsavzatie v budúcnosti viac nehrešiť. Týmto predsavzatím často a denne prijímajúci dosiahnu toho, že sa pomaly zbavia všedných hriechov a náklonností k nim. V jednotlivostiach sa má každý riadiť radou a náhľadom svojho spovedníka.

Keď sa ťa svetskí ľudia budú pýtať, prečo chodíš tak často na sväté prijímanie, povedz im: Preto, aby som sa naučila Boha vernejšie a vrúcnejšie milovať, aby som sa oslobodila od chýb a nedokonalostí, aby som našla posilu a pomoc v slabostiach, aby som aj v každodenných starostiach a trápeniach vedela nájsť radosť a potešenie. Povedz im, že dvojakí ľudia majú často chodiť na sväté prijímanie. Dobrý, lebo by im bolo na škodu strániť sa svätého prijímania, nakoľko svojou vnútornou čistotou sú naň veľmi dobre pripravení. Nedokonalí, aby dosiahli dokonalosť. Silní, aby nezoslabli, slabí, aby zosilneli. Chorí, aby ozdraveli, zdraví, aby neochoreli. Tí, čo nemajú v živote veľa

povinností, lebo majú na to čas a tí, ktorí sú prácou a starosťami zavalení, lebo potrebujú Sviatosť oltárnu ako zdroj sily a útechy.

Predsa môžu byť vážne príčiny, pre ktoré nemožno často prijímať, príčiny, ktoré majú svoj pôvod v životných okolnostiach. Keď si napríklad v nejakom zamestnaní, môže sa stať, že tvoji predstavení z nedostatku porozumenia sa stavajú proti tvojmu častému svätému prijímaniu. V takomto prípade po dobrom uvážení všetkých okolností je rozumnejšie mať ohľad na slabosť predstavených a nechodiť často na sväté prijímanie, ale len každých sedem až štrnásť dní. To však platí len vtedy, ak sa ťažkosti zo strany predstavených nedajú nijako odstrániť. Radím ti však, aby si v dňoch svätého prijímania všetky svoje práce vykonávala s obzvláštnou pozornosťou a svedomitosťou a oproti každému bola milá a láskavá. Na to dávaj pozor, aby tvoji predstavení nemohli nájsť nijakú príčinu, pre ktorú by ti mohli vyčítavať alebo zakazovať časté sväté prijímanie. Najmä nikdy nezanedbávaj pre časté sväté prijímanie povinnosti svojho povolania, hlavne nie povinnosti v rodine ako matka, manželka a starostlivá pomocnica svojho manžela. Nedá sa v tejto veci povedať nejaké všeobecne platné pravidlo, nakoľko životy ľudí sa málokedy podobajú, ale zásadou nech je: v každom prípade sa poradiť so svojím duchovným otcom. Ak nemôžeš ísť na sväté prijímanie ráno na svätej omši, rozmyšľaj o tom, ak je daná možnosť, či by si nemohla ísť večer pri večernej svätej omši. Usiluj sa využiť všetky možnosti, aby si mohla byť na svätom prijímaní, lebo len tak udržuješ svoju dušu nebeským pokrmom pri duchovnom živote v milosti Božej.

Drahá Filotea, prijímaj často. Ako tvár Mojžiša od pohľadu na Pána Boha na hore Sinaj zažiarila zvláštnym jasom, tak aj tvoja duša častým požívaním najsvätejšej Sviatosti oltárnej, žriedla čistoty, krásy a svätosti, celkom sa premení a posväťí.

Ak by si už celkom nemohla ísť na sväté prijímanie, usiluj sa aspoň duchovným spôsobom prijať Sviatosť oltárnu. Vzbud' si vrúcnu túžbu prijať Spasiteľa, ktorého nemôžeš prijať skutočne pre plnenie povinností svojho stavu a povolania.

# TRETIA ČASŤ

## Učenie o najdôležitejších čnostiach

### VÝBER ČNOSTÍ

#### PRVÁ KAPITOLA

Kráľovná včiel nevyletí z úľa nikdy sama, ale vždy s celým svojím sprievodom. Práve tak aj láska – kráľovná čností – nikdy nevchádza a neprebýva v srdci sama. Duša zasiahnutá láskou necvičí sa vo všetkých čnostiach naraz, nie vo všetkých jednako, nie všetky v každom čase, nie všetky na každom mieste. Spravodlivý je ako strom, zasadený na brehu rieky, ktorý prináša ovocie vo svojom čase. Ktorú dušu zavlázuje láska, tá donáša ovocie čností, a to každé vo svojom čase. Hudba sama o sebe je príjemná, rozveselí človeka, ale počas smútku je predsa len nemilá. Mnohí sa mýlia, keď sa chcú cvičiť len v jednej čnosti, a to pri každej príležitosti. Podobajú sa starovekým filozofom, z ktorých jedni sa chceli vždy smiať, druhí zas vždy plakať. Takí nepoznajú slová sv. Pavla: «Radujte sa s radujúcimi, plačte s plačúcimi» (Rim 12, 15), a «Láska je trpezlivá, dobrotivá, nezávidí, nekoná ľahkovážne, nenadúva sa» (1 Kor 13, 4).

Čnosti možno rozdeliť do dvoch skupín. Sú čnosti všeobecné a zvláštne. Čnosti všeobecnej povahy, v ktorých sa treba najmä cvičiť, sú napríklad pokora, miernosť, striedmosť, mravnosť. Tieto čnosti nie sú také nápadné a nie sú navonok tak prenikavé ako napríklad nábožnosť, poslušnosť, udatnosť, veľkodušnosť. Jednako cvičenie vo všeobecných čnostiach je veľmi potrebné. Cukor je príjemnejší ako soľ, jednako soľ používame častejšie a všestrannejšie. Vo všeobecných čnostiach sa nemáme cvičiť len pre ne samé, ale nakoľko len možno v spojení s inými čnosťami. Takto sa zvyšuje ich krása a hodnota.

Zo zvláštnych čností sa máme cvičiť najmä v tých, ktoré zodpovedajú nášmu povolaniu, a nie natoľko v tých, ktoré zodpovedajú len našej vlastnej záľube. Sv. Paulína sa rada cvičila v prísnom telesnom umŕtvovaní, aby okúsila tým väčšie duchovné radosti. V tých cvičeniach pokračovala aj vtedy, keď jej to duchovný otec zakázal. Pri

výbere čností sa riadila viac vlastnou záľubou a náklonnosťou ako poslušnosťou voči svojmu spovedníkovi. Sv. Hieronym jej túto neposlušnosť a prevrátenosť veľmi prísno vyčítal.

Veľmi správne pokračovali apoštolovia, keď neopustili svoje povolanie kňazov a kazateľov pre starosť o chudobných, ale tú starosť preniesli na zvláštnych mužov, diakonov. Radšej zanechali starosť o chudobných, hoci je to veľká a vznešená čnosť, aby sa len mohli venovať svojej prvoradej povinnosti, totiž hlásaniu evanjelia a rozdávaniu nebeského chleba.

Každý stav má svoje stavovské čnosti. Biskup a cirkevné knieža sa musí v iných čnostiach cvičiť ako kráľ a šľachtic, slobodná v iných ako vydatá, matka v iných ako dcéra, manželka v iných ako vdova, bohatý v iných ako chudobný. Hoci máme mať všetky čnosti, nie sme povinní všetky rovnako pestovať. Každý sa má cvičiť v tých čnostiach, ktoré zodpovedajú jeho stavu, povolaniu a životným možnostiam.

Okrem stavovských čností sa máme cvičiť aj v tých čnostiach, ktoré, aj keď sa obyčajne necenia vysoko, predsa len majú svoju hodnotu. Tak napríklad obyčajní ľudia si viac cenia almužnu, t.j. hmotnú a peňažitú podporu ako duchovnú almužnu, t.j. pomoc modlitbou, dobrou radou, potechou, láskavým slovom. Viac cenia pôsty a telesné umŕtšovania ako miernosť, dobrotu a iné zapierania ducha a srdca, hoci tieto posledné sú omnoho hodnotnejšie a záslušnejšie.

Je dobré a užitočné vyvolíť si niektorú čnosť za hlavnú, aby sme tak duševný život lepšie usporiadali a v jednote udržali. Sv. Jánovi, biskupovi alexandrijskému, zjavila sa raz vo sne deva neobyčajnej krásy, vyobliekaná a vyzdobená ako nejaká kráľovská dcéra, s olivovým vencom na hlave. S priateľským úsmevom na tvári prehovorila: «Som prvorodená medzi dcérami kráľovskými. Ak si ma vyvolíš za svoju priateľku, zavediem ťa pred tvár kráľovu. Nik nemá pred ním takej moci ako ja, lebo ja som ho pohla, aby sa stal človekom a človeka vykúpil». Svätý hneď spoznal, že mu Boh chce odporúčať čnosť milosrdenstva k chudobným a venoval sa tejto čnosti s takou horlivosťou a ochotou, že sa mu dostalo pomenovania: Ján Almužník.

Sv. Ľudovít, francúzsky kráľ, rád navštevoval nemocnice a sám

obsluhoval chorých s toľkou láskou a pozornosťou, ako by to bolo jeho povolaním. Sv. František z Assisi miloval čnosť chudoby a chudobu volal svojou sestrou. Sv. Gregor Veľký podľa príkladu Abraháma sa cvičil v čnosti pohostinstva. S toľkou starostlivosťou a opaterou sa venoval rímskym pútnikom, že sám Boh prišiel k nemu v podobe pútnika a dal sa od neho pohostiť a zaopatriť. Sv. Alžbeta, hoci bola z kráľovského rodu, milovala čnosť pokory a poníženosti. Sv. Katarína z Janova, keď ovdovela, zamilovala si čnosť lásky k blížnemu, ktorú uskutočňovala najmä v nemocnici ošetrovaním chorých. Kassián píše, že istá panna sa chcela cvičiť v trpezlivosti. Podľa rady sv. Atanáza vzala si k sebe chudobnú, ale mrzutú, zlostnú a nervóznú vdovu, ktorá jej veľmi strpčovala život. Tak mala vhodnú príležitosť cvičiť sa v trpezlivosti.

Horlivé duše si vždy zvolia nejakú zvláštnu čnosť, v ktorej sa potom cvičia. Tak sa vo voľnom čase venujú ošetrovaniu chorých, chudobných, starajú sa o návrat poblúdených a pomýlených duší, o ozdobu a čistotu kostola a oltárov, alebo sa usilujú, aby bol medzi ľuďmi pokoj a svornosť.

Kto cíti náklonnosť k nejakej chybe alebo hriechu, má sa cvičiť v náprotivnej čnosti. Tým čoskoro premôže nepriateľa svojej duše a postúpi aj v iných čnostiach. Ak si náklonná k pýche alebo hnevu, cvič sa v pokore a miernosti a nezabudni na tieto čnosti ani v modlitbách a pri svätom prijímaní.

Drahá Filotea, chcem ťa ešte upozorniť na niektoré zjavy, ktoré sa často pokladajú za čnosti, ale nie sú čnosťami. Myslím tu na vytrženie ducha, unášanie a videnia. Tieto duševné stavy a zjavy nie sú čnosťami, ale sú odmenou, ktorú Boh poskytol niektorým dušiam, ktoré vytrvali v čnostiach. Takéto mimoriadne milosti si však nemôžeme žiadať. Nie sú potrebné k tomu, aby sme Boha milovali, jemu slúžili a tak do neba prišli. Jedine po tom máme túžiť, aby sme boli dobrými a statočnými ľuďmi a opravdivo nábožnými kresťanmi. So všetkou pokorou a prostotou sa usilujme nadobudnúť si čnosti, ktoré nám odporúčal Spasiteľ, totiž tichosť a trpezlivosť, pokoru, chudobu, čistotu, poslušnosť, lásku a žiľivosť oproti blížnym, usilovnosť a svätú horlivosť v službe Božej. Kto si robí nároky na mimoriadne milosti a

vyznačenia, veľmi ľahko sa ocitne v blude a zaslepení.

Často sa stáva, že práve tí, ktorí si myslia, že sú anjelmi, nie sú ani len dobrými ľuďmi, veľkými sú len ,v krásnych, nabubrených slovách, ale nie v šľachetnom zmýšľaní a skutkoch. Nesmieme však opovážlivo a prenáhlene posudzovať. Keď Boh niekoho zvlášť omilostí, máme sa z toho radowať, ale sami ísť pokorne prostou cestou života, ktorá nie je vznešená a slávna, ale je istejšia a našej biednosti a nedokonalosti zodpovednejšia.

## TRPEZLIVOSŤ

### DRUHÁ KAPITOLA

O trpezlivosti hovorí svätý Pavol v liste k Židom: «Trpezlivosť vám je potrebná, aby ste plnením vôle Božej dosiahli zaslúbenie» (10, 36). A Spasiteľ tiež hovorí: «Vo svojej trpezlivosti budete vládnuť svojimi dušami» (Lk 21, 19). Vládnúť nad svojou dušou je najväčšie šťastie. Čím väčšia a dokonalejšia je trpezlivosť, tým väčšími budeme pánmi svojej duše. Mysli často, že božský Spasiteľ nás vykúpil trpezlivým utrpením a smrťou, a že aj my si musíme zaslúžiť nebeskú slávu prácou a trpezlivým utrpením. Znášajme preto s veľkou trpezlivosťou všetky nepríjemnosti a protivenstvá, všetky neláskavosti a horkosti.

Neobmedzuj svoju trpezlivosť len na jedno-druhé utrpenie, ale trpezlivo vezmi na seba každý kríž, ktorý ti Boh posielal. Sú ľudia, ktorí len také utrpenie radi znášajú, ktoré donáša vonkajšiu úctu a slávu, ako je napríklad bolesť, spôsobená záchranou blížneho z nebezpečenstva smrti, bolesť zo zranenia vo vojne, utrpenie pre vieru a náboženstvo. Takí ľudia nemilujú utrpenie pre jeho vnútornú hodnotu a záslužnosť, ale pre vonkajšiu slávu a obdiv, ktoré také utrpenie donáša. Kto je naozaj trpezlivý len z lásky k Bohu, ten znáša každé utrpenie rovnako a pokojne, bez ohľadu na to, či mu donáša slávu alebo potupu. Potupu a ponížovanie od zlých ľudí nie je ťažko znášať. Omnoho ťažšie sa znáša nespravodlivosť od dobrých ľudí, od priateľov a príbuzných. Ani vtedy nestratíme vnútornú rozvahu a trpezlivosť.

Istý slávny kazateľ z prísnej rehole za dlhší čas verejne na kazateľnici napádal a osočoval svätého Karola Boromejského. On všetky urážky

znášal s hrdinskou trpezlivosťou a jemnosťou, hoci útoky na česť a náhľad sa ho väčšmi dotkli ako útoky iných ľudí. Protivenstvá a neprávosť sa ťažšie znášajú od dobrých ľudí ako od zlých. Často sa stane, že dvaja ľudia s dobrým úmyslom pre rozdielny náhľad na vec vystúpia proti sebe, a tým si zapríčinia veľa bolesti a mrzutosti.

Trpezlivo znášaj nielen vlastné utrpenie a navštívenie, ale aj okolnosti a následky s nimi spojené. Mnohí by radi trpeli, ale bez bolesti. Jeden povie: «Nezarmucovalo by ma, že som stratil majetok a ochudobnel, len keby mi to neprekážalo dať deťom lepšiu výchovu a vzdelanie». Iný povie: «Nešťastie, ktoré ma zastihlo, len preto tak ťažko znášam, lebo ľudia si myslia, že som si ho sám zapríčinil». Iný by rád zniesol ohováranie, len keby vedel, že ľudia ohováračovi neveria. Sú ľudia, ktorí by radi zniesli nepríjemnosť, spojenú s utrpením, ale neradi by už zniesť všetky nepríjemnosti. Povedia, že nie pre chorobu sú netrpezliví, ale preto, že sú na ťarchu svojmu okoliu, alebo že pre chorobu prídu do núdze a starosti. Človek však musí každé utrpenie a každú chorobu, ktorú Boh posiela, prijať ochotne, trpezlivo a oddane. Musí všetko trpezlivo znášať tam, kde to Boh posiela, a to so všetkými nepríjemnosťami a následkami, ktoré z vôle Božej prichádzajú s utrpením.

Ak ťa navštívi nejaké zlo alebo nešťastie, použi všetky dovolené prostriedky, ktoré máš poruke, aby si sa oslobodila. Ak Boh odvráti nešťastie od teba, ďakuj mu pokorne. Ak ťa ponechá v zle a nešťastí, oslavuj Boha svojou trpezlivosťou a oddanosťou do jeho svätej vôle.

Nežaluj sa veľa na svoje nešťastie, lebo len zriedka sa obíde taká žaloba bez hriechu. Samoláska nám často predstaví zlo vo väčšej miere, ako ono skutočne bolo. Nikdy sa nežaluj pred ľuďmi, ktorí sa ľahko rozčúlia, ktorí sú hnevľiví a zlomyseľní. Ak si však chceš vyžalovaním uľaviť a uspokojiť svedomie, urob to len pred dobrými a pokojamilovnými ľuďmi. Iní by ťa ešte väčšmi znepokojili a miesto, aby ti vytiahli trň, ktorý ťa pichá, ešte hlbšie ti ho zatlačia.

Sú aj takí, ktorí sa nežalujú na chorobu alebo iné navštívenia, ba ukážu sa, ako by sa ich to ani netýkalo, ale len preto, lebo si myslia, že by to svedčilo o ich slabosti a malej zmužilosti. Vo svojom srdci však túžia po tom, aby ich druhí ľudia ľutovali a pokladali za statočných, silných,



trpezlivých. Je to tiež trpezlivosť, ale falošná, lebo je to vlastne skrytá pýcha a ctižiadostivosť. O takých platia slová svätého Pavla: «Majú slávu, ale nie u Boha» (Rim 4, 2). Opravdivo trpezlivý sa nežaluje na svoje utrpenie, ani nechce, aby ho niekto ľutoval. O svojom utrpení hovorí prosto a jasno, bez zveličovania a fňukania.

Ak sa ti v nábožnom živote stavajú do cesty protivenstvá a ťažkosti, pamätaj, že práve tak ako vo vonkajšom živote ani vo vnútornom nemožno pokročiť bez ťažkostí. Nijaké telesné alebo duchovné dielo sa nevykoná bez ťažkostí a svedomitej práce. Tak isto sa nemožno dopracovať nijakej čnosti bez sebazapierania a zdolávania prekážok. Veľké a významné diela museli obyčajne bojovať s neporozumením a ťažkosťami.

Ak ochorieš, znášaj svoju slabosť, utrpenie a bolesti z lásky k Spasiteľovi a pros ho, aby tvoje bolesti spojil so svojimi. Svedomito zachovávaj pokyny lekárove. Prijmi ochotne jedlá, lieky a vôbec všetky liečivá, ktoré ti podávajú. Prijmi ich z lásky k Spasiteľovi, ktorý z lásky k tebe prijal ocot a žlč. Môžeš si žiadať aj uzdravenie, aby si mohla Bohu lepšie slúžiť. Ak je to vôľa Božia, prijmi ochotne aj chorobu a utrpenie. Často dopúšťa Boh najväčšie bolesti na tie duše, ktoré najväčšmi miluje. Koho Boh miluje, krížom ho navštevuje.

Drahá Filotea, hľad' duchovným zrakom často na Spasiteľa na kríži, obnaženého, tupeného, posmievaného, opusteného – žiaľom, bolesťou a smútkom zmoreného. Pomysli, že všetky tvoje utrpenia sa nijako nevyrovňajú jeho utrpeniam ani veľkosťou, ani počtom. Všetko, čo môžeš z lásky k Bohu pretrpieť, je ničím v porovnaní s tým, čo vytrpel Spasiteľ pre teba. Svoju lásku k Spasiteľovi dokážeš najlepšie tým, keď trpezlivo znášaš to, proti čomu cítiš odpor. Ochotne poddaj svoju hlavu trňom protivenstva, svoje srdce daj prebodnúť mečom prenasledovania a nepriateľstva, napi sa octu horkosti, lebo Spasiteľ chce, aby si lepšie porozumela utrpeniu, aby si Spasiteľa vrúcnejšie milovala a vernejšie nasledovala.

## POKORA

### TRETIA KAPITOLA

Čo je pokora? Je to priznanie svojej nedostatočnosti? I to je pravda; ale, ako hovorí svätý Bernard, len čisto ľudská pokora. Čo je však kresťanská pokora? Kresťanská pokora je láska k prostote a chudobe, láska k vlastnému ponížovaniu a podceňovaniu podľa príkladu Spasiteľovho. Pokora je základ čnostného života. Všetci svätí ctili, milovali a cvičili sa v tejto čnosti väčšmi než v iných čnostiach.

Malicherné a bláznivé je, keď hľadáme slávu a pýchu v tom, čo nie je naše, vo veciach bezcenných a nehodných, aby sme sa s nimi chválili. Vznešený pôvod a úcta ľudí sú veci, ktoré nemajú pôvod v nás, ale len v rodičoch a predkoch, prípadne v mienke ľudí. Niektorí sa pýšia svojimi šatami. Či nie je to hlúposť? Veď ak sa má niečo na šatách naozaj obdivovať, tak je to akosť látky, jemná, presná a vkusná krajčírka práca. Niektorí sa pýšia svojou postavou, vlasmi, tvárou, rukami, krásnym formovaným telom, hlasom alebo tancom. Nie je však smiešne a poľutovaniahodné v takých bezcenných a pomínutelných veciach hľadať úctu a obdivovanie? Krása nie je viac krásou, keď sa robí nápadnou a nasilu hľadá uznanie. Len vtedy je krásnou a pôvabnou, keď zabúda na seba a nepretŕča sa. Česť je vtedy krásna a milá, keď prichádza k nám nevtieravá. Ak je vtieravá, hneď je odporná:

Drahá Filotea, iste si želaš, aby som hovoril viac o pokore. O čom som až dosiaľ hovoril, patrí viac opatrnosti ako pokore. Keď konáš niečo z pýchy, si pyšná. Ak to robíš často, zvykneš si na pýchu. Ak máš záľubu v takom konaní, ovládol ťa duch pýchy. Podobne je to aj s pokorou. Ak vykonáš nejaký skutok z pokory, si pokorná. Ak to urobíš pri každej danej príležitosti, zvykneš si na pokoru. Ak máš radosť v pokoreniach a všade hľadáš poníženie, vtedy ťa vedie duch pokory. Všetko konať v duchu pokory, znamená milovať poníženie a pokorenie a hľadať vlastné opovrhnutie a podceňovanie. Nie ten je pokorný, kto uzná svoju nedostatočnosť – lebo na to treba len trochu bystrého rozumu, ale ten, kto žiada a chce, aby ho pokladali za nedostatočného a podľa toho s ním aj zachádzali. Na tento stupeň pokory by som ťa chcel doviestť.

Medzi zlami a utrpeniami, ktoré máme znášať, sú také, ktoré nám donášajú česť, a také, ktoré nám donášajú opovrhovanie. Pozri na chudobného rehoľníka, ktorý sa vo svojich prostých šatách trasie od

zimy. Každý uctí jeho chudobu a núdzu a poľutuje ho. Ak je však iný muž alebo žena chudobná a chatrne oblečená, vtedy ju podceňujú a ohovárajú. Keď rehoľník trpezlivo znáša pokarhanie od predstaveného, chvália ho za poslušnosť a sebazaprenie. Ak sa však niekto iný takisto správa z lásky k Bohu, nazvú ho slabým a zbabelým. Utrpenie, spojené so slávou, by hocikto rád zniesol, ale potupné utrpenie bez svetskej slávy len málokto vezme na seba.

Aj čnosti sú poburujúce a povznášajúce. Trpezlivosť, miernosť, sebazaprenie vedú nás vo svete ku pokoreniu. Veľkodušnosť, obratnosť, láskavosť prinášajú zas úctu a obdiv. Kto miluje podceňovanie a opovrhovanie, ten miluje svoje vlastné poníženie, a to je opravdivá kresťanská pokora.

Iste by si chcela vedieť, ktoré pokorenia sú najväčšie a naj záslužnejšie. Sú to tie, ktoré sú najviac náprotivné našim náklonnostiam, a potom tie, ktoré sme si sami nezvolili, ale prýštia z povinností stavu a povolania. Sú manželky, ktoré by všetky pokorenia zniesli, len nie tie, ktoré pochodia z manželstva. Niektorá rehoľníčka by radšej kohokoľvek poslúchla, len nie svoju predstavenú. Najlepšie a najväčšie pokorenia sú tie, ktoré vyrastajú z vlastného životného okolia a prostredia. Svojoľný výber pokorenia ukracuje nás o mnoho zásluh. Kto nám dá milosť, aby sme milovali a porozumeli na nás doliehajúce pokorenia? Len Ten, kto pre naše vlastné povýšenie žil a umrel ako výsmech ľudstva a vyvrhel svojho vlastného národa.

Často hovoríme, že sme ničím, že sme len samý nedostatok a bieda. Ale veľmi by nás zamrzelo, ba azda aj urazilo, keby nás niekto vzal za slovo a v tom zmysle o nás pred iným hovoril. Je to tak, ako keby sme chceli niekam utiecť a skryť sa, ale len naoko, aby za nami bežali a nás hľadali. Robíme naoko, ako by sme chceli byť naj poslednejšími a sedieť azda až pod stolom, ale len preto, aby nám ponúkli najčestnejšie miesto. Opravdivá pokora miluje pravdu a priamosť a nič nerobí len naoko. Ba nevyhľadáva nijaké zvlášť pokorné slová. Pokorný hovorí to, čo si myslí a cíti, lebo miluje pravdu a chce, aby sa jeho slová a skutky zrovnávali s jeho myšlienkami.

Falošná pokora je aj to, keď niekto povie: «Nechajme zvláštne cvičenia nábožnosti, ako rozjímanie, návštevy najsvätejšej Sviatosti oltárnej a

sebazapierania dokonalým dušiam, lebo to nie je pre nás, obyčajných hriešnikov». Iní zas povedia: «Nesmieme často chodiť na sväté prijímanie, lebo nie sme na to dosť svätí». Takéto reči sú vlastne prekrúcania a majú slúžiť za plášťik na zakrytie samolásky a pohodlnosti. «Žiadaj si znamenie na nebi alebo hlboko v mori», hovorí prorok Izaiáš bezbožnému kráľovi Achazovi, a ten odpovedá: «Nie, nebudem od Boha žiadať nijaké znamenie a nebudem pokúšať Boha, svojho Pána» (Iz 7, 12). Achaz bol pokrytec. Robil, ako by mal najväčšiu bázeň pred Bohom, a pod rúškom pokory odmieta milosť, ktorú mu Božia dobrota chcela darovať. Či to nie je pýcha, keď neprijímame Božiu milosť? Či nie sú dary Božie také, že ich musíme prijať? Či nie je znakom pokory odovzdať sa do vôle Božej a splniť jeho žiadosť nakoľko len možno? Boh žiada, aby sme boli dokonalí, aby sme sa stálym posväcovaním čím tesnejšie a vnútornejšie spojili s ním.

Niektorí sa zas ani len neopovážia myslieť na dary a dobrodenia, ktoré im Boh dožičil, a to zo strachu, aby ich to neprivedlo k pýche a samoláske. Aj oni sa mýlia. Podľa mienky svätého Tomáša práve rozjímanie o dobrodeniach Božích je najlepší prostriedok, ako sa dostať k láske Božej. Čím lepšie poznáme dobrodenia, tým väčšmi budeme milovať Boha a jemu za ne ďakovať. Nič nás nemôže hlbšie uponiť pred milosrdenstvom Božím ako nesmierny počet jeho dobrodení a nič nás nemôže viac uponiť pred spravodlivosťou Božou ako množstvo našich hriechov. Netreba sa báť, že pri rozjímaní o Božích dobrodeniach upadneme do pýchy, keď len máme pred očami, že všetko dobro pochádza od Boha. Svätý Pavol nám to pripomína: «Čo máš, čo si nedostal? A keď si to dostal, prečo sa chváliš, ako by si nebol dostal?» (1 Kor 4, 7). Ak nás pri pohľade na milosti prijaté od Boha jednako len napadne púška, vtedy myšlienka na doterajšiu nevďačnosť oproti Bohu a svoje hriechy je najlepším liekom. Keď si pomyslíme, že vlastnými silami nevládzeme nič dobrého urobiť, radi vzdáme česť Bohu, pôvodcovi všetkého dobra na nebi i na zemi. Tak priznáva aj najsvätejšia Panna Mária, že Boh urobil s ňou veľké veci, ale robí to preto, aby sa pokorila a vzdala česť Bohu. «Velebí duša moja Pána... lebo veľké veci mi urobil Mocný» (Lk 1, 46-49).

## PRI CVIČENÍ V POKORE NEZABUDNÍME NA SVOJE DOBRÉ MENO

## ŠTVRTÁ KAPITOLA

Opravdivá pokora nám nedovoľuje, aby sme o sebe veľa mysleli a chceli mať všade prednosť. Nedovoľuje nám, aby sme túžili po vonkajšej úcte, chvále a uznaní iných ľudí. Pri všetkej pokore však nesmieme zabudnúť na svoje dobré meno. Dobré meno nespočíva v oceňovaní nejakej osobnosti pre jej mimoriadny čnostný život, ale v uznaní statočnosti a bezúhonnosti života. Dobré meno je oporou spoločenského života. Kto nemá dobré meno, robí pohoršenie a škodlivo pôsobí na ľudskú spoločnosť. Láska k blížnemu žiada aj určitú starosť o svoj zovňajšok a dobré meno. Takáto starosť nemôže byť na prekážku pokore, len nesmieme byť priveľmi horliví a úzkostliví. Prehnaná starosť o udržanie dobrého mena robí človeka citlivým, nedôverčivým a niekedy aj protivným. Zlomyselní sa tým popudia k neúctivosti a ponížovaniu. Lepšie je urážku a poníženie, prípadne pohrdanie, prehliadnúť a nevšimnúť si, ako sa ospravedlňovať, alebo sa chcieť pomstiť. Čnostné duše sa nestarajú veľmi o to, čo hovoria o nich zlé a klebetné jazyky. Duše s plytkými koreňmi čnosti sa zas znepokojujú pri každej príležitosti. Ten, kto chce mať dobré meno u všetkých ľudí, chytro ho u všetkých stratí, a kto chce, aby ho uctievali ľudia bez cti a hanby, ten si nijakej úcty nezaslúži.

Dobré meno je akýmsi ukazovateľom, ktorý naznačuje, kde prebýva čnosť. Pritom nie je hlavné vonkajšie dobré meno, ale vnútorný čnostný život. Ak ťa niekto pomenuje svätuškárou preto, že vedieš nábožný život, alebo ťa pomenuje zbabelcom, ak si odpustila urážku, tomu sa len zasmej. Radšej musíme stratíť meno pred ľuďmi, ako by sme mali upustiť od horlivosti v čnostnom živote. Nesmieme uraziť oko dobrého človeka, ale nesmieme uspokojovať ani oko zlého. Starajme sa, aby prebývala v nás vždy láska k čnosti a statočnosť, potom si už samočinne zachováme aj dobré meno.

Hľadme vždy na ukrižovaného Ježiša. Nasledujme jeho príklad, a to s dôverou a odvahou, ale obozretne a múdro. On ochráni naše dobré meno. Keď však dopustí, aby sme bez vlastnej viny stratili svoje dobré meno, urobí to preto, lebo nám chce dať väčšiu slávu, alebo nás chce zaviesť na cestu pokory, ktorá je tisíc ráz vzácnejšia ako všetky úcty sveta. Oproti nespravodlivému ohováraníu postavme vždy smelo a

pokojne pravdu. Keď nás protivník nepočúvne a neprestane urážať, potom pokojne a pokorne vydržme a obranu svojej cti vložme do rúk Božích. Vezmime si za príklad svätého Pavla a ostaňme verní v službe Božej v dobrom i zlom. Potom budeme môcť povedať s Dávidom: «Pre teba, Bože, znášam potupu, a hanba pokryla moju tvár» (Žalm 69, 10). Len keď nás niekto nespravodlivo obviní z ťažkej a hanebnej veci, nesmieme bez slova prijať obvinenie, ale musíme sa brániť, pravda, pokojne a pokorne. Osoby, ktorých dobré meno má veľký význam pre mravnosť a povzbudenie mnohých, musia si dávať omnoho väčší pozor na svoje dobré meno.

Drahá Filotea, povedal som ti čo-to o pokore, čo sa ti bude vidieť na prvý pohľad azda pritvrdé. Uver a uvidíš: ak začneš povedané nasledovať, život sa ti stane sladším ako cukor a med.

## LÁSKAVOSŤ OPROTÍ BLÍŽNEMU

### PIATA KAPITOLA

Svätá krizma, ktorú Cirkev od čias apoštolských používa pri sviatosti birmovania a pri svätení, je zmiešanina olivového oleja a balzamu. Zobrazuje nám okrem iného dve čnosti, ktoré sa najmä zračili v osobnosti Kristovej, a to láskavosť a pokoru. Balzam, ktorý vo vode padá na dno, je obrazom pokory, a ľahký olivový olej, ktorý vždy pláva na povrchu, je obrazom láskavosti. Kristus slovami: (Vezmite na seba moje jarmo a učte sa odo mňa, lebo som láskavý a pokorný srdcom) (Mt. 11,29) nám preto tak veľmi odporúča tieto dve čnosti, lebo nám uschopňujú srdce k Božej službe a oduševňujú k nasledovaniu Krista. Pokora približuje k Bohu, láskavosť zas riadi a zdokonaľuje naše vzťahy k blíznym.

Láskavosť je čnosť, ktorá všetky ťažkosti spoločného nažívania premáha láskou. Je korunou a kvetom lásky k blíznemu, ktorá podľa svätého Bernarda je vtedy dokonalá, keď je nielen trpezlivá, ale aj láskavá a dobrotivá. Drahá Filotea, usiluj sa, aby duchovná krizma – láskavosť a pokora – prebývala vždy v tvojom srdci. Niektorí sa cvičia v láskavosti, ale len navonok, nie v srdci. Neskúmajú svoje vnútorné zmýšľanie a vedení zlým nepriateľom pokladajú sa za láskavých, hoci v skutočnosti takí nie sú. Rozčúlia sa pri najmenšom slovíčku a najmenšej

krivde. Keď patriarcha Jozef posielal svojich bratov z Egypta domov, napomenul ich: «Nepohnevajte sa na ceste». To isté hovorím aj ja tebe, Filotea. Náš biedny pozemský život je len putovaním do večnej vlasti. Nehnevajme sa a neškriepme sa na tejto ceste. Putujme v láske, v svornosti, pokojne a priateľsky so svojimi sestrami a bratmi. Majme neochvejnú zásadu nikdy sa nenahnevať a hnev pod nijakou zámienkou nepripustiť do svojho srdca. Svätý Augustín píše: «Múdrejšie je zabrániť prístup do duše hoci aj spravodlivému hnevu, lebo ak ho raz ta pripustíme, len ťažko sa dá vyhnať». Keď poskytneme hnevu čo len málo miesta vo svojom srdci, čoskoro zapustí korene a ovládne celého človeka. Urazená pýcha, malicherné upodozrievanie, nedôvera, všetky falošné predsudky sú jeho dobrou potravou. Rozhnevaný človek totiž málokedy pokladá svoj hnev za nespravodlivý. Svätý Pavol nás napomína, aby sme nedali zapadnúť slnku nad svojím hnevom. Lebo ak ostane čo len jednu noc v našej duši, zmení sa na nenávisť a potom sotva nájdeme spôsob, ako ho odtiaľ vyhnať. Svätý Jakub apoštol hovorí celkom krátko: «Hnev muža nekoná Božiu spravodlivosť» (Jak i, 20). Pravda, človek nemusí zlo trpieť, ale musí ho bezohľadne a energicky premáhať, no vždy s láskavosťou a láskou. Pokojne a s rozvahou povedané napomenutie sa vždy radšej prijme, ako v rozčúlení povedaná výčitka, aj keď je akokoľvek opodstatnená.

Ako máš teda premôcť hnev? Len čo zbadáš, že ťa hnev chce pochytiť, sú stred všetky duševné sily a potlač ho. Nerob to však prenáhlene a násilne, ale pokojne, vážne a s rozvahou, aby sa neznepokojilo a nerozčúľilo tvoje srdce. Nesmieš tak robiť, ako usporiadatelia na veľkých zhromaždeniach. Tí často svojím krikom narobia viac hluku ako ľudia, ktorých okrikujú.

Ak sa ti nepodarilo prevládať hnev a musela si s Dávidom, mužom podľa srdca Božieho, povedať: «Moje oči sa zakalili od silného hnevu», potom sa pomodli: «Zmiluj sa nado mnou, Bože, pomôž mi, vystri svoju pravicu a oslobod' ma od hnevu». Ako kedysi Boh na prosbu apoštolov zastavil búrku na mori, tak urobí aj s tvojím hnevom a opäť zavládne ticho a pokoj v tvojej duši. Avšak aj táto prosba o Božiu pomoc proti vzrastajúcemu hnevu nesmie byť prenáhlená a násilná, ale musíš ju predniesť s dôverou a odovzdanosťou do vôle Božej.

Ak si v hneve povedala alebo urobila niečo nesprávne, usiluj sa chybu čím skôr napraviť, a to milým slovom alebo inou láskavosťou a dobrotou. Ako dobrým prostriedkom proti ľži je lož na mieste odvolať, tak isto aj dobrým prostriedkom proti hnevu je hneď vykonať slovom alebo skutkom úkon náprotivnej čnosti – láskavosti. Čerstvé rany sa liečia rýchlejšie než staré, hovorí príslovie. Vo všetkom, čo robíš alebo hovoríš, si zvykaj na láskavý tón. O svojich bližných zmýšľaj vždy dobrotivo a nešetri milými, láskavými slovami. Buď priateľská a láskavá nielen k cudzím ľuďom, ale aj ku svojim príbuzným a susedom. Nebuď takou ako niektorí, čo mimo domu sú ako anjeli, ale doma sú hotovými diabliami.

## LÁSKAVOSŤ OPROTI SEBE SAMÝM

### ŠIESTA KAPITOLA

Najlepšie použitie láskavosti je vtedy, keď ju preukazujeme sebe samým. Nikdy sa totiž nesmieme hnevať na seba, na svoje chyby a priveľmi sa rozčuľovať. Aj keď musíme minulé chyby oľutovať a zoškľiviť si ich, predsa sa naša ľútosť nemá premeniť na hnev a omrzenosť. Zanevretie na seba samu by bolo znakom samolásky, ktorá sa cítila zasiahnutá pri pohľade na svoju vlastnú nedokonalosť. Mnohí sa totiž hnevajú preto, že sa rozčúlili. Takýmto správaním sa vnútorne ešte väčšmi popudia a upadnú opäť do nového hnevu. Nespokojnosť so svojimi chybami nemá nás doniesť do hnevu a netrpezlivosti, ale máme sa ovládať a byť rozumní. Nemáme hodnotiť svoje chyby podľa pocitov, ktoré v nás vzbudzujú, ale máme ich posudzovať s jasnou a pokojnou rozvahou. Kto miluje niektorú čnosť, napríklad čistotu, nemá sa pri najmenšom nápore proti nej veľmi rozčúliť, zatiaľ čo sa pri ťažkom ohovorení, ktoré zavinil, azda len trochu znepokojí.

Ver, drahá Filotea, že každý otec dosiahne väčšieho úspechu vo výchove detí láskavosťou a dobrotou ako krikom a nadávaním. Tak isto aj naše srdce skôr polepšíme pokojným a láskavým zásahom ako ostrým a prísnyim zákrokom. Ak si si napríklad predsavzala, že nebudeš namyslená a predsa si len zhrešila pýchou a márnomyseľnosťou, pokojne uvažuj o svojich chybách a povzbudzuj sa slovami: «Opäť som upadla do svojich starých chýb, o ktorých som si



už toľko ráz predsavzala, že sa im budem vyhýbať. Opäť sa chcem pozdvihnúť, navždy chcem opustiť cestu márnomyseľnosti, poprosím Boha o odpustenie, s Božou pomocou sa pokúsím byť vernou a pevnou a opäť sa dám na cestu pokory a sebazapierania». Svoje predsavatia si ešte raz zopakuj a uváž, aké prostriedky použiješ na jeho uskutočnenie. V ťažkých prípadoch sa poraď so svojím duchovným otcom. Ak by si však bola presvedčená, že takéto jemné výčitky neúčinkujú na tvoje srdce, vtedy môžeš proti sebe vystúpiť niečo ostrejšie a prísnejšie. Po takomto výstupe si vzbud' myšlienky a city svätej a radostnej dôvery v Boha. Svoju pokorenú dušu posilni slovami Dávida: «Prečo si smutná, duša moja, prečo ma sužuješ? Dúfaj v Boha, on je mojím Spasiteľom, jemu budem ešte ďakovať» (Žalm 42, 5).

Ak si urobila chybu, neznepokojuj sa. Uvedom si svoju nedostatočnosť a pokor sa hlboko pred Bohom. Nečuduj sa svojmu pádu. Nieto sa čo čudovať, keď chorý ochorie, slabý oslabne a biedny zbiednie. Ľutuj však, že si svojimi hriechami a chybami urazila Boha, pozbieraj odvahu a dôveru v Božie milosrdenstvo a dobrotu, daj sa opäť na cestu čnostného života.

## POKOJ A ROZVAHA PRI PRÁCI

### SIEDMA KAPITOLA

Drahá Filotea, pracuj vždy starostlivo a usilovne. Prácu posielal Boh a čaká, že ju vykonáš s najväčšou pozornosťou a usilovnosťou. Chráň sa však nerozumnej horlivosti a náhlenia. Každá náhlivosť prináša nepokoj a úzkosti, zastiera človekovi správny pohľad a prekáža v dobrom vykonaní diela. Vezmi si za príklad anjelov. Boh im zveril spasenie našich duší. Svoju úlohu konajú s láskou a pokorne, bez úzkostlivosti a náhlenia. Úzkostlivosť a náhlivosť sa nijako nezhodujú s nebeskou blaženosťou, ktorej znakom je pokoj a mier.

Spasiteľ karhal Martu a hovoril jej: «Marta, Marta, starostlivá si a trudiš sa pre mnoho vecí» (Luk 10, 41). Keby bola bývala len starostlivá, iste by sa nebola znepokojovala. Ale ona sa úzkostlivo starala, preto sa znepokojovala, náhlila, a preto ju Spasiteľ pokarhal. Tichý a drobný dážď zúrodňuje zem, leják alebo prietrž mračien ničí lúky a polia. Náhlivá práca býva málokedy dobrá. Pomaly ďalej zájdeš, hovorí

príslovie. Aj Písmo pripomína: «Kto sa ponáhľa, ľahko sa potkne a padne» (Prísľ 19, 2). Ak pracujeme dobre, vtedy iste pracujeme aj dostatočne rýchlo. Čmeliaky silnejšie bzučia a rýchlejšie letia ako včely a predsa vyrábajú menej medu. Tak aj tí, čo svoje práce vykonávajú s veľkým hrmotom a náhlivosťou, sotva vykonajú mnoho dobrého. Muchy nás neobťažujú svojou veľkosťou alebo silou, ale veľkým počtom. Tak aj mnoho malých prác nás často stojí viac námahy ako niekoľko veľkých. Svoje práce konaj s vnútorným pokojom, jednu za druhou tak, ako prichádzajú. Ak by si chcela všetky práce vykonať naraz a bez plánu, čoskoro by si bola telesne aj duševne vyčerpaná, znechutená, musela by si všetku prácu zanechať bez toho, aby si čo len jednu dokončila.

Vo všetkých svojich prácach sa spoliehaj na prozreteľnosť Božiu. Len s jej pomocou dosiaheš svoj cieľ. Ty však tiež spolupracuj, a to pokojne a svedomito, buď si vedomá, že tak, ako je, pre teba je najlepšie, aj keby sa ti azda ináč pozdávalo.

Rob ako malé deti, ktoré sa jednou rukou držia otca a druhou trhajú jahody a kvety. Jednou rukou zhromažďuj dary zeme a druhou sa pridržaj svojho nebeského Otca, časom pozri na neho, aby si videla, či sa mu tvoje správanie a konanie páči alebo nie. Daj pozor, aby si neuvoľnila aj druhú ruku, v snahe ešte viac natrhať a nazbierať. Ak si ju uvoľníš, môže sa stať, že pri najbližšom kroku spadneš na zem. Tým ti chcem povedať toľko: Pri obyčajných zamestnaniach, ktoré nevyžadujú zvláštnu sústredenosť a pozornosť, myslí viac na Boha ako na prácu. Ak však práca vyžaduje zvýšenú pozornosť a sústredenosť, vtedy pozdvihni svoju myseľ k Bohu len z času na čas. Boh ti odmení dôveru, bude s tebou, pre teba a v tebe pracovať a tvoju prácu a námahu odmení radosťou a úspechom.

## CHUDOBA DUCHOM

### ÔSMA KAPITOLA

Láska nás vedie k dokonalosti vnútorného života, ale chudoba duchom, čistota a poslušnosť sú tri hlavné prostriedky, ktorými sa dosahuje a chráni láska. Chudoba ducha posväcuje láske a službe Pánovej náš majetok a imanie, čistota zas telo, a poslušnosť srdce.

Chudoba duchom, čistota a poslušnosť sú tri ramená duchovného kríža. Základ, na ktorom stojí kríž, je pokora. Nehovorím tu o sľuboch chudoby, čistoty a poslušnosti, aké sa skladajú slávnostne v reholi, ani o tých, ktoré si niekto robí súkromne s dovolením svojho spovedníka. Hoci sa aj isté čnosti stanú zásluhnejšími, keď ich spojíme so zvláštnymi sľubmi, jednako k pokroku v duchovnom živote nie je nijako bezpodmienečne potrebné, aby sa niekto takými sľubmi viazal. Hlavné je, že človek miluje čnosti a vytrvalo podľa nich žije. Ak niekto po slávnostných sľuboch vstupuje do takzvaného stavu dokonalosti, ako je kňazstvo alebo rehoľa, na dosiahnutie dokonalosti duchovného života je ešte vždy potrebné, aby tie čnosti každý aj v živote uskutočňoval. Sľuby ešte nikoho samy o sebe neurobili dokonalým. Je predsa rozdiel medzi príslušnosťou k stavu dokonalosti a dokonalosťou samou! Všetci kňazi a rehoľníci patria do stavu dokonalosti, lebo sa sľubmi zaviazali k úsiliu o dokonalý duchovný život. To však ešte neznamená, že sú už všetci dokonalí pre svoje sľuby. O tom sa môžeme, bohužiaľ, aj sami niekedy presvedčiť. Drahá Filotea, silno si zaumieňme uskutočňovať spomenuté tri čnosti, lebo všetci sme Bohom k tomu povolani. Aj keď hneď nedosiahneme dokonalosť, predsa sa budeme k nej stále približovať a vo väčšej miere ju aj dosahovať.

Najprv ťa chcem poučiť o čnosti, ktorá sa volá chudoba duchom. Vo svojej horskej reči Kristus prvé z ôsmich blaženstiev spomenul toto: «Blažení chudobní duchom, lebo ich je kráľovstvo nebeské» (Mt 5, 3). Podľa toho bohatí duchom nie sú blažení, a teda ich je kráľovstvo pekelné. Chudobný duchom je ten, kto vo svojom duchu, teda v myslení a nazeraní nebaží za bohatstvom, majetkom, peniazmi a čisto zemskými vecmi: Bohatý duchom je ten, kto svojím srdcom a myslou priam mríe za bohatstvom a pôžitkom. Nezriadená láska k časnému majetkom veľmi obmedzuje lásku k Bohu a je veľkou prekážkou na ceste dokonalosti. Koľko premýšľania a starostí, koľko nespokojnosti a námahy je spojené s úsilím za peniazmi, majetkami a bohatstvom! A keď už niekto dosiahol vytúžené bohatstvo, či je už potom spokojný a šťastný? Nie! Potom ho zas prenasleduje strach, aby nestratil, čo ťažko nadobudol. A keď sa raz stane, že taký človek stratí svoje bohatstvo, jeho bolesť a zúfalstvo sú tým väčšie, čím väčšia a nezriadenejšia bola prítulnosť k nemu. Preto svätý Pavol varuje a napomína: «Tí, ktorí chcú zbohatnúť, upadajú do pokušenia a do osídla diabľovho, do mnohých

neužitočných a škodlivých žiadostí, ktoré vnárajú ľudí do zahynutia a ztratenia» (i Tim 6, 9). Či nie sme svedkami v každodennom živote, ako v mnohých ľuďoch, aj katolíkoch, so vzrastom príjmov a bohatstva upadá láska k náboženstvu, Cirkvi a kostolu? Koľko ráz už bolo lakomstvo a chamtivosť za peniazmi a majetkom príčinou úplného odpadu od Boha!

Pravda, málokto si uzná, že je chamtivý a lakomý. Takýto nízky duchovný stav si nikto nechce priznať. Každý sa usiluje ospravedlniť všelijakými výhovorkami, ako sú napríklad starosť o budúcnosť. Hovorí sa, že človek nemá nikdy dosť. Stále sa vynárajú nepredvídané okolnosti a požiadavky, takže človek vždy viac a viac potrebuje. Ba ani najväčší lakomci a držgroši sa nepriznajú k svojej neresti a necítia nijakých výčitiek svedomia. Lakomosť je zvláštna horúčka, ktorú človek tým menej cíti, čím je vyššia a mocnejšia. Mojžiš videl posvätný oheň, ktorý obopínal ker, ale ker nezhorel. Obrátene bezbožný oheň lakomstva spaľuje lakomca, ale ho nepáli. Uprostred najpálčivejšieho ohňa sa vychvaľuje najpríjemnejším chládzkom a pokladá svoj nenасыtný hlad po peniazoch za celkom prirodzený a opodstatnený.

Nebezpečenstvo, ktoré donáša so sebou majetok a bohatstvo, najúčinnejšie prekazí čnosť chudoby alebo chudoba ducha, t.j. úplné potlačenie nezriadenej príchylnosti k pozemským darom bez ohľadu na to, či človek v skutočnosti také má alebo nie. Chudoba z lásky k večnému dobru vždy väčšmi odťahuje ľudské srdce od zemských majetkov. Nebezpečenstvo bohatstva sa tým odvráti a núdza skutočnej chudoby sa stane hodnotnou a záslužnou pre nebo. Čnosť takejto chudoby je záväzná pre všetkých kresťanov. Nikto nesmie túžiť po dedičstve a majetku, ktorý je nespojiteľný s vôľou a láskou Božou.

Drahá Filotea, chcel by som ti na srdce položiť dve veci: Veľkú starosť o časné dobrá a súčasne neprípisovať im veľkú cenu. Majetky, ktoré máme, nepatria nám, ale Bohu. Na to nám ich dal, aby sme z ich užívania prinášali ovocie a úžitok pre večnosť. Usiluj sa preto ešte väčšmi než iní ľudia svoj majetok užitočne a výnosne spravovať, brániť a zveľaďovať. Povedz, drahá Filotea, či kráľovskí záhradníci nepracujú svedomitejšie a usilovnejšie na skrášlení a obrobení im zverených záhrad než svojich vlastných? Prečo? Preto, aby svojou prácou získali priazeň a lásku kráľov a kniežat. Tak isto aj my sa musíme usilovať

získať si Božiu priazeň starostlivým a verným spravovaním Bohom nám zvereného majetku. Sebecká láska je prudká, nespokojná a taká je i starosť, ktorá sa z nej rodí, plná nepokoja a pudovosti. Láska k Bohu je plná pokoja, spokojnosti, a preto aj starosť z nej pochádzajúca je vždy pokojná, láskavá, oblažujúca, hoci sa tiež často týka len pozemských záležitostí. Maj sa na pozore, aby ťa samoláska nepomýlila. Často sa totiž stane, že predstiera lásku Božiu a pritom sleduje svoje vlastné ciele. Pozoruj svoje myšlienky, city a srdce, keď niekedy utrpíš stratu na majetku. Ak sa ťa to silno dotkne, vtedy ešte priveľmi lipneš k zemským veciam. Nič nepoukazuje lepšie na našu príchylnosť k veciam ako smútok, keď veci strácame.

Ak si bohatá, chráň si srdce od veľkej lásky k bohatstvu. Nebuď otrokom pominateľných vecí. Tvoja duša ich musí ovládať, opanovať a nesmie sa dať spútať. Jed mať a jedom sa otráviť, to je predsa rozdiel. Lekárnici majú v lekárňach veľa jedov, ale sami nie sú otrávení, lebo jed majú len v lekárni a nie v tele. Tak aj ty môžeš mať bohatstvo a nemusíš sa ním dať otráviť, kým ho totiž máš len pri sebe a nie vo svojom srdci.

## BOHÁČ CHUDOBNÝ DUCHOM

### DEVIATA KAPITOLA

Ak nechceš, aby sa ti starosť o časné majetky a životné potreby nezvrhla v závisť a lakomosť, musíš sa, drahá Filotea, cvičiť v opravdivej a skutočnej chudobe, aj keď si hádam bohatá. Ako nedobrovoľná strata pozemských majetkov ti naznačuje stupeň tvojej lásky k nim, tak isto dobrovoľné zrieknutie sa ich je najúčinnější prostriedok potlačiť každú nezriadenú prítulnosť k nim a zachovať si slobodu ducha a srdca. Z času na čas venuj časť svojich príjmov alebo iného majetku chudobným, prípadne daruj niečo na dobročinné a sociálne ciele. Boh ti to odplatí nielen na druhom svete, ale vynahradí ti to už na tejto zemi. Nič nemôže byť osožnejšie na tejto zemi, ako dávať almužnu a v tichosti blížnym dobre robiť. Ak ti Boh hneď nevynahradí almužnu v niečom inom, je pravda, že budeš chudobnejšia o toľko, koľko almužny si dala. Ale aká svätá a bohatá je táto chudoba pre almužny!

Miluj chudobných a chudobu. Staneš sa tak chudobnou duchom, lebo Písmo hovorí, že budeme podobní tomu, čo milujeme. Láska zblížuje milujúcich. «Kto ochorie, a ja by som neochorel?», hovorí svätý Pavol (2 Kor 11, 29). Mohol aj tak povedať: Kto je chudobný, aby som ja s ním nebol? Láska ho urobila podobným tomu, koho miloval. Miluj chudobných, budeš účasťou v duchu ich chudoby.

Ak miluješ chudobných, často ich navštevuj, rada sa s nimi rozprávaj. Tvoja reč nech je rovná reči chudobných, t.j. tak sa s nimi rozprávaj, ako by si bola z nich. Maj štedré ruky a ochotne dávaj zo svojho majetku, veď si bohatšia.

Ak chceš ešte viac urobiť, neuspokoj sa s tým, že budeš chudobná, ale buď služobníčkou chudobných. Ak ležia chorí na posteli, opatruj ich a posluž im. Staraj sa o ich domácnosť na svoje útraty, var im sama jedlo, ošetroj ich a čistí im šaty, vypieraj bielizeň.

Drahá Filotea! Ver mi, taká služba je hodnejšia a čestnejšia ako vláda nad kráľovstvom. Nemôžem dosť obdivovať horlivosť kráľa Ľudovíta, ktorý tak robieval. Obsluhoval chudobných a dával im jesť. Každý deň povolal troch chudobných ku svojmu stolu. Často navštevoval nemocnice a ošetroval tam tých chorých, ktorí mali vredy a iné odporne choroby. Túto prácu konal často s obnaženou hlavou a na kolenách, lebo v chorých chcel uctiť samého Spasiteľa. Svätá Alžbeta Durínska rada chodievala medzi chudobných. Často sa zjavovala medzi svojimi dvornými dámami oblečená do jednoduchých, prostých šiat a hovorievala: «Keby som bola chudobná, takto by som sa obliekala». Filotea, akí chudobní boli svätý Ľudovít a svätá Alžbeta pri svojich veľkých bohatstvách a akí bohatí vo svojej vnútornej chudobe! Blahoslavení všetci takíto chudobní, lebo ich je kráľovstvo nebeské! Kráľ kráľov a Kráľ všetkých chudobných povie im v deň posledného súdu: «Bol som hladný, dali ste mi jesť; bol som smädný a dali ste mi piť; bol som chorý a navštívili ste ma; poďte a vládňte kráľovstvom, ktoré vám je pripravené od ustanovenia sveta» (Mt 25, 34» 45).

Pri všetkom bohatstve sa môže prihodiť, že v nejakej nepredvídanej a neočakávanej okolnosti nám niečo chýba. Drahá Filotea, znášaj taký nedostatok s radostným srdcom, ochotne a trpezlivo. Ak ťa zastihne nešťastie, ktoré ťa donesie do väčšej-menšej chudoby, napríklad

sprenevera alebo krádež, oheň, vojna, vtedy prišiel tvoj pravý čas, aby si sa mohla cvičiť v chudobe. Vyrovnaj sa smelo a trpezlivo so svojou chudobou. Dôveruj v toho, bez ktorého zásahu ani len jediný vlas nevypadne z hlavy.

## CHUDÁK BOHATÝ DUCHOM

### DESIATA KAPITOLA

Drahá Filotea, ak si skutočne chudobná, buď takou aj duchom. Urob z núdze čnosť a čerpaj nakoľko možno najviac úžitku a osohu zo skvostného drahokamu chudoby. Pravda, svoj opravdivý lesk a hodnotu zjaví on až na druhom svete, ale aj na tejto zemi je už neporovnateľne krásny a skvostný.

So svojou chudobou si v dobrej spoločnosti. Sám Spasiteľ, jeho matka, blahoslavená Panna Mária, apoštolovia a mnoho svätých bolo naozaj chudobných. Mohli byť boháčmi, keby boli chceli. Koľko boháčov, vysokopostavených vo svete, hľadalo chudobu v kláštoroch a nemocniciach! Koľko úsilia a námahy vynaložili, aby boli naozaj chudobní! Príkladom sú svätý Alexej, svätá Paula, svätá Angela a mnoho iných. O koľko ľahšie je tebe, ak si už chudobná! Chudoba ti prišla sama v ústrety, ušetrila ti veľa starostí, lebo ju nemusíš hľadať. Pozdrav ju a vezmi do náručia ako milú a vernú priateľku Ježiša Krista. Chudoba ho sprevádzala po celý život, živila ho a bola mu matkou.

Tvoja chudoba má dve výhody. Jedna, že ťa Boh postavil do chudoby, teda tvoja chudoba je od Boha. Nie si chudobná z vlastnej dobrovoľnej voľby, ale z vôle Božej. Čo máme od Boha, to sa mu ľúbi, keď to prijme s radostným srdcom a z lásky k nemu. Čím menej niečo v našom živote pochádza od nás samých, tým väčšie pochádza od Boha. Radostné, ochotné a bezpodmienenčné prijímanie toho, čo Boh posielal, posväcuje a zhodnocuje každé naše utrpenie a navštívenie.

Druhá výhoda je, že tvoja chudoba je skutočnou chudobou. Chudoba, ktorú zahrnujú súcitom, sústrasťou, pozornosťou a obdivom, podporou a pomocou, nie je vlastne skutočnou chudobou, ale má čosi spoločného s príjemnosťou bohatstva. Chudobným byť a pritom skusovať od ľudí ponižovania a pokorovania, to znamená byť opravdivo a skutočne

chudobným. Takáto je mnohonásobná chudoba všetkých chudákov tejto zeme. Keďže ich chudoba nie je dobrovoľná, ale prichádza zo životných okolností, požíva menšiu úctu a je teda skutočnejšia ako chudoba rehoľníkov, hoci táto posledná je cennejšia pre sľub daný Bohu a dobrý úmysel.

Neponosuj sa na svoju chudobu, lebo ponosujeme sa len na to, čo nám je ťažké a nepáči sa nám, Čo nám je protivné. Ak by sa ti však tvoja chudoba nepáčila, vtedy nie si chudobná duchom, ale bohatá žiadosťou a túžbou.

Nermúť sa, ani nezúfaj nad tým, že ti ľudia nepomáhajú a ťa nepodporujú. V tom je kríž, ale aj veľká hodnota a zásluha chudoby. Chcieť byť chudobným a pritom nechcieť vziať na seba nijakú nepríjemnosť a nedostatok, to je ctižiadostivosť. To by bolo tak, ako by sme chceli úctu chudoby a príjemnosti bohatstva naraz.

Drahá Filotea, vo svojej chudobe sa nehanbi prosiť iných o almužnu z lásky k Bohu. Prijmi pokorne a vdľačne všetko, čo ti dajú. Ak ťa odmietnu, znášaj to hrdinsky a trpezlivo. Mysli Často na chudobu a pokorenie, ktoré svätá Matka a svätý Jozef znášali z lásky k božskému Dieťaťku. Ak budeš žiť podľa ich príkladu, budeš bohatou pri všetkej svojej skutočnej chudobe.

## ČISTOTA SRDCA

### JEDENÁSTA KAPITOLA

Čistota srdca je ľaliou medzi čnosťami, robí ľudí podobných anjelom. Nič nie je čisté, čo nie je krásne, nepoškvrnené, neporušené, a Čistota ľudská sa volá čistotou srdca. Táto čistota sa volá aj nevinnosťou, mravnosťou, poctivosťou na rozdiel od smilstva a skazenosti. Čistota srdca má medzi čnosťami tú prednosť, že je krásnou, ľaliovo-bielou čnosťou duše i tela.

Čistota ako každá iná čnosť má príbytok v srdci, ale vzťahuje sa na celé telo. Môže sa teda stratiť a porušiť nielen myšlienkami a žiadosťami srdca, ale aj vonkajšími, telesnými zmyslami. Nie je dovolené používať telo a jeho zmysly k nečistej rozkoši, ba dobrovoľne nesmieme



udržiavať a pripustiť čo len myšlienku na niečo nečistého. I keď také myšlienky nepoškvŕňujú telo, predsa poškvŕňujú srdce. Hriechom proti čistote je každé dobrovoľné pozeranie na nečisté veci, nečisté reči rozprávať, počúvať, dotýkať sa, a tak si pripravovať a spôsobovať rozkoš. Svätý Pavol to povedal krátko: «Smilstvo a nečistota nech sa medzi vami ani nespomínajú» (Ef 5, 3). Verenica v Šalamúnovej piesni má na rukách myrhu, masť, ktorá chráni od hniloby a rozkladu. Ústa má previazané ružovou stužkou na znak počestnosti v rečiach. Jej oči sa podobajú očiam holubice na znak ukáznenosti v pohľadoch. Na ušiach má zlaté náušnice na znak poctivosti, čistoty a vzácnosti. Opravdivo nábožná duša musí byť čistá a poctivá vo svojich očiach, ušiach, rukách, nohách, ústach a v celej bytosti.

Najmä mládež si musí chrániť čisté, jemné svedomie, aby sa tým ľahšie a úspešnejšie mohla cvičiť v čistote. V panenských dušiach zlý duch často rozpaľuje túžby a žiadosti poznať zakázané ovocie. V živých farbách im maľuje pôžitok pred očami, aby ich zvedol na hriech a ozbýjal o čistotu a poctivosť. Čisté duše nesmú nikdy pochybovať o tom, že čistota je neporovnateľne lepšia, krajšia a blaživejšia ako všetko, čo sa s ňou nezrovnáva. Nočný motýľ, ak uvidí svetlo, tak dlho ho obletuje, až si popáli krídla a zahynie. Podobne pochodia aj mladí ľudia, keď sa dajú zvieŕť nástrahami zlého ducha a zvedavosťou.

Aj manželia potrebujú čistotu, aby neprekročili v manželstve prikázané medze. Dnešní manželia by si mali spytovať svedomie najmä o tom, či sa azda v manželstve nevyhýbali deťom, čiže, či manželské spolužitie vykonávali tak, aby zabránili počatiu detí. Niektorí rodičia hovoria, že Cirkev by chcela mať veľa detí, ale rodičom je ťažko veľa detí vychovať. Iní zas tvrdia, že ak by rodičia priniesli na svet veľa detí, bude na zemi veľa ľudí, a zem toľko ľudí vraj nevychová, neuživí, a preto mnoho ľudí bude musieť žiť o hlade a v nedostatku. Rodičia majú právo priviesť na svet toľko detí, koľko myslia, že slušne a dostatočne uživia. Obmedziť však počet detí nesmú hriechom spôsobom, zneužívaním manželstva na vlastnú rozkoš, ale len hrdinským sebazapieraním, zdržovaním sa manželského styku, alebo iným dovoleným spôsobom. Rodičia budú pred Bohom zodpovední nielen za tie deti, ktoré sa im narodili, ale aj za tie, ktoré sa ich úmyselným zákrokom nenarodili. Aj v manželstve treba žiť podľa vôle Božej, ako

Boh káže, a neslobodno obchádzať Božie zákony. Svätá Katarína Sienská videla medzi zatratenými vo veľkých mukách mnoho duší, ktoré porušili svätosť manželstva. Hovorí, že duše boli preto tak veľmi potrestané, lebo si nič nerobili zo svojich manželských hriechov a dlho žili v hriešnom návyku.

Vdovci a vdovy majú tiež pestovať čistotu, ktorá ich zachráni nielen od prítomných a budúcich pokušení, ale pomôže im premôcť nástrahy obrazotvornosti, prichádzajúce z rozpomienok na dovolené rozkoše bývalého manželského života.

Drahá Filotea, buď vždy na stráži, aby si hneď v prvej chvíli premohla všetky vábenia a príležitosti k nečistote a smilstvu. Hriech nečistoty sa chce vkradnúť do duše celkom nepozorovane. Jeho začiatky sú často nepatrné, skoro nepozorovateľné, ale zrazu začne prudko rásť a privedie človeka čoskoro do nešťastia a biedy. Omnoho ľahšie je vyhnúť sa pokušeniam k tomuto hriechu, ako potom sa vyslobodiť z jeho pút a následkov. Čistota je ako nádoba z brúseného skla. Pri najmenšom náraze sa ocitne v nebezpečenstve, že sa rozbije. Je podobná jemnému, vzácnemu, čerstvému ovociu, napríklad jahodám, ktorých keď sa silnejšie dotkneme, ostanú na nich škvrny, rany a jamky. Drahá Filotea, nedovoľ si nikdy s nikým opovážlivé dôvernosti, či už zo zvedavosti, žartu alebo nežnosti a prítulnosti. Buď prísna oproti sebe a nedaj svojim správaním príčinu k takej dôvernosti. Aj keď sa tým azda čistota neporuší a nestratí, kým sú tie dôvernosti len nepatrné a neuvedomené, dobromyseľné a nedráždivé, jednako ju len oslabujú a ochromujú. Tým stráca ona svoju ľaliovú bielosť, vôňu a krásu. Dobrovoľné nečisté dotýkania seba alebo iných znamenajú už stratu a úplné zrútenie sa čistoty.

Chráň sa aj spoločnosti nemravných a skazených ľudí, ktorí sú obyčajne bez hanby a studu. Srdce takých ľudí je akoby zhnité a zamorené. Pohľad ich očí je žiadostivý a ich dych je otrávený. Len zriedka sa vedia porozprávať bez toho, aby neškodili čistote a cudnosti.

Vyhýbaj aj nebezpečným zábavám, najmä filmom a divadlám, v ktorých ospravedlňujú a chránia hriech nečistoty, ba smilstvo a nemravnosť veľa ráz až oslavujú. Buď opatrná aj pri výbere svojho čítania. Mnoho kníh a časopisov pod krásnymi slovami a obrazmi skrýva jed

zmyselnosti a privádza k nečistote srdca. Rada čítaj dobré knihy a pravidelne konaj duchovné čítanie. Rozmýšľaj o tom, čo si čítala, a všetko dobré z kníh prijmi za svoj duševný majetok. Vznešené a dobré myšlienky dodajú tвоеj duši sily a jasnosti, ochránia ťa pred pokušeniami a upevnia srdce v čistote a čnosti.

Drahá Filotea, buď odvážna! Na záchranu svojej svätej čistoty sa vyzbroj opatrnosťou, trpezlivosťou a dôverou v Boha. Nech je tvoje srdce vždy na stráži, aby ho nič neprekvapilo. Kdekoľvek si, nestrácaj z očí nepriateľa svojej duše, aby ťa azda neprekabátil. Ak sa predsa stalo, že ťa nepripravenú prepadol, vyrušil z rovnováhy a poranil tvoju čnosť, vtedy nezúfaj! Utekaj sa k drahému Spasiteľovi a najčistejšej Panne. Podporia ťa svojou mocnou ochranou, ak ťa začas nechajú v núdzi a úzkostiach; urobia to len preto, aby si sa ešte väčšmi modlila a ešte vrúcnejšie prosila o ich ochranu a pomoc.

Ani za to sa nehanbi, keď sa u teba opäť hlási žiadostivosť. Svätý Pavol sa tiež priznáva: «Nachádzam teda zákon, že keď chcem robiť dobré, zlé mi je poruke. Lebo mám zaľúbenie v zákone Božom podľa vnútorného človeka, ale vidím druhý zákon vo svojich údoch, ktorý bojuje proti zákonu mojej mysli a uvádza ma do zajatia pod zákon hriechu, ktorý je v mojich údoch. Ja nešťastný človek! Ktože ma vyslobodí z tohto smrteľného tela?» (Rim 7, 21-24).

Ak sa niekedy v živote stalo, že niečo chcelo panenskú čistotu zakaliť, alebo ju azda aj poškrvrnilo, potom smelo a rozhodne odháňaj z mysli všetky spomienky a predstavy, nedobrovoľné hnutia a usiluj sa o zvlášť hlbokú nábožnosť a bázeň Božiu. To sú jediné prostriedky, ktoré môžu raz poškrvnenú čistotu zachovať do budúcnosti.

V duchu zostávajú často pri dobrom Spasiteľovi modlitbou a rozjímaním a spoj sa s ním, ako len často môžeš, vo svätom prijímaní. Spasiteľ ti pomôže zachovať si srdce čisté a poctivé, pomôže ti zvíťaziť nad všetkými pokušeniami nečistoty, len keď ostaneš láskou zjednotená s ním a často spočínieš na jeho najsvätejšom Srdci.

## POSLUŠNOSŤ

### DVANÁSTA KAPITOLA

Poslušnosť je dvojaká, a to povinná a dobrovoľná. Povinnou poslušnosťou sme viazaní voči rodičom, predstaveným duchovným aj svetským. Táto poslušnosť je preto povinná, lebo Boh dal predstaveným moc, aby ju vykonávali v medziach svojho úradu a právomoci. Rada a svedomito plň rozkazy svojich predstavených.

Ak chceš ešte viac vykonať a cvičiť sa v povinnej poslušnosti, ale vo vyššej miere, nasleduj nielen rozkaz, ale aj radu svojich predstavených. Ba vychádzaj v ústrety aj ich želaniam a náklonnostiam, keď ti to radí láska a opatrnosť.

Poslúchaj rada a ochotne, bez reptania, rýchlo a bez váhania, radostne a nie so zamračenou tvárou. Najmä však poslúchaj z lásky k trpiacemu Spasiteľovi, ktorý bol poslušný až na smrť kríža a podľa slov svätého Bernarda, radšej stratil život, ako by bol porušil poslušnosť.

Aby si sa naučila poslúchať predstavených rada a ochotne, buď láskavá a pozorná k seberovným. Keď ide o dovolené veci, rada splň ich želania a nebuď škriepna a tvrdohlavá. Riad sa želaním svojich poddaných, kým nie je ono nerozumné, a nikdy nebuď prísna a panovačná voči poddaným, keď plnia svoje povinnosti.

Dobrovoľná poslušnosť je tá, ktorú nám nik neprikázal, ku ktorej sme sa sami z vlastnej vôle a dobrovoľne zaviazali. Tak napríklad si vyvolíme spovedníka, duchovného vodcu, aby sme ho potom poslúchali v otázkach vúntorného života. Takáto poslušnosť je dobrovoľná, lebo má pôvod v našej slobodnej vôli a voľbe. Ku tejto poslušnosti sa môžeme ešte prísnejšie zaviazat' zvláštnym sľubom, ako urobila svätá Matka Terézia voči svojmu spovedníkovi. Toto nie je pravidlo, ale len výnimka.

Všetkých svojich predstavených máme poslúchať a najmä v tých veciach, v ktorých nám majú právo rozkazovať. Tak svetskú vrchnosť máme poslúchať vo veciach verejného poriadku a štátneho zákona, cirkevnú vrchnosť zas vo veciach náboženských a duchovných, svojho zamestnávateľa a domáceho pána vo veciach domáceho poriadku.

Všetky úkony nábožnosti, ku ktorým si sa rozhodla, daj si naložiť od svojho duchovného otca pod povinnosťou poslušnosti. Lepšie ich

potom vykonáš a budú mať dvojakú hodnotu: Jednu, lebo sú samy v sebe dobré, druhú, lebo ich vykonáš z poslušnosti. Blahoslavení poslušní, lebo takým nikdy nedá Boh poblúdiť.

## VONKAJŠIE SEBAZAPIERANIE

### TRINÁSTA KAPITOLA

Duchovná obnova každého človeka sa má začať nie vonkajškom, ale od koreňa, od srdca. «Obráťte sa ku mne s celým svojím srdcom, hovorí Pán» (Joel 2, 1). Všetko, čo robíme, pochádza zo srdca. Aké je naše srdce, taký je náš život. Ak Ježiš prebýva v našom srdci, ukáže sa to aj navonok v našich rečiach a skutkoch. Preto, drahá Filotea, chcel by som do tvojho srdca vštepíť predovšetkým heslo: «Nech žije Ježiš!» Keď toto sväté slovo naplní tvoje srdce, všetky tvoje skutky a zriekania budú preniknuté jeho duchom. Z pohľadu tvojich očí, z rečí tvojich úst, z pohybov tvojich rúk, z tvojich šiat, z tvojho účesu, skrátka z celého tvojho zovňajšku a správania musí sa zračíť, že Kristus prebýva v tvojom srdci. Potom môžeš povedať so svätým Pavlom: «Žijem, ale nežijem už ja, ale žije vo mne Kristus» (Gal 2, 20). Kristus žije a vládne v tvojom srdci, v tvojom konaní a myslení, v žiadostiach, vo vôli. Kto získal srdce človeka, získal si celého Človeka.

Ak má tvoje srdce správne prejaviť aj navonok svoje dobré a nábožné zmýšľanie, potrebuješ poučenia o správnych spôsoboch opravdivej nábožnosti, najmä o cvičení sa vo vonkajšom sebazapieraní. Celé tvoje správanie sa a držanie má svedčiť, nielen o opravdivej a svätej nábožnosti, ale aj o veľkej životnej skúsenosti a múdrosti. O tomto ťa chcem nakrátko poučiť.

Najprv niekoľko slov o správnom pôste. Postiť sa znamená ubrať si na jedle. Pri cirkevnom pôste smie sa človek len raz za deň do sýtosti najesť. Ráno a večer možno asi polovicu toľko jesť ako obyčajne, pravda, podľa zdravia a telesnej sily. Pritom je ľahostajné, aké jedlo človek je. Jesť mäso je zakázané len v dňoch zdržovania sa mäsitých pokrmov. Napokon sú dni, kedy je predpísaný aj pôst, aj zdržovanie sa mäsitých pokrmov. Pôstny poriadok sa zvykne vyhlasovať v kostoloch vždy na začiatku veľkého pôstu. Ak znášaš ľahko pôst, radím ti, aby si sa postila nielen v tie dni, ktoré prikazuje Cirkev, ale aj v iné dni,

dobrovoľne si určené. Pud sebazáchovy je jeden z najsilnejších ľudských pudov. Úplné ovládanie tohoto pudu, vláda nad žalúdkom je dobrým ziskom a predpokladom vlády ducha nad telom a zmyslami. Pri každom pôste máš zvláštnu zásluhu z cvičenia sa v čnosti, t.j. miernosti, a máš nárok na príslušnú odmenu v nebi. Prví kresťania sa postievali v stredu, piatok a sobotu. Vyvoľ si jeden z týchto dní za svoj pôstny deň, ak ti to dovoľí zdravie, nábožné zmyšľanie a duchovný otec.

Drahá Filotea, chráň sa preháňania v pôste. Svätý Hieronym píše o tejto veci zbožnej Laete: «Dlhé a prehnané pôsty neschvaľujem, najmä u mladých ľudí». Priveľké vyčerpanie by ľahko priviedlo človeka k ústupčivosti voči sebe a akejsi mäkkosti. Keď je telo veľmi dobre živené a tučné, tak vo svojej mäkkosti a pohodlnosti zbujnie. Keď zas trpí podvýživou a vyčerpaním, ľahko sa kláti. Obe tieto výstrednosti sú príčinou mnohých pokušení. Prehnaná a nerozumná horlivosť v pôstoch a iných prostriedkoch pokánia už poškodila nejednu horlivú dušu a v najlepších rokoch podlomila jej zdravie a silu, potrebnú ku službe blížnemu. Tak sa stalo aj svätému Bernardovi, ktorý svoju prehnanú prísnosť neskôršie aj oľutoval. Čím väčšmi prestupujú horlivé duše mieru prísnosti oproti telu, tým väčšmi musia neskôršie šetriť svoje telo. Či nie je omnoho lepšie zadržať vždy pravú mieru, ísť zlatou strednou cestou, spôsobil a prísnosť svojho pokánia prispôbiť osobným vlohám, povinnostiam a prácam svojho stavu a povolania?

Z ohľadu na blížnych počujme slovo Spasiteľovo, ktoré povedal apoštolom: «Jedzte, čo vám predložia» (Luk 10, 8). Podľa môjho náhľadu sa lepšie cvičíme v sebazapieraní, keď jeme, čo nám predložia, bez ohľadu na to, či nám to chutí alebo nie, ako keby sme čo ja viem aké skromné jedlá vyhľadávali. Posledné sa môže zdať prísnejšie, ale v prvom je viac sebazapierania, lebo nielen že sa neriadime podľa svojej chuti, ale sa zriekame aj slobodnej voľby. To však nie je nijaké ľahké sebazapieranie riadiť sa vo svojej chuti podľa cudzej vôle a svoju chuť každú chvíľu meniť a pritom sa zapierať. Tento spôsob sebazapierania má aj tú výhodu, že nie je nápadný, nikomu nerobí starosti a dá sa pekne zapojiť do spoločenských zvyklostí. Odmietnuť jedlo a siahnuť za druhým, všetko nahryznúť a ochutnať, ničoho nenájsť, čo by bolo chutne pripravené a vkusne upravené, pri každom jedle robiť

poznámky a grimasy, to všetko prezrádza rozmazaného, neslušného človeka, ktorého najvyšším pôžitkom a šťastím je dobré jedlo a nápoj.

Keď hovorím, že človek má byť ľahostajným k jedlám, neplatí to, prirodzene, o jedlách, ktoré škodia zdraviu a obťažujú hlavu aj žalúdok. Z takýchto vonkajších sebazaprení treba vynechať tiež všetky prípady, v ktorých telo potrebuje zvláštnej opatery a posilnenia.

Okrem pôstov najmä práca je na to súca, aby sme miernili a ovládali telesné záľuby. Ak sú tvoje práce potrebné a osožné, vtedy radšej premáhaj ťažkosti svojej práce, ako by si sa mala trápiť neviem akým pôstom. Vždy je lepšie telu dať o niečo viac, ako je potrebné na udržanie síl, miesto, aby sme ho pôstami a sebazaprením priveľa oslabili. Stratenu silu totiž nik tak ľahko nenahradí.

V noci má každý spať, a to toľko, koľko je potrebné k jeho zdraviu, aby mohol byť vo dne svieži a pracovať. Treba ísť večer vždy načas spať, aby sme sa ráno prebudili a zavčas vstali. Sväté Písmo, príklady svätých a dôvody rozumu a skúsenosti dostatočne odporúčajú včasné ranné hodiny ako najlepší a najužitočnejší čas celého dňa. Spasiteľ sa často prirovnáva k vychádzajúcemu slnku a Panna Mária k ranným zorám. Raňajší čas je najpríjemnejší a najpokojnejší. Ba aj vtáci nás volajú, aby sme vstávali zavčas rána a vzdávali chválu Bohu. Včasné vstávanie osoží zdraviu a podporuje úsilie za dokonalosťou.

Drahá Filotea, nepreceňuj vonkajšie sebazapieranie. Pamätaj, že len vtedy sú požehnaním pre duchovný život, keď sú prejavom zmýšľania tvojho srdca. Najprv je potrebná očista, obnova ducha a srdca a potom telesné sebazapieranie. «Rozbite, rozlámte, rozmeľte najprv svoje srdcia», hovorí Boh. Pri všetkých vonkajších sebazapieraniach sa pridržaj rady svojho duchovného otca.

## ODEV

### ŠTRNÁSTA KAPITOLA

Svätý Pavol chce, aby sa kresťanské ženy prosto obliekali a nenosili nápadné šperky. Slušnosť každého odevu závisí od látky, strihu a čistoty.

Čistota šiat musí byť vždy jednaká a dobrá. Nesmieme na odeve nikdy zniesť špinu a neporiadok. Vonkajšia čistota býva často obrazom vnútornej čistoty srdca. Boh sám žiada čistotu a slušnosť od služobníkov oltára a od tých, ktorí vedú život zasvätený Bohu.

Čo sa týka látky a strihu, riadi sa odev podľa časových okolností a zvyklostí, podľa stavu, spoločnosti a zvláštnych príležitostí. Okrem toho v nedeľu, vo sviatok a na slávnostné príležitosti si obliekame krajšie a lepšie šaty.

Nebud' neporiadna a nedbanlivá vo svojom obliekaní. Poukazuje na ponižovanie a podceňovanie blížnych, keď sa pred nimi ukážeme v neprístojnom a neslušnom odeve. To isté platí aj o členoch rodiny medzi sebou. Chráň sa pred márnivosťou a čačkami, stráň sa prehnaného vyhľadávania modernosti, ľahkomyselnosti a dráždivosti v obliekaní. Prostota a vkus, prirodzenosť a mravnosť sú najlepšou okrasou odevu. Svätý apoštol Peter napomína najmä mladé ženy a dievčatá, aby sa nezháňali za výstrednými šatmi a účesmi. O márnivých ženách a dievčatách iste nie bez príčiny pochybujeme, či sú dosť čisté a mravné. Ak iné nie, tak aspoň to sa dá posúdiť z ich zovňajšku, že sotva vedú čnostný život.

Ak sa vyčíta ženám a dievčatám, že nosia priveľmi úzke, krátke, tesné a neslušné šaty, vyhovárajú sa, že pri takom šatení nemyslia na nič zlého. Predsa im hovorím, že diabol vždy myslí a počíta so zlým a nemravným. Najmä to platí o kúpacích úboroch, v ktorých sa ukazujú ženy a muži na verejných kúpaliskách, prípadne na plážach pri mori. Poukazom na ochranu zdravia nedajú sa všetky úbory, najmä športové, vždy ospravedlniť, ak sú veľmi nedostatočné. Ani mnohé plesové úbory nezodpovedajú vždy zásadám mravnosti.

Konečne by som si želal, aby zbožné kresťanské ženy a dievčatá boli čím menej vyparádené a všelijakými nevkusnými ozdobami ovešané, aby nevyhľadávali priveľmi výstrednú módu. Nech sa obliekajú vždy dobre a vkusne, mravne a slušne, a nech si vždy myslia, kto na ne hľadí, v akom prostredí sa pohybujú a že sú ustavične aj pod okom Božím.

## PRIATEĽSTVO VO VŠEOBECNOSTI



## PÄTNÄSTA KAPITOLA

Kráľovná všetkých citov srdca je láska. Ovláda celé srdce, stavia všetky city a vášne do svojej služby a pretvorí nás podľa toho, čo ona miluje. Priateľstvo je vzájomná láska dvoch ľudí. Obaja musia mať vedomie o svojej láske, lebo ináč by to bola len láska a nie priateľstvo. Ak má byť medzi dvoma ľuďmi opravdivé priateľstvo, musí byť medzi nimi isté spoločenstvo a vzájomná výmena.

Podľa druhu tohto spoločenstva a podľa hodnôt, ktoré si priatelia vymieňajú, sú na svete rozmanité priateľstvá. Ak sú hodnoty skoro nijaké a bezcenné, vtedy priateľstvo nie je nič hodné. Ak sú hodnoty veľké a cenné, vtedy aj priateľstvo je dobré a užitočné. Spoločenstvo, ktoré v sebe nemá nič duchovného, ale sa zakladá len na zovňajšku, napríklad na peknej, tvarovanej postave, tvári, tanečnom umení, obratnosti v hre a športe, na krásnom speve, na jemných, vybraných spoločenských spôsoboch, nie je hodné mena priateľstva. Takéto sú obyčajne priateľstvá mladých ľudí, ktorí sa dajú ľahko strhnúť pôvabným zovňajškom a vycibrenými spoločenskými spôsobmi, lebo ešte nemajú celkom zrelý úsudok a stálu, pevnú čnosť. Také priateľstvá ani dlho netrávajú a pominú rýchlo ako letná búrka.

Drahá Filotea, o každom človekovi maj dobrú mienku, ale priateľstvo uzavri len s takými, ktorí ťa môžu napomôcť v duchovnom a čnostnom živote. Čím hodnotnejšie sú čnosti, tým lepšie a dokonalejšie je tvoje priateľstvo. Priateľstvá, ktoré uzavierame, aby sme pokročili vo vede a vzdelaní, sú chvályhodné. Omnoho vyššie však stoja priateľstvá, ktorých zmyslom je pokrok a prehĺbenie vnútornej osobnosti, pokrok v životnej múdrosti, pokrok v čnostiach, ako opatrnosti, spravodlivosti, miernosti, stálosti a mravnosti. Ak sa usiluješ svojím priateľstvom pokročiť na ceste lásky k Bohu, v cvičení sa v nábožnosti a v starosti o vnútorný náboženský život, tvoje priateľstvo je vzácne a vznešené. Pochádza od Boha, žije z Boha, vedie k Bohu a večne pretrvá v Bohu. Koľké šťastie a požehnanie je to, byť už na tejto zemi vnútorne spojený v láske tak, ako budeme raz všetci vo večnosti. Týmto nemyslím obyčajnú lásku k blížnemu, ktorú sme povinní preukázať každému. Myslím skôr na duchovné priateľstvo, v ktorom dvaja-traja alebo viacerí si zjavujú a oznamujú svoje zážitky vnútorného, náboženského

života, a tým sa čoraz väčšmi stávajú jedným srdcom a jednou dušou. Plným právom môžu vo svojom šťastí zaspievať s Dávidom: «Aké dobré a milé je to, keď bratia (sestry) prebývajú vo svornosti» (Žalm 132, 1). Všetky iné priateľstvá v porovnaní s takým svätým priateľstvom sú len tŕňou.

Ak chceš uzavrieť priateľstvo, uzavri len jedno. Zato nemusíš zanedbať alebo pretrhnúť prirodzené vzťahy a priateľstvá so svojimi príbuznými, známymi a dobrodincami. Tu hovorím len o priateľstvách, ktoré závisia od tvojej slobodnej voľby.

Možno niekto povie, že sa nemáš starať o nijaké zvláštne priateľstvá a kamarátstva, lebo veľmi viažu srdce, odvádzajú ducha a ľahko vzbudzujú závisť a žiarlivosť. Také poňatie nie je celkom správne. Môže platiť medzi rehoľníkmi, ale neplatí medzi civilmi, laikmi, ktorí sa usilujú o dokonalosť. Pre tých je sväté a posväcujúce priateľstvo nutnosťou, aby sa vzájomne podporovali a postupovali v dobrom. V kláštore majú všetci jeden cieľ a jedno úsilie. Vo svete sú však ľudia veľmi rozmanití. Nábožní a bohobojní žijú vo väčšine medzi vlažnými a bezbožnými. Dobrým a nábožným to osoží, keď na ochranu a posilu duchovného života uzatvárajú zvláštne priateľstvá. To má za následok isté oddeľovanie a straníctvo, ale nesmie byť takého druhu, aby ním trpelo láskavé stretávanie sa s inými ľuďmi.

Aj v Písme čítame, že Spasiteľ bol vo zvláštnej láske a priateľstve s Lazarom, Máriou Magdalénou a Martou. Vieme, že svätý Peter nežne miloval svätého Marka a svätú Petronelu, svätý Pavol zas svätého Timoteja a svätú Teklu. Svätý Augustín rozpráva, že svätý Ambróz si vysoko cenil a miloval svätú Moniku pre jej čnostný život a svätá Monika zas ctíla a milovala svätého Ambróza ako anjela z neba. Svätý Hieronym, svätý Augustín, svätý Bernard a iní veľkí svätí pestovali zvláštne priateľstvá bez toho, aby to čo len najmenej škodilo ich dokonalosti. Dokonalosť nie je v tom, že máme priateľstvá, ale v tom, že naše priateľstvá sú dobré, sväté a milé Bohu a našej povinnej láske k blížnemu nijako neprekážajú.

Každé priateľstvo vedie vždy k bližšiemu a bližšiemu spolčovaniu medzi priateľmi. Pre spolčovanie dochádza medzi nimi k výmene myšlienok, zmýšľania, citov a náklonností. Je nemožné s niekým

pestovať opravdivé priateľstvo a pritom neprevziať čiastočne aj spôsob jeho myslenia a konania. Avšak niet človeka na tejto zemi, ktorý by nemal chyby a nedokonalosti. Musíme dať pozor, aby sme s priateľstvom neprevzali aj chyby a slabosti svojho priateľa. Každý človek má dosť svojich chýb a nedokonalostí, nepotrebuje si ešte priberať a obťažovať sa cudzími. Priatelia si majú pomáhať, aby sa zbavili svojich chýb a nedokonalostí, alebo aspoň majú tie nedokonalosti a slabosti znášať so vzájomnou láskou a trepezlivosťou. Hovorím len o nedokonalostiach a chybách, nehovorím o hriechoch. Hriechy totiž nesmieme ani na priateľovi trpieť. Ak sa tieto nedajú láskavým napomenutím a poučením postupne odstrániť, vtedy pravé a opravdivé priateľstvo nemôže dlho obstáť. Jedine dobrý človek je schopný dobrého a verného priateľstva. Ba naším najväčším nepriateľom je taký priateľ, ktorý nás chce naviesť na hriech.

V priateľstve s osobami druhého pohlavia musíme byť opatrní, najmä v dnešnom bezvereckom, nesvedomitom a pôžitkárskom svete. Také priateľstvo môže byť zo začiatku šľachetné a dobré. Ak sú však obaja nie dosť čnostní a svedomití, priateľská láska stráca čistotu a nezištnosť, stáva sa čoraz povrchnejšou, sebeckejšou a nebezpečnejšou a mení sa v zmyselnú a telesnú lásku. Takéto priateľstvo ani u osôb Bohu zasvätených nie je bez nebezpečenstva. Pravda, nebezpečenstvo pri takom priateľstve pre dôstojnosť stavu je menšie a ľahšie sa zbadá. Práve preto však diabol k takým pristupuje omnoho rafinovanejšie a vlieva zmyselné a nečisté náklonnosti do srdc omnoho nepozorovateľnejšie.

Panna Mária sa preľakla, keď uvidela vedľa seba anjela v mladíckej postave, hoci jej hovoril nebeské slová. Pozri, drahá Filotea! Najčistejšia a svätá Panna sa zľakla anjela v ľudskej podobe, a ľudská hriechna slabosť by sa nemala obávať človeka, keby aj v anjelskej podobe prichádzal a prihovárал sa zvodnou chválou?

Napokon vypočuj ešte dve miesta Písma o priateľstve: «Kto sa bojí Boha, nájde dobrého priateľa» (Sir 6, 17), «Priateľstvo tohto sveta je nepriateľom Boha» (Jak 4, 4).

## NEBEZPEČNÉ PRIATEĽSTVÁ

## ŠESTNÁSTA KAPITOLA

Priateľstvo, láska medzi osobami rozdielneho pohlavia bez úmyslu uzavrieť manželstvo je vlastne hriešna láska. Nie je to nijaké opravdivé priateľstvo a nepochodí z opravdivej, šľachetnej lásky. Je to skôr skrivený obraz lásky, sfalšovaná láska. Človek potrebuje zámienku na odôvodnenie svojej pomýlenej lásky, a preto ju zakrýva a zahaľuje peknými slovami priateľstva. Niektorí začínajú takú lásku preto, lebo ich srdce cíti potrebu milovať a byť milovaným. Potrebu chcú čím skôr ukojiť, a preto sa pri voľbe lásky neriadia rozumom, ale len vonkajšou zmyslovou záľubou. Pri prvej príležitosti, keď nejaká osoba vzbudí v nich záľubu, začnú hneď so svojou «láskou» bez toho, aby sa bližšie zaujímal o povahu a život tejto osoby, a čo raz hlbšie sa zamotávajú do siete a pút, z ktorých sa neskôršie len s vypätím všetkých síl budú môcť vyslobodiť. Iní zas začínajú takú lásku z vypočítavosti, pre časné výhody, z pýchy, alebo neopatrnosti.

Takéto priateľstvá sú obyčajne plné sladkých rečí a prehnaných lichotení o kráse očí, postavy a iných vonkajších prednostiach. Rozbúria citový život a pomýlia zdravé myslenie a uvažovanie. Svedomie sa postupne otupuje, zmysel a láska k čnostiam a čnostnému životu sa otrasie, nábožnosť a čistota sa začnú klátiť. Zamilované, zmyselné pohľady a ponosy na nedostatok opätovanej lásky vedú k vyžadovaniu takých dôkazov lásky a priateľstva, ktoré sú v rozpore s dobrými mravmi. Takáto láska dáva príčinu k úlisným a zvodným rečiam, k hriešnemu domýšľaniu a končí v prípade odmietnutia často urážkami a ohováraním, surovosťou a zaťatým hnevom. Priateľstvá uzavreté s nečistým úmyslom nemôžu sa menovať láskou, ale skôr nemravnosťou a zmyselnosťou.

Všetky vonkajšie a zmyselné priateľstvá medzi osobami rozdielneho pohlavia, uzavreté bez vážneho a čestného úmyslu na manželstvo, sú zlé a hriešne. Sú nezmyselné a bezúčelné, lebo vznikajú bez rozumného dôvodu a neprinášajú nikomu úžitku ani cti. Ba škodia dobrému menu a cti, okrádajú o čas, držia obe strany v ustavičnom napätí podozrievania a žiarlivosti, a neprinášajú nijakej opravdivej radosti, nijakého šťastia a pokoja.

# OCHRANA PROTI NEBEZPEČNÝM PRIATELSTVÁM

## SEDEMNÁSTA KAPITOLA

Ako sa chrániť a brániť proti nešľachetným priateľstvám a «láske»? Len čo ťa zachytí prvý pocit a popud k nejakej nezmyselnej a bezúčelnej láske, hneď sa rozhodne od nej odvráť. Nikdy sa nedávaj s nepriateľom svojej duše do vyjednávania. Nehovor, že ho budeš len počúvať, ale nič z toho neurobiš, čo ti našepkáva. Nehovor že mu otvoríš uši, a srdce pred ním uzavrieš. Pre lásku Božiu, buď v takých prípadoch voči sebe veľmi prísna. Srdce a uši veľmi tesno spolu súvisia. Ako nemožno zadržať horskú bystrinu, ktorá sa ťenie dolu stráňou, tak isto nemožno zabrániť láske, ktorá prešla ušami, aby sa nezahniezdila aj v srdci. Ľudské srdce rovnako dýcha ušami ako jazykom. Ušami vdychuje myšlienky iných a jazykom vydychuje vlastné myšlienky do svojho okolia. Chráň svoje ucho pred jedovatým dychom neslušných rečí a zvodných slov, lebo čoskoro nakazia a otrávia tvoje srdce. Pod nijakou zámienkou nepočúvaj také reči a rozhovory. Nijako ti nemôže škodiť, keď budeš v takom prípade nezdvorilá, grobianska a prísna.

Láska tvojho srdca patrí Bohu. Musíš vyhnúť každej inej láske, ktorá nepochádza z lásky k Bohu alebo s láskou k Bohu nesúhlasí. Bolo by okrádaním, keby si chcela oklamať Boha čo len o čiastočku svojej lásky. Obetuj svoje srdce vždy viac a viac Bohu a splň svoje rozhodnutie, ktorým si sa zaviazala viesť naozaj nábožný, čnostný a bohumilý život. Pros Boha, aby ti pomáhal a chránil lásku, aby len jemu jedinému naveky patrila.

Ak si raz padla do siete bláznivej a nebezpečnej «lásky», uvidíš, že je ťažko sa z nej vymotať. Si ako mucha v pavučine. Ale nestrácaj nádej a odvalu! Kľakni pokorne pred Pánom Bohom na kolená a vyznaj pred ním veľkosť svojej slabosti, svojho nešťastia a svojej viny. Zoškliv si svoju nerozumnú lásku z celého srdca. Odvolaj bláznivé vyznanie svojej hrišnej lásky a svoje sľuby, vráť naspäť prijaté dary a rozhodni sa pevne a bezpodmienečne, že sa nikdy nedáš do takeého ľahkomyselného a hrišneho pomeru.

Ak môžeš zmeniť miesto pobytu a zamestnania, neváhaj tak urobiť čím

skôr. Zmena miesta totiž najlepšie mierni silu rozbúrených citov a bolesti srdca. Svätý Ambróz rozpráva prípad mladíka, ktorý sa celkom vyliečil zo svojho bláznivého pomeru tým, že odišiel na dlhší čas zo svojho bydliska. Keď ho potom raz stretlo dievča, ktoré ešte vždy o ňom snívalo, čudovalo sa nad veľkou zmenou, ktorá sa s ním stala. Spýtala sa ho: «Či ma už nepoznáš? Ja som ešte vždy tá istá, čo som bola». On jej odpovedal: «Dobre, ale ja nie som už viac ten istý, čo som bol». Zmena bydliska a s tým spojené odlúčenie a vzdialenosť spôsobili v ňom šťastlivú zmenu. Tak isto aj svätý Augustín spomína, že po smrti svojho priateľa odišiel z Tagaste do Kartága, aby si zmiernil bolesť nad smrťou svojho drahého priateľa.

Čo má robiť, kto nemôže odísť z miesta svojho ľahkomyselného priateľstva? Musí sa rozhodne vyhýbať každému stretnutiu sa s druhou osobou, musí sa zrieknuť nežných pohľadov, priateľských úsmevov, musí prestať akékoľvek stretanie, ktorým by sa mohol oheň zmyselnej lásky rozduchovať. Ak by bol okolnosťami nútený rozprávať sa s dotýčnou osobou, musí jej krátko a jasne dať na vedomie, že predošlý pomer je navždy rozviazaný. Každému, kto sa zaplietol do siete nezriadeného alebo celkom nemravného pomeru, hovorím úpenlivo a úprimne: «Roztrhaj, rozviaž, rozdriap na kúsky putá». Ľahkomyselné a hriechne vzťahy a priateľstvá nemožno jemne a akoby po kúsku rozviazať, ale ich treba rázne a naraz roztrhnúť. Neslobodno sa dať zviazať falošnou láskou, ktorá je opakom Božej lásky.

Azda mi povieš: «Aj keď potrhám reťaze príjemného otroctva, predsa ostanú ešte city a náklonnosti v mojom srdci». Drahá Filotea, to sa nemôže stať, keď si nedovolený pomer natoľko zošklivíš, natoľko si to zasluhuje. Potom pocítiš proti skazonosnej láske a oproti všetkému, čo s tým súvisí, hlboký odpor, a proti osobe svojej hriechnej lásky nijakú inú náklonnosť a city, len všeobecnú kresťanskú lásku k blížnemu.

Ak nie je tvoja ľútosť dokonalá a silná, iste ostanú v srdci niektoré zlé náklonnosti. Potom sa cvič vo vnútornom sústreďení, o ktorom som ti hovoril v ôsmom článku druhej časti. Zriekni sa všetkých predošlých zlých náklonností a žiadostí. Čítaj knihy a časopisy nábožensko-mravného obsahu. Spovedaj sa častejšie ako obyčajne a prijímaj, ako len najuzobranejšie vieš. Všetky svoje hnutia a náklonnosti pokorne a

detsky dôverne vyjav svojmu duchovnému otcovi alebo zbožnej, v duchovnom živote skúsenej osobe. Ak budeš zachovávať tieto rady, Boh ti pomôže a oslobodíš sa od všetkých hriešnych náklonností.

Možno ešte namietneš, že je nevďačnosť a neslušnosť tak naraz a bezohľadne pretrhnúť priateľstvo. Filotea! Blahoslavená nevďačnosť, ktorá nás robí milými v očiach Božích. Vôbec nie si nevďačnou voči svojmu predošlému takzvanému priateľovi, naopak, preukazuješ mu mnohé dobrodenia. Tvoje hriešne záväzky a vzťahy sú aj jeho vzťahmi a záväzkami, ak však svoje vzťahy pretrhneš, vtedy sa rozviažu aj jeho vzťahy, čo mu môže len osožiť. Keď aj hneď nepochopí svoje šťastie, neskôršie jednako pochopí a bude sa radovať.

## SPOLOČNOSŤ A SAMOTA

### OSEMNÁSTA KAPITOLA

Kresťanské prikázanie lásky k blížnemu vyžaduje, aby si bola priateľská a láskavá ku každému. V častých stretnutiach, návštevách a spoločenských vzťahoch buď opatrná. Zábavu a spoločnosť neslobodno nápadne vyhľadávať, ale nie je ani to správne, obojemu sa vyhýbať. Krajnosti nie sú nikdy celkom zdravé. Prvé by bolo znakom vavrnosti a záhalčivosti, druhé zas ľahostajnosti a pohrdania blížnymi. Oproti blížnym máme byť dobrí a láskaví, a máme ich milovať ako seba samého. Tým, že nevyhýbame ich spoločnosti, ukazujeme, že sme priateľskí. Milovať máme aj seba, preto smieme, ba musíme byť niekedy aj sami so sebou. Svätý Bernard hovorí: «Mysli najprv na seba a potom na druhých». Ak teda nemáš dôležitejšej príčiny odísť do spoločnosti, vždy ukáž blížnemu dobré srdce a daruj mu niekoľko milých slov.

Zlej spoločnosti musíš vyhýbať. Spoločnosť nevereckých, nemravných ľudí nikdy nie je bez nebezpečenstva, najmä pre tých, ktorých čnostný život je ešte slabý a krehký.

Sú zábavy, ktoré slúžia na oddych po ťažkej, namáhavej práci. Na takýchto zábavách sa môže každý zúčastniť, pravda len v čase určenom na zábavu.

Pri zdvorilostných návštevách ako aj schôdkach, usporiadaných na počesť niekoho, buď presná a zachovaj spoločenské zvyklosti. Nemusíš byť priveľmi úzkostlivá, ale zachovaj sa zodpovedne svojmu stavu, vžitej zdvorilosti a chraň sa akéhokoľvek znaku nevzdelanosti, nevychovanosti a neohrabanosti.

Ešte o zábave s nábožnými ľuďmi. Pokladaj si za veľké šťastie a zisk byť často s takými ľuďmi. Duša, ktorá sa často stretáva s nábožnými, pomaly si osvojuje aj ich čnosti. Časté stretanie s opravdivo nábožnými ľuďmi je dobrým prostriedkom, ako postupovať na vlastnom prehlbovaní vnútorného života.

Pri rozhovore a zábave s inými ľuďmi správaj sa prosto, prirodzene, láskavo a skromne. Strojené a povýšené správanie je znakom pýchy a namyslenosti. «Radujte sa s radujúcimi», hovorí sv. Pavol v liste Rimanom. Ja hovorím ďalej s tým istým apoštolom národov: «Radujte sa v Pánovi vždycky. Skromnosť vaša nech je známa všetkým ľuďom» (Fil 4. 5)-

Pritom všetkom miluj aj samotu a uzavretie do seba. Miluj nielen vnútornú samotu a vnútorné uzobranie, ktoré môžeš použiť aj počas zábavy, ako som ti už o tom hovoril v ôsmom článku druhej časti, ale miluj aj ozajstnú vonkajšiu samotu. Za to nemusíš odísť do nejakej odľahlej krajiny ako pustovník. Stačí, keď sa utiahneš do svojej izby alebo záhrady, prípadne na také miesto, na ktorom sa môžeš nerušene ponoriť do svojho srdca, pričom sa ti duša môže posilniť a zotaviť šľachetným rozjímaním. Nasleduj veľkého svätca biskupa Gregora Nazianského, ktorý povedal o sebe: «Podvečer sa idem prejsť na morské pobrežie sám, aby som sa trochu zotavil a zabudol na denné starosti». Pritom sa svätý oddal celkom myšlienkam a rozjímaniu o svojej duši. Keď apoštolovia hovorili Spasiteľovi, ako veľa kázali a veľa pracovali, povedal im: «Odídte súkromne na pusté miesto a trošku si odpočinite» (Mk 6, 31). Najmä by sme mali hľadať samotu uzavretých duchovných cvičení, samotu zo všetkých najviac požehnanú a Bohu najmilšiu.

## REČ

### DEVÄTNÁSTA KAPITOLA



Zdravotný stav človeka poznávajú lekári podľa jazyka. Podobne aj reči poukazujú na zdravie duše. Spasiteľ hovorí: «Podľa svojich rečí budeš ospravedlnený a podľa svojich rečí budeš odsúdený» (Mt 12, 73). Ako ľahko a rýchlo siahneme rukou na miesto bolesti, tak ľahko a radi rozprávame o predmete svojej lásky.

Reč má byť milá, láskavá, otvorená a pravdivá. Isteže nie je vždy dobré a múdre všetko povedať, čo človek vie, predsa sa ani v reči neslobodno prehrešíť proti pravde. Nikdy nesmieš povedať nepravdu na svoje ospravedlnenie, ani z nijakej inej príčiny. Ak si predsa len z nepozornosti povedala niečo nepravdivého, potom to čo najskôr odvolaj a daj do poriadku. Každé úprimné ospravedlnenie poukazuje na dobrú povahu a podporuje obojstrannú dôveru.

Keď aj niekedy možno z opatrnosti a predvídavosti pravdu zamlčať a zastrieť vhodne volenými slovami, možno to urobiť len vo zvlášť odôvodnených prípadoch, keď to vyžaduje česť a láska k blížnemu. Ináč sú také spôsoby veľmi nebezpečné. V Knihe múdrosti čítame: «Duch Svätý nebýva v duchu, ktorý je ľstivý a dvojjazyčný» (Múdr 1, 5). Božie deti nechodia okľukami a ich srdce je bez postranných myšlienok. «Kto chodí úprimne, chodí bezpečne; ale kto prevracia svoje cesty, bude odhalený», hovorí sa v Knihe prísloví. Nepravdivosť, dvojakosť, dvojzmyselnosť, pretváarka sú vždy znakom slabej a menejcennej povahy.

Svätý kráľ Ľudovít bol tej mienky, že netreba nikdy protirečiť, kým sa mlčanie nepokladá za súhlas s čímśi hriешnym. Povedal to preto, lebo chcel prekaziť akýkoľvek druh škriepky a nesvornosti. Ak predsa niekto musí protirečiť a zastávať svoju mienku, treba to robiť ohľaduplne a s rozvahou. Chráňme sa najmä násilného presviedčania, lebo tvrdým a neláskavým zákrokom sa obyčajne ničoho nedosiahne.

Starí filozofi pokladali za veľkú životnú múdrosť čím menej hovoriť. Hovoriť striebro, mlčať zlato, hovorí jedno príslovie. To neznamená, aby človek vôbec nehovoril, ale aby nerozprával nepotrebné a neúčinné reči. Pri rozhovore nezáleží na množstve rečí, ale skôr na obsahu povedaného. Nie je vôbec múdre, keď niekto v reči robí stále vtipy a žarty a nedá druhému vôbec k slovu prísť. To je už konečne znakom chabého vzdelania, nekultúrnosti, hrubosti a nezdvorilosti.

## NEÚCTIVÉ A VÝSMEŠNÉ REČI

### DVADSIATA KAPITOLA

«Kto sa nepotkne v reči, ten je dokonalý muž», hovorí svätý Jakub (Jak 2, 3). Zaumieň si, že ani jedno neúctivé slovo nevyjde z tvojich úst. Aj keď nemáš nijakého zlého úmyslu, môže sa stať, že tí, čo ťa počúvajú, sa pohoršia. Ak sú to duše slabé, vtedy zlé slovo ich preniká a šíri sa ako lavína, ako olejová škvrna na plátne. Tisíc nečistých myšlienok a pokušení ich bude prenasledovať. Mohla by si potom povedať, že si na nič takého nemyslela. Spasiteľ však na to odpovedá: «Čím je plné srdce, o tom hovoria ústa» (Lk 6, 45). Aj keď si nič zlého nemyslela, zlý duch myslí na zlé a využije také slovo, aby ním prerazil srdce niektorého poslucháča ako otráveným šípom. Ľudia s čistým a nepoškvrneným srdcom rozprávajú čisté a mravné reči. Sv. Pavol chce, aby sa neslušné a nečisté reči medzi kresťanmi ani nespomínali a uisťuje nás, že nič natoľko neškodí dobrým mravom ako nečisté reči a zábavy.

Veľmi nebezpečné a skazonosné sú neslušné reči, keď sa vyslovia žartom alebo dvoj zmyselne. Čím žartovnejšie je nečisté slovo, tým hlbšie vniká do srdca. Kto si myslí, že pre také neprístojné a dvoj zmyselné reči je dobrým spoločníkom a dobre zabáva, ten sa veľmi mýli. Pri zábave sa majú ľudia podobať vcelej rodine, ktorá dorába med dobrých a láskavých rečí, a nie osiemu hniezdu, ktoré si pochutnáva na zdochlinách. Keď nejaký hlúpy človek vedie sprosté reči, daj mu najavo, že ťa také reči urážajú. Odvráť sa od neho, odíď, alebo ináč prejav svoj nesúhlas.

Jedna z najväčších nečností je vysmievat' sa z druhých. Boh nenávidí túto neresť a často ju už potrestal. Nič sa natoľko neprotiví láske a opravdivej nábožnosti ako pohrdanie a podceňovanie blížneho. Nakoľko v každom výsmechu sa skrýva pohrdanie, výsmech patrí medzi veľké hriechy a právom sa pokladá za najťažšiu slovnú urážku. Pri každej inej urážke sa zachová ešte vážnosť urazeného, ale výsmech je s vážnosťou nezlučiteľný.

Čo sa žartov a dobromyseľného doberania týka, keď sa v dobrej nálade spomínajú drobné príhody a menšie ľudské slabosti, patrí to k nenútenej a prístojnej zábave. Len treba dať pozor, aby sa doberanie

nezmenilo na výsmech. Veselosť a žart, spojený s doberavým vtipom, vyvolá smiech priateľskej dobrosrdečnosti a nevinnej radosti. Drahá Filotea, tak sa máme vždy zabávať, aby sme nezabudli na slušnosť a nestratili pritom blaženú večnosť.

## OPOVÁŽLIVÉ POSUDZOVANIE

### DVADSIATA PRVÁ KAPITOLA

«Nesúďte a nebudete súdení; neodsudzujte a nebudete odsúdení» (Lk 6, 37). Tak hovorí božský Spasiteľ. Svätý Pavol hovorí: «Nesúďte pred časom, kým nepríde Pán. On osvieti aj temnosti a zjaví zmysľanie srdc» (1 Kor 4, 5). Sväté Písmo zakazuje súdiť a posudzovať blížneho, kým je jeho vina ešte neistá a pochybná. Oповážlivé posudzovanie, posudzovanie bez dostatočnej príčiny je ťažkým prehrešením sa proti kresťanskej láske k blížnemu a Boh to nenávidí. Nik nesmie byť sudcom druhého, lebo kto posudzuje, privlastňuje si úrad a právo Spasiteľovo. Reči a sudy sú preto opovážlivé, lebo mravná добрota a zlo každého skutku závisí aj od úmyslu a vnútorného zmysľania človeka. A to býva najčastejšie skryté. Oповážlivé sú aj preto, lebo každý má dosť čo súdiť seba, nemusí ešte aj blížneho. Ak nechceme, aby nás súdil Boh, musíme sa sami súdiť a druhých nechať Bohu na posúdenie. Jedno nám zakazuje Spasiteľ, druhé nám nakazuje svätý Pavol. «Ak budeme sami seba súdiť, nebudeme súdení» (1 Kor 11, 31). Bohužiaľ, my robíme veľmi často naopak. Robíme to, čo nám je zakázané, totiž súdime blížnych, a nerobíme to, čo nám je nakázané, nesúdime samých seba.

Ak sa chcem zbaviť zla, musíme najprv poznať jeho korene a príčiny. Ak sa chce človek v chrániť opovážlivého posudzovania, musí najprv poznať jeho príčiny a zdroje. Niektorí to už majú v povahe, že vždy tvrdo a prísno súdia svojho blížneho. Sama povaha nie je nič hriešneho, je to len nedokonalosť. Je však veľmi nebezpečná, lebo má silnú náklonnosť k pohrdaniu a ponižovaniu blížneho. Taká povaha potrebuje veľmi múdreho a skúseného lekára.

Niektorí zasa opovážlivo posudzujú z pýchy a závidia. Myslia, že ich vlastná česť a sláva budú o toľko väčšie, o koľko potlačia česť a slávu iných. Sú to bezočiví a namyslení, ktorí seba natoľko zbožňujú a

obdivujú, že iných nepokladajú skoro za nič. «Ja nie som ako iní ľudia», povedal nafúkaný a falošný farizej.

Iní zas nie sú tak zjavne pyšní, ale zlo u druhých im pôsobí zvláštne potešenie, lebo ho môžu zrovnávať so svojím dobrom. Táto samoláska je však natoľko skrytá a zahalená, že len veľmi bystré oko ju môže spozorovať.

Sú aj takí, ktorí svoje vlastné chyby a nečnosti aj na iných hľadajú, aby sa sami pred sebou ospravedlnili a učičkali výčitky vlastného svedomia. Predpokladajú totiž, že ich vlastné chyby a nečnosti sú menšie len preto, že aj iní ľudia také majú.

Iných vedie pri posudzovaní vlastný cit. O tých, ktorí im dobre robia, myslia dobre, a o tých, ktorí im zle robia, myslia zle.

Napokon aj strach, závišť a iné ľudské slabosti veľmi napomáhajú opovážlivé posudzovanie.

Ako liečiť túto chorobu? Hlavný liek je opravdivá kresťanská láska. Láska sa obáva stretnutia so zlom, preto ho ani nevyhľadáva. Keď ho jednako stretne, odvráti od neho svoju tvár, ako by ho nevidela a vo svojej svätej prostote verí, že to, čo videla, nebolo zlo, ale len tóna zla. Svojich blízkych posudzujeme vždy priaznivo. I keď možno bližneho pozorovať a súdiť aj zo sto všelijakých hľadísk, predsa súdme vždy z tej najlepšej stránky.

Ak máš dobré a láskavé srdce, tvoja reč a tvoj súd je dobrý a láskavý. Svätý Jozef nevyslovil nad blahoslavenou Pannou Máriou nijaký opovážlivý súd, hoci ešte nebol poučený anjelom o vtelení Syna Božieho. Celkom ju pokladal za svätú a čistú, preto si nedovolil ani najmenšie podozrenie a rozhodol sa celý súd nechať na Boha. Sám Boh svedčí v evanjeliu, že Jozef bol mužom spravodlivým. Božský Spasiteľ nemohol ospravedlniť hriech tých, ktorí ho ukrižovali, ale usiloval sa zmierniť ich zodpovednosť poukazom na ich nevedomosť. Aj my, ak nemôžeme ospravedlniť hriech niektorého človeka, majme s ním súcit a pripíšme jeho vinu nevedomosti a ľudskej slabosti.

Naozaj, či nikdy neslobodno posudzovať bližneho? – Nie, nikdy! Boh

je jediný, ktorý súdi. Svoj súd nám zjavuje hlasom zákonnej vrchnosti.

Preto aj vrchnosť len ako sluha a zástupca Boží môže súdiť. Ak súdi ináč, ak pri súde dá miesto osobnej nálade a náklonnosti, vtedy súdi sama, a preto bude aj sama súdená. Človek nikdy nesmie vo svojom mene súdiť a odsúdiť blížnych.

Smiem pochybovať o dobrom zmýšľaní a dobrej vôli blížneho? Môžeme, keď máme na to dostatočné príčiny. Ak však nemáme dostatočných príčin, naše posudzovanie je opovážlivé a teda nedovolené.

Kto pracuje úprimne a vážne na svojom duchovnom pokroku a svojej vnútornej dokonalosti, nikdy nepríde do pokušenia opovážlivo posudzovať. Len nečestné duše a duchovní zaháľачi môžu mať radosť z toho, keď pozorujú, sledia a kritizujú život druhých. Výnimkou sú tí, ktorí vo svedomí a z úradu sú povinní pozorovať život iných. Tak napríklad rodičia svoje detky, cirkevní a svetskí predstavení sebe zverených. Svoju povinnosť musia vykonávať s láskou a nesmú pritom zabúdať ani na pozorovanie seba samých.

## OHOVÁRANIE

### DVADSIATA DRUHÁ KAPITOLA

Kto o blížnom vedome hovorí nepravdu, alebo zveličuje jeho osobné, skutočné chyby, prehrešuje sa ohováraním. Ohováranie je najhorší prípad opovážlivého posudzovania, ako mor otravuje spoločenský život. V živote proroka Izaiáša čítame, že anjel vzal z oltára žeravý uhlík a dotkol sa mu úst a posvätil ich. Aj ja by som chcel očistiť ľudské ústa žeravým uhlíkom a posvätiť ich, aby sa nikdy neprehrešili ohováraním. Kto by vykynožil zo sveta ohováranie, odstránil by veľkú časť hriechov a nespravodlivosti.

Ohováranie je istý druh vraždy. Človek má trojaký život: Duchovný život v posväcujúcej milosti, telesný život a spoločenský život, v ktorom záleží na dobrom mene. Ťažkým hriechom strácame duchovný život milosti, smrť nás pozbaví telesného života a ohováranie nás pozbaví dobrého mena v spoločenskom živote. Ohovárač vlastne

vykoná tri vraždy naraz. Svojím hriechom vraždí svoj vlastný duchovný život, vraždí duchovný život toho, kto ohováranie ochotne počúva, a napokon tomu, koho ohovára, vraždí spoločenský život. Svätý Bernard povedal, že ten, kto ohovára, aj ten, kto ohováranie počúva, majú v sebe diabla. Jednému sedí na jazyku, druhému v uchu.

Drahá Filotea, prosím ťa a zaprisahávam, nikdy nikoho neohováraj. Neuver hneď vymysleným hriechom blížneho, nevynášaj jeho tajné hriechy, ani nezveličuj jeho známe hriechy. Nepopieraj, ani zlomyseľne nezatajuj dobro iných, nezmenšuj dobro zlomyseľným výkladom. To všetko je dvojaký hriech, totiž lož a poškodenie blížneho. Boh to nenávidí.

Najprefikanejší a najhorší sú tí ohovárači, ktorí svoje ohováranie začínajú najprv chválou a uznaním, alebo zabalia ohováranie do žartu a vtipu, aby tým silnejšie a účinnejšie ranilo. Pozoruješ tú lesť? Kto chce vystreliť šíp, napne najprv tetivu, pritiahne k sebe, aby potom tým silnejšie mohla odletieť. Tak aj ohovárači napnú tetivu ohovárania a pritiahnu celkom k sebe, aby ju potom zrazu pustili, aby sa jedovatý šíp ohovárania tým silnejšie zavrtal do sŕdc poslucháčov. Ohováranie, zabalené do vtipu a žartu, sa tak ľahko nezabúda a nejde, ako sa hovorí, jedným uchom dnu a druhým von.

Jeden zlý skutok ešte neoprávňuje, aby sme niekoho usvedčili zo zlého návyku. Nehovor teda o nikom, že je luhár, lebo ťa raz oklamal. Nemožno povedať, že svätý Peter je bohorúhač, lebo sa falošne zaprisahal. Ak chceme hovoriť o čnosti alebo nečnosti, musíme mať istotu o dobrom alebo zlom zvyku. Ba keď aj niekto žil dlhší čas v nejakej neresti, ešte vždy sa môžeme myliť. Šimon Malomocný pomenoval Magdalénu hriešnicou, lebo ešte nedávno takou bola. Predsa však nemal pravdu. V tej chvíli už nebola hriešnicou, ale svätou kajúcnicou, preto ju vzal Spasiteľ do ochrany. Kto môže s istotou povedať, že človek, ktorý ešte včera bol hriešnikom, je ním aj dnes, keď Božie milosrdenstvo je toľké, že stačí jediný okamih, aby milosť zaúčinkovala? Včerajší deň nemá súdiť dnešný a dnešný včerajší. Posledný deň má právo, aby súdil všetky ostatné. Nemôžeme nikdy povedať, že niektorý človek je zlý, lebo nemusíme mať pravdu. Ak už predsa o niekom musíme niečo povedať, môžeme najviac toľko, že to

alebo ono zle urobil, že vtedy a vtedy zle žil, že nateraz zle žije, ale nie, že je zlý. Nikdy nesmieme súdiť zo včerajška na dnešok, ani z dneška na včerajšok, ale už celkom nie z dneška na zajtrajšok.

Aj keď musíme byť v rečiach veľmi obozretní, aby sme neohovárali blížneho, predsa nesmieme byť ani úzkostliví a upadnúť do druhej krajnosti, totiž chváliť nečnosti a chyby druhých. Neslušné dôvernosti nemožno nazvať nevinnými nežnosťami, hriешny pomer nemožno nazvať priateľstvom, nevlúdnosť a hnev nemožno ospravedlniť nervozitou, grobianstvo nemožno okrášliť slovom otvorenosť. Tak by sa nikdy nerest' ohovárania nevykorenila. Zlé treba pomenovať zlým a pokarhaniahodné treba karhať. Každú vec načim pomenovať jej vlastným menom.

Ak chceme dovoleným spôsobom karhať chyby iných, musíme zachovať niekoľko pravidiel. Najprv musí byť pokarhanie na úžitok karhaného alebo poslucháčov. Ďalej musíme mať oprávnenie alebo povinnosť karhať. Napokon pri každom karhaní musíme rozlišovať chybu ako takú a človeka, ktorý dotyčnú chybu vykonal, prípadne má. Chybu treba karhať, ale toho, kto chybu urobil, treba šetriť. O osobách s verejným zlým chýrom možno voľnejšie hovoriť, ale vždy v duchu opravdivej kresťanskej lásky, súcitne, nie pyšne alebo škodoradostne. Posledné by bolo znakom nešľachetného srdca a nízkej povahy. Výslovných popieračov Boha a nepriateľov Cirkvi treba odhaliť a dať poznať. Dobré urobíme, keď upozorníme na vlka, čo sa vlúdlil medzi ovce, keď ho pomôžeme zahnať a zneškodniť.

Ak niekto v tvojej prítomnosti ohovára, pochybuj a never hneď v také obviňovnie. Ak je to nie možné, usiluj sa aspoň ospravedlniť úmysel toho, o kom je reč. Keby však ani to nebolo možné, obráť reč na iný predmet. Upozorni druhého, že ak niekto neupadol do hriechu, môže za to ďakovať milosti Božej a nie je to jeho zásluha. Láskou a dobrotou zaúčinkuj na ohovárača, aby nadobudol lepšie presvedčenie, a ak vieš o ohováranej osobe niečo dobrého, nezabudni to pripomenúť.

## HRA A ZOTAVENIE

### DVADSIATA TRETIA KAPITOLA

Duch i telo potrebujú z času na čas zotavenie. Svätého Jána Evanjelistu zastihol raz lovec, ako držal prepelicu a hral sa. Hneď sa ho spýtal, prečo taký vážny človek márne čas takou neužitočnou vecou. Svätý mu povedal: «Prečo nenosiš vždy luk natiahnutý? Iste preto, aby nestratil svoju pružnosť. Nečuduj sa, keď dožičím po práci svojmu duchu trochu odpočinku a zotavím sa, aby som sa s lepšou chuťou mohol dať do ďalšej práce». Bolo by veľkou chybou, keby sme si nikdy nedožičili odpočinku.

Dýchať čerstvý vzduch, chodiť na prechádzku, vyjsť si do hory hoci na huby, v priateľskom kruhu sa zabávať, hrať na nejakom hudobnom nástroji, spievať krásnu pieseň, počúvať hudbu z gramofónových platní, posediať si pred televízorom, prípadne ísť na nejaké športové podujatie, vidieť divadelné predstavenie, počuť koncert, to všetko môže poskytnúť šľachetné zotavenie. Pritom treba byť však opatrný, lebo opatrnosť učí správne poriadku, určí správny čas a rozumnú mieru.

Hry, v ktorých výhra závisí od telesnej zdatnosti alebo duševnej schopnosti, sú dovoleným zotavením. Len treba dať pozor, aby sme im nevenovali priveľa času, a nezaháňali sa po veľkých cenách alebo odmenách. Ak hra trvá veľmi dlho, nie je už viac zotavením, ale únavou, vyčerpáva telo i ducha ako akákoľvek iná práca. Keď hrá človek niekoľko hodín do noci šach, ráno vstane veľmi unavený a vyčerpaný. Tak isto, kto hrá dlho futbal, volejbal, pingpong, dlho lyžuje, prípadne iný šport pestuje. Ak je cena, o ktorú sa hrá, veľmi vysoká, ľahko prejde záľuba v hre v ziskuchtivosť. Je naozaj nerozumné určovať vysoké ceny za malicherné zručnosti.

Čisto hazardných hier sa treba vystríhať. Môžu, pravda, aj tie slúžiť na zábavu a zotavenie, ale najčastejšie neslúžia. Vyžadujú veľkú pozornosť, udržiavajú hráča v ustavičnom nepokoji a netrpezlivosti, strachu a starosti, preto sú veľmi napínavé. Je to do istej miery nerozumné, keď sa výsledok hry ponecháva náhode a nie osobnej zdatnosti a činnosti jednotlivca. Preto radosť z úspechu takejto hry nemôže byť opravdivá radosť.

Pri všetkých hrách a zotaveniach daj pozor, aby sa k nim priveľmi neprimklo tvoje srdce. Aj keď je zábava a hra veľmi dobrá a užitočná



na zotavenie tela i ducha, predsa by bolo chybou oddať sa jej s celou náruživosťou a jedine jej venovať všetko svoje myslenie, konanie, túžby a snahy.

## TANEC

### DVADSIATA ŠTVRTÁ KAPITOLA

Tanec sám v sebe nie je ani dobrý ani zlý. Ľahko sa však nakloní k zlému, lebo ľudská prirodzenosť po dedičnom hriechu je náklonná k zmyselnosti a pôžitku. Tanec je vždy nebezpečný ľuďom, ktorí nie sú dosť pevní v náboženstve a čnosti, najmä dnes, keď hrubá nevera znetvorila, znemravnila a otráвила aj to málo dobra, ktoré ešte v tanci bolo.

Tanec sa usporiada obyčajne v noci, keď má knieža temnosti najväčšie možnosti na rozvinutie svojej moci. Je len prirodzené, že v nočnej temnosti sa pridružia k tancu ešte aj iné hriechne skutky. Najmä ak tancujúci používajú alkoholické nápoje, čo je skoro vždy pravidlom. Tancujúci zostáva dlho hore, a tým stráca prvé včasné hodiny prichádzajúceho dňa. Na úctu Božiu a na náboženské cvičenia a povinnosti sa v takéto rána zabúda. Je nerozum zamieňať deň s nocou a dobrú, užitočnú prácu s ľahkomyselným pôžitkom. Pri tancoch sa ľudia pretekajú v pýche a márnivosti, nadväzujú nebezpečné známosti, ktoré už mnohých priviedli do nešťastia na celý život. Pri tanci sa neotvárajú len kožné póry, ktorými vystupuje pot, ale otvárajú sa aj póry srdca. Keď sa potom priblíži had a zašepká milé slovo, polichotí, prehovorí vábivým pohľadom, nejedno srdce sa dá pomýliť, zviest', otráviť. Koľko nebezpečenstva je v tanci! Rozptyľuje ducha nábožnosti, oslabuje šľachetné duševné sily, schladza lásku, v duši vzbudzuje tisíc hriechnych myšlienok.

Keďže s tancom súvisí toľko nebezpečenstva pre čistotu duše, srdca, šťastie, duchovný pokoj a nevinnú radosť, treba podľa možnosti tancu čo najväčšmi vyhýbať. Tancovať možno len v dobrej spoločnosti, a tiež len vtedy, keď to vyžaduje zdvorilosť a slušnosť, keď opatrnosť nerobí nijaké námietky. Z lásky k blížnemu pochádzajúca ohľaduplnosť a zdvorilosť dávajú každému skutku vyššiu hodnotu. Niečo, aj keď je nebezpečné, pre túto ohľaduplnosť môže byť dovolené. Ak z nejakého

vážneho dôvodu musíš ísť na tanec, dobre si priprav dušu mravnosťou, skromnosťou, dôstojným správaním sa a opatrnosťou. Nezúčastňuj sa na tancoch, ktoré urážajú dobré mravy a slušnosť. Netancuj často a dlho, aby sa ti tanec nestal zlým zvykom a naruživosťou.

Po tanci sa usiluj čím skôr zabudnúť a potlačiť nebezpečné vnemy a pocity. Môžeš tak urobiť nasledovným rozmyšľaním:

1. Kým si tancovala, zatiaľ v pekle trpelo mnoho duší, ktoré pri tanci alebo po tanci zhrešili.
2. V tom istom čase mnoho rehoľníkov a zbožných duší obveseľovalo a uctievalo Boha modlitbami, zbožnými spevmi a rozjímaním. O koľko lepšie využili čas ako ty!
3. Kým si tancovala, mnoho duší sa zvíjalo v smrteľných krčoch a úzkostiach a mnohé umreli. Tisíce a tisíce chorých po nemocniciach, domoch, poliach, horách a moriach sa trápilo vo veľkých bolestiach, rozmanitých utrpeniach a nemali pokoja. Nemáš s nimi súcit? Nemyslíš na to, že aj ty raz budeš trpieť a stenať, kým iní budú tancovať?
4. Tvoj Spasiteľ, blahoslavená Panna, anjeli a svätí nebeskí hľadeli na teba pri tanci. Ako ťa ľutovali, že taká bláznivá zábava ti vie doniesť toľko potešenia, že jej vieš venovať toľkú pozornosť, toľko času a záujmu.
5. Pomysli, kým si tancovala, plynul čas a smrť sa blížila neúprosne k tebe. Pozri, sama smrť ťa volá do tanca, kde hudbou bude žaloba na tvoje hriechy, kde bude možno urobiť jediný tanečný krok, krok zo života do smrti. Jediné tento tanec smrti je skutočná a ozajstná kratochvíľa. Skracuje navždy chvíľu a čas, prevádza ľudí z času do večnosti, do blaženej alebo hroznej večnosti.

Drahá Filotea, načrtol som ti niekoľko myšlienok o tanci a po tanci. Boh ti vnukne ešte ďalšie, ak máš v sebe len trochu bázne Božej.

## VERNOSŤ V MALOM AJ VEĽKOM

### DVADSIATA PIATA KAPITOLA

V Šalamúnovej piesni hovorí ženích neveste, že mu ranila srdce jedným okom a jedným vlasom. Zo všetkých údov ani jeden nie je taký vznešený a vzácny ako oko, ani jedna časť taká nepatrná a bezcenná ako vlas. Nebeský Ženích chce tým povedať, že nielen veľké skutky sa mu páčia a získavajú jeho srdce, ale aj najmenšie, aj najnepatrnejšie.

Z ohľadu na Boha vlastne nič je nie malé alebo veľké. Všetko, čo Boh chce a čo sa mu páči, je veľké, aj keď samo osebe je malé. Všetko zas, čo Boh nechce, nemá v jeho očiach nijakej ceny, aj keď to má v ľudských očiach čo ja viem akú cenu. Hoci láska k Bohu je vo veľkých obetách veľkorysejšia a nápadnejšia, predsa je v malých obetách a premáhaniach viac pozornosti a vernosti voči Bohu. Každá opravdivá láska k Bohu nechce Boha nijakou ani najmenšou vecičkou zarmútiť.

V životopise svätej Kataríny Sienskej čítame o veľkých osvieteniach, vytrženiach ducha, o hlbokéj múdrosti v rečiach, ba že aj kázne hovorila. Také veľké milosti si svätica zaslúžila vrúcnyimi modlitbami a rozjímaním. V rodičovskom dome vykonávala naj prostejšie a najnižšie práce. Keď obsluhovala svojho otca, myslela si, že obsluhuje samého Spasiteľa ako Marta. Vo svojej matke videla blahoslavenú Pannu a v bratoch apoštolov. Vo svojej horlivosti si predstavovala, že slúži celému nebeskému dvoru a pre táto predstavu aj tie najnižšie práce vykonávala veľmi pozorne a radostne, s oddanosťou a láskou k Bohu. Predstavy, ktoré mala o svojom okolí aj pri najnepatrnejších prácach, cenila si práve tak ako osvietenia a vytrženia, ktorými ju Boh omilostil, ktorými ju Boh obdaroval za pokoru a poníženosť.

Drahá Filotea, tento príklad som ti uviedol, aby som ti ukázal, ako veľmi musíme všetko konať z lásky k Bohu a s ustavičným pohľadom na jeho svätú vôľu – aj tie najnepatrnejšie a naj prostejšie veci. Vezmi si za príklad ženu silnú, udatnú z Písma, ktorá sa podujala na veľké, vznešené a šľachetné úlohy a práce, ale pritom nezanedbala ihlu a vreteno. Podujmi sa tiež na veľké veci, usilovne sa modli a často rozjímaj. Vzbudzuj v dušiach lásku k Bohu, naplňaj srdcia nábožnými a šľachetnými myšlienkami. Podľa svojho stavu a povolania túž po veľkých veciach a ponáhľaj sa ich aj uskutočniť. Pritom nezabudni na ihlu a vreteno, t.j. cvič sa v prostých a nenápadných čnostiach, podobných kvetom pri nohách kríža. Vernosť v každodenných

domácich prácach, láska k chudobným a chorým, ochotná pomoc blížnym, to sú tie kvety. Práce a starosti si uľahčujú rozjímaním a takou predstavou, akú mávala svätá Katarína Sienská.

Z lásky k Bohu rada znášaj utrpenie a veľké obety, ba — keď to Boh žiada — zriekni sa aj toho najmilšieho a najvzácnejšieho na tejto zemi, otca a matky, brata a sestry, manžela a detí, ba aj svojho vlastného života. Ak Boh nežiada od teba také veľké obety, vtedy s láskou, trpezlivosťou, oddanosťou a pokorou znášaj malé neprijemnosti a ťažkosti každodenného života, telesné bolesti a ochorenia, malé hmotné škody, nálady a vrtochy svojho okolia, malé posmievania pre svoj náboženský život a iné toho druhu. Keď radi vezmeme na seba všetky tieto malé obety a utrpenia, keď ich nesieme z lásky k Bohu a blížnemu, veľmi sa páčime Bohu. Nakoľko príležitosť k malým obeťám je veľmi častá, máme poruke dobrý prostriedok, ako získať mnoho duchovného bohatstva.

Vernosť v malom nie je nič iného, ako v každom okamihu odumrieť seba a nasledovať hlas Božej milosti, nedovoliť si nijakú myšlienku, slovo a skutok, ktorý by sa čo len máličko mohol nepáčiť Bohu. Ba aj sama svätosť nie je vlastne nič iného ako vernosť k Bohu aj v najnepatrnejších a najmenších veciach.

## SPRAVODLIVOSŤ A ROZUMNOSŤ OPROTI BLÍŽNYM

### DVADSIATA ŠIESTA KAPITOLA

Rozum nás robí ľuďmi a predsa je dosť ťažké nájsť rozumného človeka. To preto, lebo samoláska často prekáža pokojnému a správne použitiu rozumu, ba často nabáda k nerozumnému mysleniu a konaniu bez toho, aby to sama spozorovala. Takto sa v každodennom živote rodia tisíce malé, ale nebezpečné nespravodlivosti a nerozumnosti oproti blížnemu, ktoré si ľudia často ani nevšimnú. Nakoľko ich býva mnoho a často sa opakujú, spôsobujú v dušiach veľa škody. V krátkosti ti chcem spomenúť aspoň niektoré.

Blížnemu zazlievame často maličkosti, ale seba samým by sme chceli ospravedlniť aj najväčšie chyby. Chceli by sme draho predať a lacno kúpiť. S druhým by sme radi zachádzali prísno podľa litery zákona a

sebe žiadame miernosť a ohľady. Chceli by sme, aby naše slová každý prijal s porozumením, my sme však citliví a na všetko sa urážame. Chceme zveľaďiť vlastný majetok, nárokuje si, aby nám sused ochotne predal zo svojho majetku. Keď tak neurobí, máme mu to za zle a hneváme sa. Či nemá väčší dôvod k hnevu sused za to, že ho obťažujeme?

Keď si niektorú zbožnosť a cvičenie zamilujeme, ľahko odsúdime všetko iné a ohovárame, čo nám nie je pochuti. Ak niektorý náš podriadený nemá príjemnú, milú tvár, alebo nám je nepríjemný, nič sa nám nepáči, čokoľvek by urobil. Hoci sa usiluje všetko dobre urobiť, predsa ho trápime a prenasledujeme. Ak je však niekto milej tvári a zaliečavej povahy, vždy ho vieme ospravedlniť a zastať, čokoľvek by urobil. Sú na svete dobré, statočné deti, na ktoré rodičia ani len pozrieť nechcú, lebo majú nejakú telesnú chybu. Sú zas telesne krásne, ale mravne zlé a skazené deti, ktoré sú miláčkami svojich rodičov len preto, lebo sú krásne a urastené, lebo ich ľudia pre telesnú krásu obdivujú a chvália. Často sme láskavejší voči bohatému, ktorý je lepšie oblečený, ako voči chudobnému, ktorý vo svojom vnútri môže byť statočnejším človekom. Veď chudobný je tak isto človekom ako bohatý. Keď ide o naše právo a nároky, vieme byť spravodliví až do najmenších podrobností, od iných však žiadame, aby boli voči nám zhovievaví a ohľaduplní. Často sa ponosujeme na iných, ale na nás sa nikto nesmie ponosovať. Ak sme niekomu dobre urobili, pokladáme to za veľkú vec, ale čo iní urobili nám, to je v našich očiach málo alebo nič. Skrátka, my ľudia sme veľmi čudné stvorenia. Robíme, ako by sme mali dve celkom rozdielne srdcia. Jedno dobrotivé, ľudské srdce pre seba, druhé prísne, tvrdé a nemilosrdné pre iných. Vážime dvojakým závažím. Čo možno najťažším ku svojmu dobru a čo možno najľahším k dobru blížnych. Dvojakou váhou vážiť: ľahkou, keď treba dávať, ťažkou, keď treba brať – to je ošklivosť v očiach Božích.

Všetky spomenuté nespravodlivosti voči blížnemu sú iste malé a nie sme povinní náhradou škody za ne, kým máme na mysli požiadavku prísnej spravodlivosti. Predsa však sa máme aj v tomto polepšiť. Nespravodlivosti a nerozumnosti rania rozum a lásku a napokon sú len klamstvom. Nemôže byť na škodu, keď sme láskaví a ohľaduplní, keď myslíme a konáme spravodlivo a rozumne.

Drahá Filotea, buď statočná a spravodlivá vo všetkom, čo podnikáš. Ak sa vžiješ do postavenia blížneho, tvoje konanie bude spravodlivé. Pri kupovaní si predstav, že si predávačom, a pri predávaní, že si kupcom; potom budeš vždy spravodlivá. Skúmaj sa, či tak zmýšľaš, cítiš a zachádzaš s blížnym, ako chceš, aby iní s tebou zachádzali. To jediné je dobré a rozumné.

Cisárovi Trajanovi raz vyčítali jeho priatelia, že uponížil cisársky majestát tým, že ľahko pripustil ktoréhokoľvek poddaného k sebe. On na to povedal: «Či nemám byť voči svojim poddaným takým cisárom, akého by som si želaľ, keby som ja sám bol poddaným?»

## ZLÉ ŽIADOSTI

### DVADSIATA SIEDMA KAPITOLA

Drahá Filotea, iste poznáš výrok svätého Augustína: «Nespokojné je naše srdce, Bože, kým nespočinie v tebe». Mnohí chcú ukojiť a nasýtiť nepokoj, hľadavosť a skúmavosť svojho srdca na tejto zemi, usilujú, sa vytvoriť si raj na tejto zemi čo možno najplnším a naj možnejším využitím radostí tejto zeme. Akí blázni! Nebadajú, že nijaká zemská radosť neuspokojí dokonale naše ľudské srdce. Nevidia, že zemské radosti Sú ako kvety, ktoré len chvíľku kvitnú a potom zvädnú. Lietajú od jednej radosti ku druhej ako motýle z kvety na kvet. Idú vždy za novými radosťami a vlastne sú len loptou svojich želaní a túžob.

Drahá Filotea, kroť svoje žiadosti a chráň sa najmä nerozumných a prevrátených túžob. Nikdy si nežiadať, čo by mohlo škodiť tvojej duši, napríklad nebezpečné knihy, zotavenia, zábavy, hry, spoločnosti, známosti, vychádzky, zájazdy a rekreácie. Nežiadať si zvlášť čestné a vysoké miesta a úrady. Ľahko by ťa strhli do pýchy a márnivosti a priniesli by ťa o vnútornú rovnováhu a pokoj. Ba nežiadať si nijaké mimoriadne duchovné radosti. S nimi totiž často prichádza aj veľké sklamanie. Netúž po ďalekých veciach, ktoré len v budúcnosti majú prísť. Dlhé nádeje, očakávania a s nimi spojená neistota veľmi vyčerpávajú srdce, zamestnávajú obrazotvornosť a vnášajú do duše mnohé nepokoje. Čas a sily vynaložené na také žiadosti, sú celkom zle využité. Chráň sa ich. Škodí aj tak, že zaberajú miesto dobrým žiadostiam, ktoré máš mať a pestovať, ako je napríklad horlivosť v

plnení povinností stavu, láskavosť a dobrotivosť vo svojom okolí, trpezlivosť a hrdinkosť v chorobe a bolesti, v protivenstvách a sklamaníach. Zlý duch často vzbudí v nás túžbu a žiadosť po veciach, ktoré sú v ďalekej budúcnosti a sotva sa kedy uskutočnia, aby odvrátil našu pozornosť od povinností a úloh prítomnosti, z ktorých riadneho plnenia by sme mali veľký duchovný osoh.

Nemožno nijako schvaľovať, aby niekto chcel začať žiť nábožnejším životom, ktorý sa však nijako nedá uviesť do súladu s jeho stavovskými povinnosťami. Prípadne by chcel vykonávať také pobožnosti, ktoré nepristanú jeho povolaniu. Zle by bolo, keby matka sedela v kostole a odbavovala dlhé modlitby, zatiaľ čo by sa doma o deti a rodinu nemal kto starať. Takéto spôsoby by odpútali srdce od najpotrebnejšieho a vzali by mu chuť a silu k potrebностям a povinnostiam. Ak by som túžil žiť životom veľkého sebazapierania ako kartuzián, tým by som len márnil čas a nemohol by som súčasne svedomite a dôsledne plniť povinnosti svojho stavu a povolania. Ba netreba si žiadať ani vtipnejší rozum a bystrejší úsudok, lebo aj taká žiadosť je márna a potláča správnejšiu žiadosť, totiž využiť dokonale tie dary, ktoré nám Boh dal. Tak isto nemáme túžiť po bohatstve, aby sme lepšie mohli podporovať chudobných, ale rozumne a múdro použijeme tie prostriedky, ktoré máme poruke. Ochrana proti týmto a podobným žiadostiam platí len vtedy, keď nám ustavične chodia na pamäť a znepokojujú naše srdce, nie vtedy, keď nás azda znepokojujú len z času na čas.

Netúž po väčších krížoch a utrpeniach, ani čo do veľkosti, ani čo do počtu. Buď rada, že vládzeš niesť nevyhnutné bolesti a protivenstvá svojho života. Je veľký sebaklam túžiť po mučeníctve, keď človek nemá odvahy a sily ani len nepatrnú nespravodlivosť ticho a trpezlivo znášať.

Nakoľko len môžeš vyhýbať čisto pozemským žiadostiam, lebo len márne obťažujú a podnecujú obrazotvornosť. Vyhýbaj aj zvláštnym duchovným túžbam, lebo aj tie by ťa len znepokojili a obťažili tvoj náboženský život. Keď je naša duša z milosti Božej zdravá a necíti nijaké zlé náklonnosti, zažíva silnú túžbu po duchovných veciach a vo svojom duchovnom hlade vynájde tisíc nábožných cvičení, sebazapieraní, pokánia, pokory, lásky a modlitby. Hľad' aj na to, či

vládzeš všetko stroviť, čo prehltnješ. Všetelijaké jedlá vo väčšom množstve spôsobujú žalúdočnú bolesť, a ak je žalúdok slabý, ľahko ochorie. O svojich žiadostiach a túžbach sa porozprávaj so svojím spovedníkom a podľa jeho rady si vyber tie, ktoré môžeš uskutočniť a splniť. Takto vôbec nestratíš čas neužitočnými a nemúdrymi žiadosťami. Tým nechcem povedať, že treba potlačiť akékoľvek dobré a šľachetné želania. Chcem len to zdôrazniť, že aj v žiadostiach musí byť určitý poriadok. Žiadosti, ktoré nateraz nemôžeme uskutočniť, uzavrieme do svojho srdca, kým nepríde ich čas.

Drahá Filotea, ak sa budeš riadiť podobnými radami, prevrátené a nerozumné žiadosti nikdy nevženú tvoju dušu do nepokoja a prenáhlenia.

## NAPOMENUTIE MANŽELOM

### DVADSIATA ÔSMA KAPITOLA

Manželov napomínam najmä k vzájomnej láske a trpezlivosti, lebo sám Boh prikazuje takú lásku v Písme svätom. Manželia sa majú milovať nielen prirodzenou a čisto ľudskou láskou, ale aj kresťanskou, vyššou, svätou láskou. Praotcovi Adamovi sám Boh priviedol ženu Evu. Boh sám neviditeľnou rukou zväzuje sviatosťou posvätený zväzok manželský a odovzdáva manželov jednému druhému. Preto manželia majú žiť vo vzájomnej, svätej a neotrasiteľnej láske.

Prvý účinok tejto svätej lásky je nerozlučiteľný zväzok srdc. Ak dve dosky spojíme dobrým glejom, skôr sa zlomia na novom mieste ako na tom, kde boli zglejené. Podobne je aj s manželmi. Vo sviatosti manželstva Boh sám spája muža a ženu svojou najsvätejšou krvou tak silno, že by sa mala skôr oddeliť duša od tela ako oni sami od seba. Je len znakom všeobecného mravného úpadku, keď štátny zákon a zákon niektorých vierovyznaní dovoľuje manželskú rozluku, ba ju ešte odporúča, aj keď len v niektorých prípadoch. Tým sa len podporuje ľahkomyselnosť pri uzatváraní manželstva a rozklad rodinného šťastia. Aj keď sa takéto zákony a zvyky odôvodňujú modernosťou, pokrokom a najmä slobodou človeka, jednako najväčším pokrokom a slobodou človeka zostáva to, čo chcel a uzákonil Kristus, nerozlučnosť a svätosť manželského zväzku.



Druhý účinok tejto svätej lásky musí byť vzájomná, neotrasiteľná vernosť oboch manželov. Cirkev pri sobáši svätí prstene. Nato odovzdá manžel posvätený prsteň manželke na znak, že jeho srdce od tej chvíle je pre každú inú osobu uzavreté, ako je uzavretý kruh prsteňa. Potom manželka dáva prsteň manželovi, aby aj on vedel, že jej srdce nikdy nezahorí láskou k inému mužovi.

Dnešní kresťanskí manželia sa nesmú dať pomýliť príkladom tých moderných manželstiev – predstavujú sa často vo filmoch – v ktorých sa vyskytuje takzvaný manželský trojuholník, kde si manželia vernosť nezachovávajú, ale sa proti nej hrubo prehrávajú. Od takého manželstva k rozluke nie je už ďaleko.

Manželvia majú hlboko, srdečne a verne milovať svoje manželky. Žena pri svojom stvorení bola vzatá z boku mužovho, t.j. z blízkosti jeho srdca, aby ju vrúcne a nežne miloval. Prirodzená slabosť žien nesmie byť príčinou ich podceňovania, ale má vyvolať v srdciach mužov porozumenie a lásku. Boh stvoril ženy tak, aby v povedomí svojej závislosti mali úctu k svojim manželom ako hlave rodiny a domácnosti. Mužovia však majú zachádzať so svojimi manželkami ako so svojimi spolupracovníčkami a pomocnicami na ceste životom, nemajú ich pokladať za slúžky a otrokyne.

Manželky, milujte svojich manželov, lebo vám ich dal sám Boh. Milujte ich srdečne, vrúcne a nežne, ale so všetkou úctou a bážňou. Boh obdaroval muža väčšou silou a ženu stvoril slabšiu, aby poznala svoju závislosť na mužovi a poddanosť jeho vedeniu. Keďže Písmo chce ženám poddanosť uľahčiť, rozkazuje mužom, aby svoju vládu a svoje právo vykonávali nežne, s láskou a porozumením. «Mužovia, preukazujte úctu ženskému pokoleniu ako slabšiemu, ako spoludedičkám milosti života» (i Pt 3, 7).

Tretí účinok manželstva je rodenie a výchova detí. Je to veľká česť pre manželov, že ich Boh volá za spolupracovníkov, keď chce rozmnožiť počet vyvolených duší, ktoré by ho chválili a oslavovali vo večnosti. Zbožní kresťanskí rodičia sa nemodlia len o požehnanie Božie na dobrých deťoch, ale obetujú svoje deti od prvej chvíle ich života Bohu a prosia o pomoc vo veľkých a zodpovedných úlohách výchovy.

Matka svätého Bernarda brávala svoje novonarodené deti do svojho náručia a obetovala ich Spasiteľovi. Od tej chvíle ich milovala s bážňou ako Bohu zasvätené, Bohom jej zverené nebeské bytosti. Boh ju za to odmenil a požehnal, lebo všetky jej deti sa stali svätcami.

Rodičia majú povinnosť čo možno najskoršie rozprávať dieťaťu o dobrom Pánu Bohu, o nebi, aby mu čím skôr vstúpili do srdca lásku k Bohu a bázeň Božiu. Veľmi vážne chápala túto úlohu matka svätého Ľudovíta, francúzskeho kráľa. Často mu hovorievala: «Radšej by som ťa videla mŕtveho, ako spáchať čo len jediný ťažký hriech». Ľudovít si dobre zapamätal tieto slová, denne si ich pripomínal a usiloval sa podľa nich žiť.

Podľa svätého Pavla úlohou žien je starať sa o rodinu a domácnosť. Aj Šalamún pripisuje rodinné šťastie žene silnej, udatnej, ktorú tak znamenite opisuje v Knihe prísloví. Manžel svojou prácou a činnosťou zaobstaráva prostriedky, potrebné na vonkajšie rodinné potreby, ako je byt, oblek, strava a každodenné potreby života. Stavia rodičovský dom, v ktorom môže rodina bývať, žiť a sa rozvíjať. Je hlavou rodiny a kráľom domu. Manželka zas riadi život v dome. Stará sa o poriadok a čistotu, o vzájomnú lásku a trpezlivosť, o nábožnosť a bázeň Božiu v domé a rodine. Reč, ktorou sa rozpráva v rodine a z ktorej zračí vnútorný život, rodiny, sa volá materinskou rečou. Žena je srdcom rodiny a kňažnou domu. Muž a žena majú Bohom vymedzené práva a povinnosti v rodine. Čím sú obaja nábožnejší, tým lepšie a vernejšie plnia svoje rodinné povinnosti a úlohy.

Kedysi bolo hanbou nemať v manželstve deti a početná rodina bola pokladaná za požehnanie Božie. V novších časoch prechádza aj do kresťanských rodín pohanská zásada nemať deti, alebo len málo, jedno – dve. Čo Boh ustanovil na plodenie a výchovu detí, to manželia zneužívajú pre svoju osobnú rozkoš a najrozmanitejšími spôsobmi zamedzujú počatie dieťaťa. Odôvodňujú to rôznymi dôvodmi, vraj veľa detí je veľa výdavkov, veľké finančné zaťaženie rodiny, škodí to vraj zdraviu ženy, množstvo ľudí sa nedá dobre vychovať, je málo potravín na zemi, preto ľudstvu hrozí a je skutočne na niektorých miestach hlad, čím sa vlastne ľudstvo degeneruje následkom podvýživy. Iste sú to aj vážne dôvody, ktoré by si žiadali regulovanie počatia. Jedno však musí

zostať veriacemu človekovi jasné: Aj keď muž a žena majú v manželstve právo určiť si počet detí podľa svojich možností a okolností, predsa regulácia počatia nie je prípustná hriechnym spôsobom, teda nie antikoncepčnými prostriedkami, ani mechanickými, ani pilulkami, ani prerušením manželského styku a vyliatím semena mimo ženských rodidiel, ani prevedením umelého potratu už po počatí. Dovolené je buď sa zdržiavať manželského styku po vzájomnej dohode oboch manželov, prípadne mať manželský styk v Čase, keď sa žena nemôže oplodniť, podľa metódy Ogino-Knaus.

Netreba sa veľmi báť väčšieho počtu detí. Keď Boh deti požehná, iste pomôže, aby rodina hladom nezahynula. Ak sme my verní Bohu, môžeme čakať, že aj Boh bude verný nám.

A teraz ešte niekoľko slov o svadobnom dni. Dal by Boh, aby jeho božský Syn nechýbal ani na jednej svadbe. Potom by víno radosti a pokoja nechýbalo v rodinách. Kto chce mať v manželstve šťastie a Božie požehnanie, musí mať pred očami v deň sobáša svätosť a hodnotu tejto sviatosti, musí si uvedomiť, že svadobný deň je veľmi milostivý deň, v ktorom novomanželia prijímajú tri sviatosti, sviatosť pokánia, Sviatosť oltáru, sviatosť manželstva. Len raz prijme človek sviatosť manželstva, a to v deň svadby. Či teda manželia nemajú vážne pripraviť svoje duše na tento deň tak isto, ako sa vážne a dlho pripravujú dietky na deň prvého svätého prijímania? Miesto toho však počas prípravy na svadbu, ba aj v samotný svadobný deň, sa často veľmi málo myslí na vážnosť dňa. Pri svadobnej hostine, pri muzike a tanci, pri jedení a pití, pri rozhovoroch a zábave prihodí sa často neporiadky, ba zrejme rozpustilosti, neslušnosti a nemravnosti, najmä v rečiach a piesňach, nakoľko mnohí sú už podnapití, ak nie celkom opití, a tak sa sotva možno čudovať, keď takému dňu chýba Božie požehnanie. Svätý Gregor Nazianský spomína, že za jeho čias bolo zvykom každoročne osláviť výročný deň svadby. Mojm želaním a radou by bolo obnoviť tento dobrý starý zvyk, aby manželia vo výročný deň svadby pristúpili ku svätej spovedi a svätému prijímaniu a prosili Boha o obnovenie milostí a požehnaní, plynúcich zo sviatosti manželstva. Poučení životnými skúsenosťami mali by si z času na čas obnoviť predsavzatia svadobného dňa, prehľbiť ich a zdokonaliť. Tým opäť ožijú v Bohu a v jeho milosti, načerpajú novej sily a odvahy, aby

povinnosti manželstva radi a verne plnili, aby námahy a starosti manželstva trpezlivo a úspešne znášali.

## SLOVO VDOVÁM

### DVADSIATA DEVIATA KAPITOLA

Svätý Pavol napomína svojho učeníka Timotea a v ňom všetkých duchovných: «Cti si vdovy, ktoré sú naozaj vdovami» (i Tim 5, 3). Vdova je naozaj vdovou vtedy, keď nielen podľa vonkajších okolností, ale aj srdcom a duchom je vdova, t.j. musí byť neochvejne rozhodnutá až do konca svojho života žiť svätým a čistým vdovstvom. Vdovy, ktoré len čakajú na príležitosť, aby sa mohli opäť vydať, nie sú vdovami, ale srdcom a vôľou sú zviazané s mužmi. Keby sa niektorá vdova ešte zvláštnym sľubom zaviazala, že chce až do smrti žiť čisto a bohumilo, tým by v očiach Božích zvýšila hodnotu svojho vdovstva. Svätý Augustín radí všetkým vdovám, aby taký sľub urobili. Iný cirkevný učiteľ ide ešte ďalej: radí všetkým manželkám, aby urobili sľub, že v prípade manželovej smrti ostanú vdovami navždy. Radu oboch učiteľov aj ja odporúčam, ale si želim, aby všetci, ktorí chcú radu nasledovať, sa najprv svedomito a dlhšie skúmali, či majú k tomu dosť sily a dobrej vôle, ďalej nech prosia Boha o radu a osvietenie rozumu a nech sa poradia s nábožným a skúseným spovedníkom.

Vdova je aj podľa srdca vdovou, keď nemyslí na nový vydaj, ale na to, aby sa mohla venovať slobodnej a nedelenej Božej láske, úcte a službe. Keď len preto chce byť vdovou, aby mohla nechať deťom celý majetok, alebo pre iný, čisto ľudský ohľad, za to ju nečaká nijaká zvláštna Božia odmena. Boh odmeňuje len to, čo je naozaj z lásky k nemu urobené.

Opravdivá vdova sa má zdržovať svetských zábav a iných potešení a rozptýlení. Vdova, ktorá má rada zaliečanie, vlastné obdivovanie a dobre jej padnú pozornosti zo strany mužov, ktorá je na všetkých tanečných zábavách a iných spoločenských podujatiach, ktorá sa nápadne a výstredne oblieka a maľuje, nie je opravdivou vdovou. Opravdivá vdova žije utiahnuto, miluje prostotu a skromnosť. Nehľadá na úctu a ľudské reči, ale na to, aby sa Bohu ľúbila.

Ak má vdova malé deti, ktoré potrebujú ešte výchovu a vedenie, má sa

venovať tejto úlohe so všetkou horlivosťou a starostlivosťou. O vdovách hovorí svätý Pavol: «Lebo kto sa nestará o svojich a najmä o domácich, zaprel vieru a je horší od pohana» (i Tim 5, 8).

Keď sú už všetky deti zaopatrené a dospelé, potom má vdova všetky svoje starosti a zmýšľanie venovať svojmu náboženskému, duchovnému životu, aby v nej stále vzrastala láska k Bohu. Podľa možnosti sa má zúčastňovať na skutkoch kresťanskej lásky k blížnemu, z lásky k Bohu má spolupracovať s apoštolskou horlivosťou v cirkevných i svetských sociálnych spolkoch a ustanovizniach svojej farnosti. Iným ženám má byť žiarivým príkladom vkusnou prostotou svojich šiat, skromnosťou a láskavosťou svojho vystupovania, pozornosťou, vážnosťou a dôstojnosťou svojich slov, ovládaním a mravnosťou svojich očí a svojím opravdivým, hlbokým náboženským životom. Má často, nakoľko len možno aspoň každý mesiac pristupovať ku svätej spovedi a prijímať Kristovo telo. Ozajstná vdova sa podobá fialke, ktorá dychom zbožnosti šíri príjemnú vôňu v záhrade Cirkvi. Fialová, tmavá farba značí vážnosť a pokánie. Podobná skrytej, rozkvitnutej fialke, ozajstná vdova miluje tichosť a utiahnutosť, aby zachránila svoje srdce pred hurhajom sveta a pokušeniami, ktoré ju vábia, ako sú bohatstvo, svetská sláva a pozemská láska. Nepohoršuje sa nad vdovami, ktoré azda druhý alebo tretí raz vstupujú do manželstva. Vie, že to v určitých prípadoch môže byť celkom isto vôľa Božia.

## DÔSTOJNOSŤ PANENSTVA

### TRIDSIATA KAPITOLA

Naša duchovná matka, svätá katolícka Cirkev, ktorá s láskou objíma všetky svoje dievky, pestuje a odporúča najmä panenstvo, ten vznešený spôsob života, o ktorom sám Spasiteľ hovorí: «Nie všetci chápu toto slovo, ale len tí, ktorým je to dané» (Mt 19, 11). K panenstvu patria všetky tie osoby, ktoré si vážne predsavzali, alebo sa aj sľubom zaviazali z lásky k Bohu zrieknuť sa manželstva, telo a dušu chrániť pred každým hriechom nečistoty, či už myšlienkou, slovom alebo skutkom, jedine Bohu darovať lásku svojho srdca, čiže v smrteľnom tele viesť anjelský život.

Panenská čistota je čnosť, ktorú Spasiteľ tak veľmi miloval, že len z najčistejšej Panny Márie chcel prijať ľudskú prirodzenosť, že panenskou čistotou vynikajúceho apoštola Jána si vyvolil za svojho miláčka, len jemu dovolil pri poslednej večeri spočinúť na jeho hrudi a jedine jemu zveril svoju panenskú matku. Panenstvo je teda jedna z čností, ktoré Spasiteľ najväčšmi miloval, je to najvznešenejšia čnosť jeho matky a najzáslužnejšia čnosť najmilšieho učeníka Jána. Je pravda, že táto čnosť musí prejsť vysilujúcimi skúškami, musí prekonať veľa prekážok a pokušení, ba slovami sa nedá vôbec vylíčiť, aký ťažký boj musí niekedy vybojovať. Ale aká slávna koruna víťazstva, aká nevýslovná blaženosť čaká panenskej duše v nebi!

Sú to radosti, ktoré prevyšujú blaženosť všetkých nebešťanov, nebeská úcta, ktorej sa len im dostane. «Budú spievať novú pieseň», hovorí svätý Ján, ktorý všetky poznatky svojich tajomstiev čerpal zo srdca Ježišovho. Nová pieseň, akú nijaký iný nebeský zbor nemôže spievať, pieseň, ktorou – hovorí svätý Augustín – Boha radostnejšie chvália a uctievať, lebo čistejšie za neho na zemi žili. Panenským dušiam Boh ukáže vrúcnejšie a nežnejšie svoju otcovskú dobrotu, lebo ho hlbšie a vrúcnejšie milovali. Anjelská čistota srdca ich vedie do naj dôvernejšej blízkosti Božej, a to je zárukou najväčšej blaženosti. Aj iní budú nasledovať Baránka, ale len natoľko, nakoľko im to bude dovolené. Panenské duše budú nasledovať Baránka, kamkoľvek len pôjde, lebo na zemi ho nasledovali v panenskej čistote, a tým sa mu stali podobnými.

Panenstvo pozdvihuje človeka nad jeho prirodzenosť, robí ho podobným anjelom v nebi, získava mu vo význačnej miere lásku a priateľstvo Vykupiteľovo, privádza ho k zvláštnej dôvernosti s nebeskými anjelmami. Je to stav, ktorý si v prvých kresťanských storočiach vysoko vážili, cirkevní otcovia najväčšími chválami oslavovali a všetci svätci odporúčali ako prvý prostriedok k dosiahnutiu vysokej kresťanskej dokonalosti.

Množstvo kresťanov, ktorí sa v prvom a druhom storočí Cirkvi zasvätili panenstvom, spomína mučeník Justín v liste rímskemu cisárovi: «Možno vidieť veľa kresťanov šesťdesiat- a sedemdesiatročných, ktorí od svojej najútlejšej mladosti nasledovali

stále učenie Ježiša Krista a pritom žili v neporušenej, svätej čistote». Svätý Cyprián, biskup a mučeník z Kartága, píše: «Svet je plný kresťanov, ktorí oslavujú panenskú čistotu». Ten istý svätý píše: «Panny sú najkrajšie a najmilšie kvety v záhrade Cirkvi, najvyvolenejšie ovečky stáda Kristovho, najutešenejšia podoba jeho svätosti, najdokonalejšie majstrovské dielo jeho božskej milosti». Svätý Hieronym chváli panenstvo takto: «Syn Boží sa zjavil na tejto zemi a založil novú rodinu, aby aj na zemi mal anjelov, ktorí by sa mu klaňali, ako sa mu klaňajú anjeli v nebi. Panenstvo tak nadchlo Syna Božieho, že len z Panny sa chcel narodiť. On sám je panenský, celá jeho rodina je panenská».

Panenstvo je stav, ktorý si v prvých a všetkých storočiach Cirkvi vyvolili tisíce a tisíce kresťanov obojeho pohlavia, hoci pre svoju vznešenosť môže sa voliť a uchovať len zvláštnou milosťou Božou.

Aké veľké a vznešené je Bohu zasvätené panenstvo, tak isto je od sveta zavrhané, podozrievané a podceňované. Isteže nemravní, láskou a rozkošou do čisto zemských pôžitkov a do bahna pustej zmyselnosti ponorení ľudia nemôžu pochopiť a poznať vznešenosť a hodnotu panenstva. Duchovné oči takých ľudí sú choré. Tak ako oko nočného vtáka nemôže zniesť denné svetlo, tak isto zmyselní, telesným rozkošiam oddaní ľudia nemôžu zniesť nebeský jas panenskej čistoty. Odvracajú svoj zrak, aby sa mohli oddať skutkom noci a kniežaťu temnosti.

Kresťanská panna! Keď sa v tvojom srdci pohne túžba a žiadosť za vyšším životom, keď celý svoj život chceš obetovať len Bohu. pre neho, pomoci a obrodeniu blížnych, keď sa z ideálnych príčin rozhodneš navždy sa zrieknuť manželstva, keď ťa láska k Spasiteľovi neodolateľne ťahá, potom, šťastná duša, si stvorená nie pre telesné trápenie, ale Boh ťa povolal k niečomu lepšiemu a vyššiemu. Pestuj a chráň si túto milosť! Tvoju dušu čaká Ženích, ktorého ani naj nežnejšia pozemská láska nikdy nenahradí. Zemská láska, keď aj čistá, je len temný, slabý plamienok oproti tej nebeskej žiare, ktorú zapaluje Kristus v čistých, jemu zasvätených dušiach. Telesné radosti sa ľahko zakalia a zničia bolesťou a utrpením. Avšak duchovné radosti panenskej duše, útechy, ktoré zakusuje, obetovania, ktorými sa odovzdáva, plnosť

nedelenej lásky, ktorou sa nebu zasväcuje, všetky tieto milosti a výsady panenského života vyvierajú z nadzemských prameňov, ktoré nič pozemského nemôže zakaliť. Láska k Spasiteľovi je ohniskom všetkých želaní, žriedlo všetkých radostí, cieľ všetkého úsilia, posila vo všetkých prácach a útecha v každom utrpení.



# ŠTVRTÁ ČASŤ

## Pokúšenia a ťažkosti vnútorného nábožného života

### PREKONÁVANIE ĽUDSKÝCH OHĽADOV

#### PRVÁ KAPITOLA

Drahá Filotea, len čo sa tvoji známi dozvedia, že si sa rozhodla žiť dokonalejším náboženským životom, začnú si robiť všelijaké poznámky. Budú na teba vplývať zaliečavými alebo uštipačnými a pohrdlivými rečami. Horší z nich označia tvoj zmenený spôsob života za svätuškárstvo a nerozum a budú sa z toho len uškŕňať. Povedia, že si nepochodila v spoločnosti, že si v spoločnosti bola nemožná, a preto si sa utiahla a vedieš naoko nábožný život. Tvoji priatelia sa pousilujú vplývať na teba všetkými možnými radami a spôsobmi: «Ty s tvojimi nábožnými myšlienkami prídeš celkom isto o rozum, stratíš zdravý úsudok, staneš sa ľuďom neznesiteľnou, márne sa trýzniš, a predčasne ostarneš. Bude to na škodu tvojmu povolaniu, zamestnaniu a práci». Takto a podobne budú hovoriť. Sú presvedčení, že vo svete treba žiť so svetom, a že človek môže byť spasený aj pri menšej námahe a bez mnohých ceremónií.

Drahá Filotea, to všetko je len hlúpe, prázdne mlátenie slamy. Im nejde vôbec o tvoje zdravie, tvoj ošoh a tvoje záujmy. Tu platí slovo Spasiteľovo: «Keby ste boli zo sveta, svet by miloval, čo je jeho; ale keďže nie ste zo sveta, ja som vás zo sveta vyvolil, preto vás svet nenávidí» (Ján 15, 19). Keď niekto polovicu alebo celú noc strávi pri zábave, nič sa proti tomu nenamieta a dobrí priatelia sa o to vôbec nezaujímajú. Keď však nábožní ľudia čo len pol hodiny venujú rozjímaniu, alebo len trochu včasnšie vstanú, ako je zvykom, aby prišli na svätú omšu alebo na sväté prijímanie, hneď to pomenujú preháňaním a náboženskou prepiatosťou. Svet je nespravodlivý sudca. K svojim deťom je vždy mierny a láskavý, oproti deťom Božím je však nemilosrdne prísny.

S bezbožným svetom len vtedy môžeme žiť v pokoji, keď sme ochotní vrhnúť sa s ním do večného zatratenia. Svet nemožno nikdy uspokojiť,

lebo je nestály a stranický. To má na mysli aj Spasiteľ, keď hovorí: Prišiel Ján, nejedával ani nepíjal, a hovoria: Má diabolstvo. Prišiel Syn človeka, je a pije, a hovoria: Hľa, človek pažravý a pijan vína, priateľ mýtnikov a hriešnikov «(Mt 11, 18, 19). Je to už naozaj pravda. Ak sme raz povolíni svetu a s ním sa zabávame a smežeme, pohorší sa na nás. Ak tak nerobíme, nazve nás pokrytcami, svätuškármí a náboženskými prepiatcami. Keď sa oddáme radosti a zábave, povie, že sme roztopašní. Keď sa cvičíme v umŕtvovaní a sebaovládaní, povie, že sme priveľmi smutní a tvrdohlaví, skostnatelí. V našich chybách a nedokonalostiach vidí hneď hriech a zlomyseľnosť, z našich ľahkých hriechov robí hneď ťažké hriechy. Ak sme len trochu dlhšie v spovednici, už sa svet čuduje, čo tam máme toľko hovoriť. Ak sme tam zas len krátko, už upodzrievajú, že sme sa sotva zo všetkého vyspovedali. Ak máš vážnu známosť a chceš sa vydať, vyčítajú ti, že sa s mužmi vláčiš; ak sa však rozhodneš nevydať sa a venovať sa v panenskom stave až do smrti služby blížneho, nadajú ti do starých dievok, že si len preto pobožná, lebo si sa nemohla vydať, že ťa nikto nechcel.

Drahá Filotea, nechaj zaslepený a slepý svet kráčať svojou cestou a kritizovať, ako len chce. Ostaň verná dobrým predsavzatiám a nemeň nič zo svojich rozhodnutí. Vytrvalosť ukáže, či bolo predsavzatie vážne alebo nie, či to bolo dobre, že si sa zasvätila Bohu a chceš viesť prísnejší náboženský život. Čo nie je vážne, nemá dlhého trvania, to sa rozplynie ako para. Opravdivá čnosť je pevná a vytrvalá.

Konečne je to celkom v poriadku, keď tvoju novú horlivosť v náboženskom živote hneď na začiatku napádajú, kritizujú a prípadne potupujú. Núti ťa to hneď na začiatku vynaložiť väčšie sily a tvoja nábožnosť dostáva tým pevnejšie základy. Nebudeš si na nej priveľmi zakladať, a tak sa uchrániš pýchy a samolásky. Ty si ukrižovaná svetu a svet bude ukrižovaný tebe, t.j. z lásky k Spasiteľovi a jeho krížu bude ti svet mŕtvym tak ako aj ty, čo učeníčka a nasledovníčka Ježiša Krista, si pre svet celkom a úplne umrela.

## ODVAHA A DÔVERA V ŤAŽKOSTIACH NÁBOŽNÉHO ŽIVOTA

## DRUHÁ KAPITOLA

Aj keď je denné svetlo napohľad krásne a príjemné, predsa len oslepuje oči a pôsobí bolesť, keď sme dlhšie boli potme. Kto ide do cudziny, cíti sa tam neisto a cudzo, kým sa neoboznami s tamojšími ľuďmi, aj keď sú to azda ľudia veľmi priateľskí a milí. Tak isto aj v tvojom vnútri pre obrat k prísnejšiemu nábožnému životu, povstanú niektoré ťažkosti a neistoty, ba aj boje a útoky. Posilnená milosťou Božou rázne si sa rozhodla zanechať všetky márnosti a hlúposti tohto sveta. Predsa daj pozor! Keď nasledujeme volanie milosti a celkom sa zasvätime Bohu a jeho službe, obdarí nás na začiatku väčšími dobrami a láskavosťou, aby nás získal pre nový, vznešenejší život. Naplní dušu neopísateľnou radosťou a blaživým oduševnením. Duša dostane chuť a záľubu vo vnútornom živote a utiahnutosti, umŕtvovaní a sebazapieraní. Čím väčšími však duša pokračuje vo svojom čnostnom živote, tým väčšími jej Boh dáva poznať chyby a poblúdenia. Z času na čas zaľahne na ňu pocit smútku a opustenosti. Ak to na teba príde, buď len trpezlivá. Taký smútok nie je zlý. Všetko nové je neisté, namáhavé a ťažké, kým si človek na to zvykne. Keď však premôžeš prvé ťažkosti, nájdeš v novom živote stonásobné radosti a vnútorný pokoj. Na začiatku budeš azda smutná, že si sa zriekla toľkých príjemností a pohodlia, toľkých priateľov a spoločnosti. Či by si predsa len radšej požívala zdanlivé radosti sveta, aby si potom stratila nepominuteľné radosti nebeské? Nedaj sa klamať slabou chvíľou a zdaním, ale myslí a nasleduj to, o čom ťa učí neomylná viera. Detsky dôverne pros Boha, aby ti dal sily a svetla. Osvieti ťa a ukáže ti správnu cestu. Ver mi, ak vytrváš v dôvere a ostaneš smelá a silná v boji, čoskoro ti svätá radosť naplní srdce a spoznáš, že všetko, čo svet môže dať pod menom radosti, je len ocot a žľč v porovnaní s medom svätej radosti, ktorú dáva Boh. Jeden deň, prežitý s Bohom, je hodnejší ako tisíc, prežitých so svetom.

Hoci si odvážna a smelá, predsa len končiar kresťanskej dokonalosti sa ti môže zdať privysoký. Azda si aj vzdychneš: «Bože, či budem mať dosť síl na výstup?» Nedaj sa však znechutiť a naľakať. Pozri sa len na malé včielky. Ani tie nemôžu hneď po vyliahnutí vyletieť na lúky, na kvety. Najprv sa musia živiť peľom a medom, ktoré pre ne pripravili iné včielky. Tak vyrastú a zosilnejú, takže po čase aj môžu lietať a zbierať nektár potrebný na výrobu medu. Aj my sme na začiatku

duchovného života malí a slabí, nemôžeme sa hneď pustiť na cestu, čo vedie na končiar dokonalosti, aby sme hneď mohli dosiahnuť vrchol. Ak však zostaneme nezlomní vo svojom predsavzatí, pomaly zosilnieme a pokročíme. Narastú nám krídla a jedného dňa vyletíme ako duchovné včielky za svojím cieľom. Kým sme však ešte tak ďaleko nedošli, posilňujme sa medom duchovného čítania, ktoré nám zanechali starší a skúsení nábožní ľudia.

## POKUŠENIE VO VŠEOBECNOSTI

### TRETIA KAPITOLA

V Sirachovej knihe nás napomína Duch Svätý: «Ak sa chceš oddať službe Božej, prichystaj sa na pokušenie» (Sir 2, 1). Satan, svet, t.j. od Boha odvrátené a ku zemským veciam obrátené okolie človeka, a dedičným hriechom ku zlému naklonené ľudské telo pripravujú duši pokušenia, totiž vábia a podnecujú ju ku hriechu. Pokušenia majú obyčajne nasledovný priebeh: Najprv vznikne myšlienka na zlé, často doprevádzaná živou obrazotvornosťou. Nato prichádza záľuba alebo nevôľa s predstavovaným zlom. Potom nasleduje súhlas alebo nesúhlas vôle s hriechom. Každý pád do hriechu má teda tri stupne: Pokušenie, záľubu a súhlas. Záľubou sa hriech začína a súhlasom končí. Pokušenie samo ešte nie je hriechom. Keby pokušenie k hriechu trvalo hoci po celý život, predsa by sme sa ešte nemuseli znepáčiť Bohu. Počas pokušenia sme totiž ešte nie v činnosti, sme len podnecovaní, vábení, ťahaní. Ak nemáme nijakej záľuby a ochoty ku predmetu pokušenia, vtedy sa nebojme Božieho trestu. Svätý Pavol apoštol bol dlhší čas pokúšaný telesnosťou, ale pred Bohom ničoho nestratil zo svojho dobrého mena, ba práve vytrvalosť a trpezlivosť v spomenutých pokušeniach slúžila na oslavu Boha.

Keď teda prídu pokušenia, ostaň len silná a pevná, nedaj sa zastrašiť. Dokiaľ sú ti protivné, nepríjemné a nemilé, kým sú ti na ťarchu a nie na potešenie, ešte ťa nepremohli, ešte si nezhrešila. Cítiť pokušenia ešte neznamená s nimi súhlasiť. Človek môže cítiť pokušenia a predsa mu môžu byť nemilé a obťažujúce. Avšak neľúbosť a odpor proti pokušeniam prestáva, len čo začína záľuba v predmete pokušenia. Záľuba je totiž začiatok súhlasu. Kým sú nám teda pokušenia

nepríjemné a odpornej, ani v najmenšom nám nemôžu škodiť, aj keby akokoľvek dlho trvali.

Čo sa týka pocitu slasti, ktorý môže byť proti našej vôli spojený s pokušením, treba si uvedomiť, že máme dvojaké hnutia, jedno nižšie – zmyslové, a druhé vyššie – duchovné. Nižšie, zmyslové hnutie na základe dedičného hriechu sa viac kloní k zlému. Môže sa preto stať, že nižšia časť duše pociťuje istú slasť bez súhlasu vyššej časti, slobodnej vôle, ba niekedy celkom proti nej. Toto je ten boj o rozdelenie, o ktorom píše svätý Pavol: «Mám zaľúbenie v zákone Božom podľa vnútorného človeka, no vidím druhý zákon vo svojich údoch, ktorý bojuje proti zákonu mojej mysli a uvádza ma do zajatia pod zákon hriechu, ktorý je v mojich údoch. Ja nešťastný človek! Ktože ma vyslobodí z tohto smrteľného tela?» (Rim 7, 2, 24).

Drahá Filotea, neznepokojuj sa pokušeniami, aj keby boli neviem aké ťažké. Boh nedovolí pokúšať ťa nad sily. Keď vôľa odoprie súhlas s pokušením a s ním spojenou slasťou, nikdy nezahrešíš proti Bohu.

Ak nejaký človek leží nevládne na zemi a nevidieť na ňom nijakého znaku života, vtedy ho chopíme za ruku a skúmame mu pulz, Či mu bije srdce. Ak pობadáme čo len najnepatrnejší pohyb, vieme, že človek žije a možno ho vhodným zákrokom priviesť k životu. Naša duša sa zdá pri pokušeníach tiež bez sily a akoby bezmocná. Ak chceme vedieť, ako je to s ňou, položme ruku na duševné srdce, na vôľu, aby sme videli, či je za pokušenie alebo proti nemu. Ak sa usiluje, zachovať prikázanie Božie tak, že odporuje súhlasiť s pokušením a s ním spojenou slasťou, vtedy duša žije, ešte má lásku k Bohu. Vtedy ešte vytrvalou a vrúcnou modlitbou a prijatím svätých sviatostí môžeme nadobudnúť novú silu pre spásu svojej duše.

Na lepšie porozumenie týchto slov ti spomeniem boj, ktorý vo veľkom pokušení musela vybojovať svätá Katarína Sienská. Boh dovolil satanovi pokúšať túto svätú pannu najhanobnejšími pokušeniami, len dotknúť sa jej nesmel. Satan sa jej ukázal ako krásna, vábivá bytosť a dvoj zmyselnými rečami a hanobnými návrhmi chcel získať jej srdce k nečistote. Zmyslami a obrazotvornosťou našiel cestu do duše a zdalo sa, ako by táto bola úplne v jeho moci, čo doznáva sama svätá Katarína. Jediné jej vôľa zostala slobodná. Posilnená Božou milosťou odporovala

všetkým pokušeniam telesnosti a zmyselnosti. Boj trval dlhší čas. Jedného dňa sa jej zjavil Spasiteľ a ona sa ho pýtala:

- Kde si bol, môj Pane, keď moje srdce bolo plné temnoty a nečistoty?
- Dcéra, v tvojom srdci som bol.
- Ako si mohol byť v mojom srdci, keď v ňom bolo toľko nečistoty?
- Povedz, boli ti tie nečisté myšlienky na radosť, alebo ti pôsobili bolesť?
- Zapríčinili mi najhlbšie utrpenie a smútok.
- A kto to bol, kto vložil odpor a smútok z pokušenia do tvojho srdca? Či nie ja, ktorý som bol v tvojej duši? Ver mi, milá dcéra, keby som tam nebol býval, boli by ťa myšlienky celkom premohli. Vôľa by ich bola s radosťou prijala, boli by vnikli do duše a celkom ju usmrtili. Keďže som však bol v tvojom srdci, vnukol som mu neľúbosť a odpor proti pokušeniam. Ošklivosť z hriechu a nespokojnosť so sebou stále v tebe vzrastala, lebo si nebola schopná urobiť všetko proti pokušeniu, čo by si bola chcela urobiť. Preto ti boli muky na zásluhu pre nebo, bohatým duchovným ziskom a veľkým prírastkom v čnosti a sile.

Drahá Filotea, vidíš, ako pokušenia a slasti vnikli až do srdca a obkľúčili vôľu? Táto sa však ustavične vzpierala neľúbosťou, odporom, zošklivením si zlých našepkávaní súhlasiť s hriechom. Bože, aká veľká je bolesť a smútok duše, ktorá ťa miluje a nevie, či si pri nej alebo nie, či tvoja láska v nej vyhasla alebo nie! To je práve vrchol dokonalosti nebeskej lásky, že pobáda milujúceho, aby bojoval a trpel z lásky bez toho, že by vedel, či má už lásku, za ktorú bojuje a trpí.

## BOJ S ŤAŽKÝM POKUŠENÍM

### ŠTVRTÁ KAPITOLA

Drahá Filotea, ak pocítiš pokušenie, urob ako malé deti. Keď zbadajú nebezpečenstvo, bežia ku svojmu otcovi a matke, alebo ich aspoň volajú na pomoc. Tak aj ty musíš bežať k Bohu a prosiť ho o ochranu a pomoc. Spasiteľ to radí: «Modlite sa, aby ste neupadli do pokušenia» (Mt 26,

41). Ak zbadáš, že pokušenie ďalej trvá, ba ešte sa vzmáha, chod v duchu k nohám kríža. Objím kríž, pohliadni na ukrižovaného Spasiteľa, sľúb mu, že nikdy a nijako nechceš súhlasiť s pokušením. Pros ho o pomoc a opakuj opäť sľub, že nechceš dobrovoľne súhlasiť s pokušením. Rob to dovtedy, kým ťa pokušenie nepominie. Nemysli pritom na pokušenie, ale hľad' stále na Spasiteľa, ktorý hľadá s nekonečnou láskou na teba z kríža. Keby si si chcela pokušenie predstaviť, ľahko by si sa mohla pomýliť.

Odvráť svojho ducha od pokušenia nejakým dobrým a príjemným zamestnaním. To ťa bude stále väčšmi zaujímať a potláčať pokušenie s jeho myšlienkami a predstavami.

Najlepší prostriedok proti pokušeniam máš v tom, že všetko úprimne a otvorene povieš svojmu spovedníkovi, že mu odhalíš všetky nebezpečné hnutia, pocity a nálady. Prvé, čo chce zlý duch dosiahnuť v duši, ktorú chce zviest' na hriech, je úplné mlčanie. Boh však chce, aby sme všetky vnuknutia a pobádania jeho milosti, všetky vnútorné boje a pokušenia zjavili svojim duchovným predstaveným alebo svojmu spovedníkovi.

Ak však predsa niektoré pokušenie nemožno zahnať, nič nezostáva, len si ho nevšimnúť s uistením, že vedome a dobrovoľne s ním nechceš súhlasiť. Ako nemôže vzniknúť manželstvo tam, kde jedna stránka povie svoje nie, tak isto nemôže byť hriechu, kde duša proti pokušeniu hovorí nie.

Pri pokušeniach sa nedávaj do veľkého vyjednávania so svojim nepriateľom. Odpovedaj mu jediným slovom Spasiteľovým: «Odstúp odo mňa, satan, jedine Bohu sa chcem klaňať, jedine jemu chcem slúžiť». Horlivá, bohabojná duša sa v pokušení ponáhľa k Ježišovi, svojmu ženíchovi, uisťuje ho o svojej láske a vernosti a sľubuje, že jemu jedinému chce navždy a večne patriť.

## BOJ S ĽAHKÝM POKUŠENÍM

### PIATA KAPITOLA

Hoci boj s ťažkými pokušeniami stupňuje sily duše a tým je pre čnostný

život veľmi osožný, predsa boj a premáhanie drobných každodenných pokušení nám donesie ešte väčší duchovný osov a zisk. Ťažké pokušenia sú mocnejšie a prenikavejšie, ale ľahké sú početnejšie a víťazstvo nad nimi je práve tak hodnotné ako víťazstvo nad veľkými a ťažkými.

Ľahko je vyhnúť sa vražde, ale ťažko je krotiť malé hnutia a výbuchy hnevu a netrpezlivosti, ktoré každú chvíľu môžu prísť na človeka. Ľahko je neurobiť bližnému škodu, ale nie je ľahko premáhať túžbu po cudzom majetku. Ľahko je neprehrešiť sa skutkom proti manželskej vernosti, ťažko je neprehrešiť sa proti nej ani len myšlienkou. Ľahko je nesvedčiť krivo pred súdom, ťažko je v každodennom živote nikdy nepovedať ani najmenšiu lož. Ľahko je nikdy sa neopiť, ťažko je vždy zachovať správnu mieru v jedení a pití. Ľahko je neželať druhému smrť, ťažšie je neželať mu nikdy ani najmenšieho zla a nebyť nikdy škodoradostným. Ľahko je bližneho neosočovať, ťažšie je nikdy ho nepodceňovať a nikdy ním nepohrdať. Všetky tieto malé pokušenia k hnevu, závisti, nespravodlivosti, neláskavosti sú ustavičnými príležitosťami, pri ktorých sa horlivé a pevné duše môžu denne cvičiť v čnostiach. Drahá Filotea, ubezpečujem ťa, že všetky malé premáhania a víťazstvá budú ako početné drahokamy na korune večnej slávy, ktorú ti Boh pripravil v nebi. Hovorím, že stále musíme byť pripravení na boj s ťažkými pokušeniami, ale musíme aj malé a ľahké pokušenia v každej chvíli vedieť premôcť. Najlepšie to urobíme, ak sa o ne vôbec nestaráme. Môžu nás obťažovať, ale nemôžu nám škodiť dotiaľ, kým to so službou a vernosťou Bohu myslíme naozaj vážne. Muchy nás obletovaním môžu znepokojovať, ale nemusíme si dovoliť, aby nám sadli na nos a nás uštipli.

Nepokladám za celkom správny spôsob boja proti pokušeniam ten, ktorý radí cvičiť sa v oprotivných čnostiach. Tým by sme pokušeniam venovali viac pozornosti, ako si zaslúžia. Stačí, keď si vzbudíme akt čnosti oprotivný jednému pokušeniu. V duchu sa postavme pod kríž a s láskou a dôverou pobožkajme sväté nohy Spasiteľove. Toto je pri všetkých pokušeniach, malých či veľkých, najlepší prostriedok na premoženie zlého ducha. Cvičenie v čnostiach najlepšie prezrádza lásku k Bohu, ktorá zahŕňa v sebe všetky ostatné čnosti. Je kvetom a dovŕšením všetkých čností. Čistá láska k Bohu je najistejší prostriedok



proti zlému. Ak si si zvykla pri všetkých pokušeniach vzbudiť úkon lásky pri nohách Spasiteľových, potom nepotrebuješ skúmať druh pokušenia, aby si našla oprotivnú čnosť a touto pokušeniu premohla a zahнала. Čoskoro ti satan prestane pripravovať pokušenia, keď uvidí, že pokušenia ti nielen neškodia, ale sú ti príležitosťou cvičiť sa v láske k Bohu.

## POSILŇOVANIE SRDCA PROTI POKUŠENIAM

### ŠIESTA KAPITOLA

Drahá Filotea, z času na čas sa musíš skúmať, ktoré nezriadené náklonnosti a vášne prevládajú v tvojej duši, aby si mohla proti nim úspešne bojovať. Ak cítiš v sebe napríklad silnú náklonnosť k márnivosti a samoláske, uvažuj často o biede a pominuteľnosti tohto života. Pomysli, ako ti budú tieto márnivosti na smrteľnej posteli obťažovať svedomie, ako sú také myšlienky a náhľady nedôstojné šľachetného človeka. Keď sa naskytne príležitosť, hovor o nerozumnosti pýchy, aj keď ti azda slová nepôjdu ľahko od srdca. Česť a dobré meno u ľudí ťa donútiť, keď si už hovorila o pýche a namyslenosti, aby si sama nebola namyslená a pyšná. Tým väčšmi sa totiž staviame proti nejakej veci, čím viac proti nej hovoríme, aj keď zo začiatku azda máme k nej slabú náklonnosť. Urob podľa možnosti všetko, aj keď ťa to uponižuje a pokoruje, trebárs to nerada robíš. Tým sa cvičíš v pokore a zodpovedne znižuješ svoju márnivosť. Ak ťa aj potom napáda pokušenie namyslenosti a pýchy, náklonnosť k nemu nie je už taká silná; budeš mať viac sily a odvahy bojovať proti pokušeniu a nad ním aj zvíťaziť.

Ak máš náklonnosť k lakomstvu, rozmýšľaj často o tom, ako táto vášeň robí človeka otrokom peňazí a majetku, hoci pozemské majetky a hodnoty sú na to, aby slúžili nám a našim potrebám. Pomysli aj na to, že pri smrti ničoho zo všetkého svojho majetku a bohatstva nebudeš môcť vziať so sebou, ale so všetkým sa musíš rozlúčiť, čo ti bolo akokoľvek milé. Núť sama seba udeľovať hojnejšie almužny, časom sa dobrovoľne a vedome zriekni príležitosti na hmotný zisk, ktorý by si ináč ľahko mohla získať. Podporuj charitatívne a sociálne zariadenia, rozmanité zbierky na podporu núdzných, chorých, hladných a na

podporu utisnutých. Tým sa najľahšie vyslobodíš z otroctva hmoty.

Ak si náklonná k silnej zmyselnej láske, k ľahkomyselným priateľstvám a dôvernostiam, pomysli vždy na veľké nebezpečenstvo, ktoré hrozí tebe a iným. Pomysli, aké nedôstojné, nečestné a necharakterné je natoľko znesvätiť, sprofanizovať a zneužiť na chvíľkovú zábavu, ľahkomyselnosť a rozkoš najsvätejší a najšťachetnejší ľudský cit, lásku. Pomysli, ako ľahko môžeš stratiť dobré meno pre nerozvážnosť a neopatrnosť. Hovor často o добрote a hodnote nevinnosti a čistoty, buď vo svojom správaní mravná a cudná, chráň sa úsilia páčiť sa druhým a ľahkomyselnej dôvernosti.

Ak nemáš nijakých pokušení, cvič sa v niektorej čnosti. Využi príležitosť, ba aj sama vyhľadávaj príležitosť, aby si sa mohla cvičiť v čnostiach. Tým sa výborne pripravíš a posilní tvoje srdce na odpor proti akémukoľvek pokušeniu.

## SMÚTOK

### SIEDMA KAPITOLA

O smútku hovorí svätý Pavol: «Smútok, ktorý je podľa Boha, pôsobí stále pokánie ku spaseniu, kým svetský smútok spôsobuje smrť» (2 Kor 7, 10). Smútok môže byť dobrý a zlý podľa ovocia. Dobrým ovocím smútku je milosrdenstvo a pokánie. Zlým ovocím je úzkosť a netrpezlivosť, lenivosť a mrzutosť, žiarlivosť a závisť. Múdry Sirach hovorí: «Smútok nedonáša nijakého úžitku a mnohých už usmrtil» (Sir 30, 25). Nezriadený smútok znepokojuje dušu, odoberá chuť k modlitbe, okráda ju o rozhodnosť, vzbudzuje nezdravý strach a úzkosť, potláča a ochromuje skoro všetky mohucnosti duše.

Zlý duch používa smútku, aby dobrým a horlivým dušiam pripravil ťažkosti a pokušenia. Ako pri zlých ľuďoch dosahuje svoj cieľ tým, že sa tešia zo svojich hriechov, tak u dobrých sa usiluje vzbudiť smútok a mrzutosť zo svojich dobrých skutkov. Chce ich odvrátiť od konania dobra tým, že im robí dobro namáhavým a ťažkým. Zlý duch sám podľa svojej prirodzenosti je smutný a takým ostane naveky. Preto by rád videl každého človeka sebe podobného, smutného. Ak ťa niekedy napadne veľký smútok, radím ti so svätým Jakubom: «Ak je niekto z

vás smutný, nech sa modlí» (Jak 5, 13). Modlitba je výborný prostriedok proti smútku, lebo pozdvihuje dušu k Bohu, ktorý jediný je živou radosťou a potechou. Pri modlitbe použi slov lásky a dôvery k Bohu, najmä vhodné strelné modlitby.

Neoddaj sa nikdy smútku, nedaj sa ním opanovať. Keď totiž zlý duch uvidí, že sa mu nepodarilo odvrátiť ťa smútkom od konania dobra, keď uvidí, že tvoje konanie je pred Bohom záslušnejšie pre svoju namáhavosť a ťarchu, čoskoro ťa prestane trápiť smútkom.

Spievaj niekedy nábožné piesne. Tento spôsob už neraz zahnal zlého ducha s jeho nástrahami. Dobré je tiež nájsť si nejaké zamestnanie, nejakú ručnú prácu, kreslenie, maľovanie, čítanie, aby sa zmenou naša duša odvrátila od nezdravého smútku. Konaj vonkajšie skutky nábožnosti, aj keď k tomu nemáš veľkej chuti. Vezmi si kríž a pobožkaj Spasiteľove rany, kľakni si, zopni ruky k nebu a modli sa k Bohu s dôverou a detskou láskou.

Vyjav svojmu svedníkovi všetky pokušenia a ťažkosti, ktoré vznikajú zo smútku. V čase ubíjajúceho smútku choď, rozprávaj a zabávaj sa so svojimi dobrými priateľmi alebo inými skúsenými a duchovnými osobami.

Napokon ti radím, odovzdaj sa celkom do rúk Božích. Znášaj trpezlivo každé bremeno a ťarchu smútku ako trest a pokánie za márnivé a ľahkomyselné radosti. Buď presvedčená, že Boh ťa nebude len skúšať, ale ťa aj oslobodí od tvojho trápenia.

## VNÚTORNÝ NEPOKOJ

### ÔSMA KAPITOLA

Vnútorňý nepokoj je nielen pokušením, ale je stavom duše, ktorý môže byť prameňom najrozmanitejších pokušení. Vnútorňý nepokoj je výsledkom vnútorneho smútku. Duša podľa svojho prirodzeného cieľa je stvorená na radosť. Utrpenie a bolesť sú niečím neprirodzeným. Ak sa duša cíti utlačená nešťastím alebo iným zlom, ťažko znáša taký stav, stáva sa chabou a smutnou. Vnútorňý smútok teda nie je ničím iným než bolesťou nad nešťastím alebo nezdarmi, ktoré nás proti našej vôli

obťažujú a trápia. Duša sa ich chce zbaviť a hľadá prostriedky, ako čím prv dosiahnuť vytúžený cieľ.

Ak je duša naplnená láskou k Bohu a oddanosťou do jeho svätej vôle, bude pokorne, trpezlivo a pokojne uvažovať, ako by sa zbavila nepríjemného zla. Oslobodenie od zla musí však väčšmi očakávať od Božej dobroty a prozreteľnosti ako od svojej vlastnej činnosti a chytrosti. Keď duša nemyslí na Boha a jeho pomoc, ak si chce sama pomáhať, potom nepokojne a náhlivo zhľadáva prostriedky poľahčenia, ako by všetko len od nej samej záviselo. Ak nenájde hneď, čo hľadá, stáva sa hnevливou a netrpezливou. Tým si však nijako nepolepší svoj smutný a tiesnivý stav, ale zhorší, lebo jej nepokoj len porastie.

Vnútorň nepokoj po hriechu je najväčšie zlo, aké môže zastihnúť dušu. Dráždi srdce človeka, ktoré stráca istotu a do istej miery je zmätené. Stráca chuť a lásku k čnostiam a silu odporovať pokušeniam zlého ducha. Ten pôsobí duši celkom zvláštne ťažkosti a pokušenia, aby mohol čím dlhšie a čo najviac v mútnom loviť.

Drahá Filotea, stráň sa akéhokoľvek nepokoja. Ak sa chceš zbaviť mučivej ťarchy, alebo niečo dobrého dosiahnuť, stráň sa najmä vnútorného nepokoja. Len keď sa tvoje myslenie a chcenie upokojilo, hľadaj prostriedky poľahčenia. Potom už budeš schopná nájsť prostriedky správne použiť bez nepokoja a prenáhlenia, ale aj bez nedbalosti a nechuti. Kráľovský spevák Dávid krásne líči vnútorné pokojné polozenie duše, keď hovorí: «Moja duša, Bože, je ustavične v mojich rukách a nezabúdam na tvoj zákon» (Žalm 118, 109). Často cez deň, ale aspoň ráno a večer pozri na svoju dušu, či je ešte v tvojich rukách, či ju azda neovládol vnútorný nepokoj alebo zlá náklonnosť. Ak tvoje srdce naozaj zablúdilo do závisti, strachu, namrzenosti, žiadostivosti alebo prehnanej radosti, vráť sa pokorne a s láskou k Bohu a všetky svoje city a náklonnosti postav do jeho svätej služby.

Nedaj sa znepokojiť žiadosťami, čo by boli aké malé a nepatrné. Po malých žiadostiach totiž prichádzajú veľké. Tie ľahko zaujmú a ovládnu srdce, lebo ho k nepokoju a rozháranosti nájdu už pripravené. Ak zbadáš, že ti žiadosti znepokojujú srdce, odporúčaj sa do Božej ochrany a silno si zaumieň neurobiť nič, po čom žiadosti túžia, kým ťa nepominie vnútorný nepokoj. Ak ide o vec, ktorá sa nedá odložiť,

ovládaj a mierni svoje žiadosti, ako len vládzeš. Až potom sa daj do práce, ale nie tak, ako ti srdce vnuká, ale ako ti káže pokojné uváženie.

Na upokojenie duše veľmi blahodarne pôsobí vyjavenie vnútorných nepokojov spovedníkovi alebo inému dobrému a nábožnému človekovi. Svätý Ľudovít dal svojmu synovi radu: «Ak niečo tlačí tvoje srdce, vyjav to hneď svojmu spovedníkovi alebo aspoň nejakému nábožnému, svedomitému človekovi. Ten ťa poteší a potechou posilnený ľahšie znesieš svoje trápenie

## VNÚTORNÁ ROVNOVÁHA

### DEVIATA KAPITOLA

Boh udržuje vesmír v ustavičnej premene. Deň sa mení na noc, jar na leto, leto na jeseň, jeseň na zimu, zima na jar. Ani jeden deň sa nepodobá celkom druhému. Sú dni slnečné a suché, ale sú aj zamračené a daždivé. Táto premena a rozmanitosť dodáva zemi veľa krásy. Tak isto je to vlastne aj s človekom, ktorý je svet v malom. Nikdy nezostáva jednaký. Život mu plynie ako vodné prúdy v stálom pohybe a smerovaní sem i tam. Jeden deň života sa nikdy nevyrovná celkom druhému, ba ani len hodiny nie sú celkom rovnaké.

Drahá Filotea, z tejto skutočnosti sa nám rodí dôležité poučenie. Pri všetkých zmenách vonkajších udalostí a vzťahov máme si zachovať pevnú a nemeniteľnú vnútornú rovnováhu. Nech sa svet okolo nás akokoľvek krúti a mení, ostaňme pevní a neotrasiteľní. Hľadme na Boha, a všetko svoje chcenie a úsilie zamerajme na neho. Magnetická ihla v lodnom kompase smeruje vždy na sever, či už loď sama ide na sever, na juh, na východ alebo na západ. Nech je okolo nás alebo v duši všetko rozhádzané, nech je duša veselá alebo smutná, pokojná alebo podráždená, v úteche alebo v duchovnej neúteche, v pokoji alebo pokušení, nech je akokoľvek, ale magnetická ihla našej duše, t.j. náš rozum a naša vyššia vôľa musia vždy a ustavične smerovať k Bohu, svojmu Stvoriteľovi a Vykupiteľovi, svojmu najvyššiemu a jedine opravdivému dobru. Jemu samému majú oddane slúžiť. «Lebo, keď žijeme, Pánovi sme» (Rim 14, 8). Teda, či žijeme, či umierame, Pánovi sme. A ďalej hovorí ten istý apoštol Pavol: «Kto nás teda odlúči od lásky Kristovej?» (Rim 8, 35). Nič nás neodlúči, ani súženia, ani úzkosť,

ani smrť, ani život, ani prítomné utrpenie, ani strach pred budúcim navštívením, ani vábenia sveta, ani úklady diabolské, ani veľké duchovné útechy, ani hlboké duchovné suchopárnosti nás neodlúčia od tejto svätej lásky, ktorá je založená na Ježišovi Kristovi, našom Pánovi a Spasiteľovi.

Pevné a neotrasiteľné rozhodnutie, nikdy sa neodlúčiť od Boha a nikdy sa nezrieknuť lásky k nemu, poslúži duši ako protiváha, aby si pri všetkej nestálosti vonkajšieho a vnútorného života zachovala svätú a pevnú vnútornú rovnováhu.

## VNÚTORNÉ ÚTECHY

### DESIATA KAPITOLA

Pravá nábožnosť nie je v sladkých, nábožných citoch, ktoré nás príjemne upokojujú a povzbudzujú k nábožným cvičeniam. Človek môže mať také city a hnutia, a predsa môže byť pomýleným a ľahkomyselným človekom, ktorý nemá opravdivej lásky k Bohu a tým menej pravú nábožnosť.

Keď Saul prenasledoval úbohého Dávida až na púšť, aby ho zabil, vošiel sám jediný do jaskyne, v ktorej sa skrýval Dávid so svojimi ľuďmi. Dávid by bol mohol vtedy veľmi ľahko zabiť Saula, ale neurobil to. Ba ani ho len nepostránil, ale nechal ho pokojne odísť z jaskyne a zavolať za ním až potom, aby ho presvedčil o svojej nevine a pokojamilovnosti, aby mu dokázal, že ho mal úplne vo svojej moci. Čo všetko potom neurobil Saul, aby dokázal, že sa už zmieril s Dávidom! Plakal nahlas, vychvaľoval Dávidovu veľkodušnosť, vyhlásil budúce povýšenie Dávida za kráľa a do jeho ochrany odporúčal svoje potomstvo. Či mohol voči Dávidovi preukázať ešte väčšie priateľstvo a zmierlivosť? A predsa jeho srdce sa úprimne nezmenilo, lebo aj naďalej prenasledoval Dávida.

Rozjímanie o utrpení Spasiteľovom mnohých natoľko dojme, že by sme mysleli, že ich srdce prekypuje nábožnosťou a svätou láskou. Len po skúške sa ukáže, že ich slzy boli ako leják, ktorý sa leje prúdom na zem, a predsa zem dobre neovlaží, nevsiakne do zeme, ale tečie po povrchu. Hoci plačú, predsa nechcú vrátiť ani haliera z nespravodlivo

nadobudnutého majetku, z lásky ku Spasiteľovi sa nevedia zrieknuť nijakej žiadosti, nijakej príjemnosti, nijakej márnivosti, nijakej zlej náklonnosti a príležitosti. Citové hnutia sú často len vonkajším prejavom vrodenej citlivosti, alebo sú len klamaním zlého ducha, ktorý tak zaslepuje a chlácholí duše, aby netúžili a neusilovali sa o pravú nábožnosť. Tá predsa nie je v citoch a hnutiach, ale v silnej a vytrvavej vôli robiť vždy to, čo je dobré a správne pred Bohom.

Príjemné city a hnutia srdca bývajú časom dobré a užitočné. Povzbudzujú chuť duše na duchovnú stravu tak, že sa človek s väčšou láskou a radosťou oddá cvičeniam nábožnosti. O tejto záľube vo veciach Božích píše Dávid: «Aké sladké sú mojim ústam tvoje slová, Pane, sú sladšie ako med» (Žalm 118, 103). Naozaj, aj najmenšia útecha, ktorú poskytne nábožnosť, je omnoho väčšia než najväčšie radosti sveta. Kto len raz okúsil nebeskú mannu vnútornej radosti a útechy, nemôže viac túžiť po svetských útechách, nenájde v nich viac záľuby.

Na to mi iste povieš: Keď sú dvojaké útechy, dobré a užitočné, ktoré pochádzajú od Boha, a nebezpečné a neužitočné, ba škodlivé, ktoré pochádzajú jednak od ľudskej prirodzenosti, jednak od zlého ducha, ako ich možno rozoznať? Môžem ti prezradiť, že to nie je až také ťažké. Aj tu platí všeobecná zásada, že strom sa pozná po ovocí. Srdcia sú stromy, ich náklonnosti a túžby sú konáre, city sú kvety a skutky sú ovocie. Srdce je dobré, keď je živé a ovládané dobrými citmi a náklonnosťami. Náklonnosti a city sú dobré, keď nás povzbudzujú k dobrým skutkom. Ak teda vnútornými útechami a citmi sme horlivejší a láskavejší v sebaovládaní a sebazapieraní, trpezlivejší a láskavejší ku svojmu okoliu, vernejší v čnostnom živote, skromnejší a poslušnejší oproti predstaveným, prostejší a prirodzenejší v celom svojom správaní a konaní, potom, drahá Filotea, tieto city sú od Boha a sú dobré. Ak však vnútorné city a útechy napomáhajú samolásku, živia pýchu, neústupnosť, závišť, netrpezlivosť a prílišnú citlivosť, ak si nedáme od nikoho nič povedať a poradiť, potom city a útechy sú zlé, nebezpečné, skazonosné. Dobrý strom rodí len dobré ovocie. Ak nám Boh dožičil duchovnej radosti a vnútornej útechy, ostaňme pokorní. Nehovorme, že sme už dobrí a nábožní, ale radšej povedzme, že Boh je dobrý oproti tým, ktorí v neho dôverujú, a oproti duši, ktorá ho hľadá a miluje. Vnútorné city a útechy sú nebeské dary, ktoré nás ešte neurobia

lepšími a nábožnejšími. Kto má cukor v ústach, nemôže tvrdiť, že jeho ústa sú sladké, ale len toľko, že cukor v ústach je sladký. To platí aj o duchovných sladkostiach. Kto ich dostáva od Boha, ešte za to nemusí byť celkom nábožný. Tie vnútorné radosti a city dáva Boh skôr len ako cukríky, aby pritiahol dušu k sebe a pohol ju k Božej láske. Ďakujeme Bohu, že je k nám natoľko pozorný a trpezlivý. Netešme sa priveľmi zo sladkosti vnútorných útech, ktoré nám Boh dáva. Matka, ktorá chce utíšiť svoje dieťa, dáva mu vlastnou rukou do úst jeden cukrík za druhým. Keby dieťa malo rozum, viac by si cenilo lásku svojej matky ako sladkosť cukríka. Je preto omnoho múdrejšie radowať sa z duchovných sladkostí, ktoré sú v tom, že láskavá ruka dobrotivého Boha nám vkladá sladkosť do úst, do srdca, do duše a do mysle, aby v nás vzbudila lásku k Bohu a blížnemu. Boha milovať znamená chcieť poznať a plniť jeho vôľu, zachovávať jeho prikázania, milovať a uskutočňovať čnosti, hovoriť a konať na slávu Božiu, svoje srdce vždy viac a viac pretvárať na príbytok Boží a na chrám Ducha Svätého.

Aj keď vnútorné útechy ako Božie dary sú veľmi potešujúce, blahodarné a požehnané, predsa duša nesmie na nich priveľmi lipnúť. Radšej z času na čas prejavme ochotu zrieknuť sa ich, lebo nežiadame si natoľko jeho darov, – hoci ich prijímame ochotne a vďačne, nakoľko sú do Boha a povzbudzujú nás k jeho láske – ale väčšmi si žiadame Boha samého, jeho lásku, nechceme útechy, ale radšej Utešiteľa. Nechceme nebeské sladkosti, ale toho, ktorý je najväčšou Sladkosťou neba i zeme. Preto ochotne vytrváme v láske k Bohu aj vtedy, keby nám hoci aj za celého nášho života nedožičil ani jednej vnútornej útechy. Tak isto na Kalvárii ako na hore Tábor musíme vedieť povedať: «Pane, dobre nám je byť pri tebe».

Ohľadom vnútornej útechy ti dávam ešte jednu radu. Ak by si dostala mnoho takých darov, ak by sa ti v tomto ohľade prihodilo niečo mimoriadneho, vždy sa zdôver svojmu spovedníkovi. Poradí ti, ako sa máš zachovať. Všetky radosti treba požívať múdro a s mierou. Napísané je totiž: «Ak si našiel med, jedz z neho len toľko, koľko ti je na osoh» (Prísl 25, 16).

## DUCHOVNÁ SUCHOPÁRNOŠŤ



## JEDENÁSTA KAPITOLA

Drahá Filotea, v predošlej úvahe som ti podal naučenie a pokyny, ako sa máš správať pri vnútorných radoostiach a útechách. Také krásne a šťastné chvíle nemávame často. Časom prichodí na dušu aj suchopárnosť a pustota. Všetky nábožné cvičenia sú v takej chvíli bez vnútornej radosti. Duša je ako pustá, skalnatá krajina, v ktorej niet cesty ani chodníka k Bohu, v ktorej niet prameň milosti, ktorý by občerstvil vyschnuté duchovné pole. Aká nešťastná si vtedy! Okrem toho ťa ešte zlý duch trápi najrozmanitejšími pokušeniami, aby ťa priviedol do zúfalstva. Vysmieva sa ti a hovorí posmešne: «Úbožiatko, kdeže je tvoj Boh? Ako ho nájdeš? Kto ti navráti šťastie jeho milosti a lásky?»

Ak si chceš pomôcť v takomto položení, musíš vedieť, odkiaľ zlo prichádza, Často si totiž sami zapríčiňujeme svoju suchopárnosť a pustotu. Môže to byť trest za to, že v čase vnútornej radosti a duševného pokoja si neostala pokornou, ale si privolila pýche a samoláske. Boh ti odbral šťastie vnútornej útechy a môžeš povedať s Dávidom: «Dobre mi, Bože, že si ma uponížil. Prv než som bol ponížený, prehrešil som sa proti tebe» (Žalm 118, 6i, 67).

Duchovná suchopárnosť môže byť aj trestom za dvojakosť a neúprimnosť v rozhovoroch so svojím duchovným otcom. Keď chceš oklamať Ducha Svätého, nečuduj sa, že ti odoprie útechu a svoje zvláštne dary. Ak nechceš byť úprimná a prostá ako dieťa, nečakaj, že ti dajú cukrík, ktorým obdarúvajú deti pre ich nevinnosť a úprimnosť.

Ak nám Boh ponúka svoju radosť a milosť, a my sa správame oproti nebeským darom ľahostajne a lenivo, za trest nám vezme Boh všetky útechy a radosti. Izraeliti, ktorým sa ťažilo zavčas rána zbierať mannu, nedostali v ten deň viac manny. Po východe slnka sa všetka roztopila.

Niekedy takmer plávame v mori svetských radostí. Vtedy zaklope Spasiteľ na dvere nášho srdca s prosbou, aby smel vstúpiť. Nalieha na nás, aby sme zanechali svetské radosti a venovali sa duchovným cvičeniam. Miesto, aby sme jeho pozvanie prijali, začneme s ním kupčiť a vyjednávať, lebo sa veľmi ťažko lúčime so svetskými radosťami. Spasiteľ potom odíde od nás a ponechá nás vlastnej biede. Ak by sme

ho potom chceli opäť vyhľadať, je to už veľmi ťažko. Trest si však celkom zaslúžime, lebo sme sa spreneverili jeho láske a oddali sa biednym zemským radostiam.

Ak sa rada sýtiš zemskými, keď aj dovolenými radosťami, nečuduj sa, že duchovné nebeské dary sú ti nie pôžitkom, ale ťa odpudzujú a protivia sa ti. Sýtym vrabcom sú aj čerešne kyslé. «Lačných nasýtil dobrými vecami a bohatých prepustil prázdnych», spieva Panna Mária. Kto je bohatý a zasýtený svetskými radosťami, je bezcitný oproti nebeským.

Ak ti útechy Ducha Svätého priniesli úžitok a požehnanie, zaslúžila si si nové milosti. Tu budú platiť slová Spasiteľove: «Kto má, tomu bude ešte pridané». Kto však už nemá, čo mu bolo dané, kto to svojou vinou stratil, tomu sa vezme aj to, čo mu bolo prichystané. Dážď občerství len živé, zelené rastliny, suchým škodí, lebo od dažďa zhnijú.

Pre tieto a podobné príčiny strácame vnútornú radosť z nábožnosti a upadáme do duchovnej suchopárnosti. Daj pozor, aby sa ti také chyby a omyly nevkradli do duše. Nesmieš však byť priúzkostlivá. Ak ťa zastihla duchovná suchopárnosť a zistila si jej príčinu, raduj sa a ďakuj Bohu. Zlo je už z polovice vyliečené, keď poznáme jeho pôvod. Ak by si však nemohla nájsť príčinu svojej suchopárnosti, nestaraj sa ďalej, ale rob, čo ti poradím.

1. Pokor sa pred Bohom, uvedom si svoju biednosť, nestálosť, slabosť a nevládnosť a modli sa k Bohu: «Bože, čo je zo mňa, keď si ma zanechal? Som ako vyschnutá zem, ktorá svojimi puklinami priam žobre o rosu a nebeský dážď».

2. Pros Boha o pomoc, útechu a svätú radosť. Modli sa s kajúcim Dávidom: «Navráť mi radosť svojej spásy» (Žalm 50, 14), alebo sa modli so Spasiteľom na Olivovej hore: «Otče, ak je možno, vezmi tento kalich odo mňa» (Mt 26, 39). Bože, zabráň studenému, neúrodnému, severnému vetru, ktorý ničí moju dušu, oživ záhradu mojej duše teplými radosťami svojej svätej útechy, aby v nej kvety svätých citov a náklonností šírili svoju príjemnú vôňu.

3. Chod k spovedníkovi, otvor mu svoje srdce úplne a poslúchni jeho

radu a pokyny. Bohu sa poslušnosť ľúbi, a preto požehná aj radu, ktorú od druhého prijme, najmä od svedníka a duchovného vodcu. Tak požehnal Boh vodu Jordána a vyliečila prašivého Námána, lebo ochotne poslúchol radu Elizea, ktorý mu kázal, aby sa v Jordáne sedem rás umyl.

4. V duchovnej suchopárnosti potrebujeme najmä trpezlivosť, aby sme mohli znieť navštívenie, nakoľko je od Boha. Nežiadajme si veľmi, aby nás Boh pozbavil skúšky, ale radšej sa modlime: «Otče, ak je možno, vezmi tento kalich odo mňa». Nezabudnime a nebojme sa však pripojiť: «Avšak nie ako ja chceme, ale ako ty chceš». Ak Boh uvidí našu oddanosť a svätú rovnováhu, ľahko nás poteší svojimi milosťami.

5. Drahá Filotea, napokon v duchovnej suchote nesmieme stratiť odvahu a ničoho nesmieme meniť na dennom poriadku a spôsobe života. Nesmieme preto zanechať svoje obvyklé pobožnosti, ba musíme ich zdvojnásobiť. Ak nemôžeme dať Bohu čerstvé, šťavnaté ovocie, dajme mu aspoň sušené. Boh sa aj s tým uspokojí, len nech je srdce, ktoré mu to dáva, verné a pevne rozhodnuté milovať Boha. Ak je duša nasýtená sladkými útechami, často myslí na pôžitok z nich a zabudne na cvičenie v čnostiach a dobrých skutkoch. Ak je však bez citovej útechy, väčšmi sa venuje nábožným skutkom a tým rozmnožuje svoje čnosti, ako sú trpezlivosť, pokora, umŕtvenie a sebazaprenie.

Je omylom myslieť si, že skutky vykonané v duchovnej suchopárnosti nie sú milé Bohu. Naopak, sú Bohu milšie, lebo stoja viac námahy a vôľa sa musí pevnejšie a mocnejšie napnúť. Svätá Angela z Foligno hovorí, že tá modlitba je Bohu najmilšia, pri ktorej sme si museli urobiť skoro násilie, a to nie z vlastnej osobnej záľuby, ale preto, aby sme urobili radosť jedine Bohu. To isté platí o všetkých dobrých skutkoch. Čím väčšmi pri nich musíme premáhať vnútorné a vonkajšie ťažkosti a prekážky, tým väčšmi ich Boh hodnotí a odmení.

# PIATA ČASŤ

## Návod ku každoročnej duchovnej obnove

### POTREBA KAŽDOROČNEJ DUCHOVNEJ OBNOVY

#### PRVÁ KAPITOLA

Vtáci váhou svojho tela padajú k zemi, len čo prestali mávať krídlami. Duša slabosťou svojej vôle a zmyselnosťou tiež upadá v čnostnom živote a dáva sa strhnúť k zemským veciam, keď sa prestane dobrými predsavzatiami a silnými rozhodnutiami usilovať o postup v duchovnom živote. Drahá Filotea, preto musíš svoje predsavzatie viesť duchovný život často opakovať a obnovovať, aby si neupadla do predošlého, ba azda ešte horšieho stavu než predtým. Poklesky v duchovnom živote sa vyznačujú tým, že nimi človek klesá omnoho hlbšie, ako bol pred začatím výstupu na duchovnú horu. Niet takých dobrých hodínok na svete, aj keď sú čo ja viem akej dobrej značky, aby sa nikdy nemuseli naťahovať alebo naprávať. Ba z času na čas ich treba rozobrať a dať vyčistiť, aby sa napravili a zlepšili chod. Komu opravdivo záleží na večnom spasení, musí každý deň natiahnuť svoje srdce k Bohu, musí svoj duchovný stav často kontrolovať, naprávať a usmerňovať. Napokon aspoň raz do roka musí celé svoje vnútro akoby vybrať a každú čiastočku, t.j. každý cit a náklonnosť prezrieť a prípadné chyby a nedostatky odstrániť a celkový stav zlepšiť. Ako hodinár olejom pomastí všetky kolieska a strunky, aby všetko čo možno najhladšie šlo, tak isto aj človek po prezretí svojho vnútra musí všetko pomastiť a posilniť olejom milosti, ktorú dostaneme vo sviatosti pokánia a vo svätom prijímaní. Toto cvičenie posilní behom času oslabené sily, zohreje srdce, obnoví dobré predsavzatia a privedie k rozkvetu všetky čnosti.

Podľa svedectva svätého Gregora Nazianského prví kresťania konali túto duchovnú obnovu v deň, keď Cirkev slávi pamiatku krstu Pána Ježiša, v nedeľu po Troch Kráľoch – na začiatku roka. Pritom skladali vyznanie viery a obnovovali svoje krstné sľuby.

Aj my chceme tak urobiť. Každoročne sa chceme horlivo a vážne, so

svätou radosťou venovať duchovnej obnove. Čítaj pozorne nasledovnú stať o ročnej duchovnej obnove a pridržaj sa predpisu, ktorý som ti poradil v druhej časti tejto knihy o rozjímaní. Najprv však musíš byť presvedčená o dôležitosti a potrebe každoročnej duchovnej obnovy.

## SPÔSOB DUCHOVNEJ OBNOVY

### DRUHÁ KAPITOLA

Keď si si už na radu spovedníka vyvolila určitý čas na duchovnú obnovu, väčšmi než obyčajne sa ponor do vnútornej a vonkajšej samoty. Daj si záležať, aby si v tých dňoch zachovala pokoj a vnútornú uzobranosť. (Najvhodnejšie je tieto duchovné obnovy vykonať v niektorom exercičnom dome ako exercície čiže duchovné cvičenia. Najmä v takom exercičnom dome, kde sa dajú duchovné cvičenia vykonať uzavrete, t.j. kde účastník môže bývať sám v osobitnej izbičke, kde sa môže celkom pokojne, v tichosti a mlčaní venovať premýšľaniu o svojom duchovnom stave. Najvyššou túžbou každého statočného katolíka by malo byť aspoň raz v živote si vykonať uzavreté duchovné cvičenia, ak by bola k tomu daná príležitosť.) Duchovná obnova je rozdelená na tieto cvičenia:

1. Rozjímanie o dobrodení Božom, ktorým nás povolal do svojej svätej služby.
2. Skúmanie svojho duchovného stavu vzhľadom na Boha, na blížneho a na seba samu. Môže sa to pomenovať skúmanie náklonností a vášní duše.
3. Úvahy srdca na konci jednotlivých duchovných skúmaní.
4. Päťoro rozjímaní na obnovenie dobrých predsavzatí.
5. Záverečné cvičenie duchovnej obnovy.

Tieto cvičenia si rozdeľ na viac častí podľa toho, koľko času máš na celú duchovnú obnovu. Medzi jednotlivými časťami nerob prestávky, lebo tým stráca obnova silu a účinok. Na skúmanie duchovného stavu, ti stačí azda venovať hodinu v troch po sebe idúcich dňoch.

Na začiatku každého cvičenia sa postav do prítomnosti Božej, ako som ti to napísal v druhej Časti tejto knihy. Vyzývaj Ducha Svätého o nebeské svetlo a osvietenie. Na ten úmysel sa môžeš pomodliť hymnu k Duchu Svätému. Po každom bode, ktorý si prebrala, zapíš si nájdené chyby, najmä tie, ku ktorým si viac náklonná, aby si sa potom mohla z nich vo spovedi dobre vyznať, o nich sa so spovedníkom porozprávať a vzbudiť vhodné predsavzatie.

Počas duchovnej obnovy viac rás pozdvihni srdce k Bohu, k najsvätejšej Panne, k anjelom a svätým v nebi. Hovor pokorne so svätým Augustínom: «Pane, daj, aby som poznal seba, aby som poznal teba». "Spýtaj sa so svätým Františkom: «Kto si ty, Bože, a kto som ja?» Uisti svojho Pána a Boha, že nie preto chceš poznať svoj pokrok v čnosti a dokonalosti, aby si sa z toho tešila, ale preto, aby si sa v Bohu tešila; nie preto, aby si sa oslavovala, ale preto, aby si Boha oslavovala a jemu jedinému ďakovala. Neklesni na mysl a nestráť odvahu, keby si spozorovala, že si len máličko pokročila, alebo azda ešte aj upadla. Nedaj ochladnúť svojej horlivosti pre neúspech a chabosť. Obnov si odvahu, pros pokorne o odpustenie a milosrdenstvo a s pomocou Božou hľadaj prostriedok na polepšenie.

Napokon zhrň všetky úvahy a rozhodnutia, duchovnú obnovu zakonči dobrou spovedou a hodným svätým prijímaním a pomodli sa svoju slávnostnú zasväcujúcu modlitbu.

V najbližších dňoch po duchovnej obnove si zopakuj slávne slová svätého Pavla, Augustína, Kataríny z Janova a iných svätých: «Nepatrím viac sebe, či žijem, či umieram — patrím Spasiteľovi».

— «Všetko, čo je moje, a všetko, čo som, patrí môjmu Spasiteľovi». — «Nežijem už viac ja, ale žije vo mne Ježiš». — Ráno odchádzaj od svojich duchovných cvičení do zamestnania a života s blíznymi pomaly a pokojne, aby duch a vážnosť tvojej obnovy zostali neporušené. Cez deň často mysl na svoje predsavzatia a hľad' ich v danej príležitosti použiť a uskutočniť.

## ROZJÍMANIE O MILOSTI POVOLANIA DO SLUŽBY BOŽEJ

## TRETIA KAPITOLA

### *Rozum a srdce*

1. Modli sa pozorne zasnávajúcu modlitbu, ktorú si sa prvý raz pomodlila na začiatku svojho duchovného života. Uvažuj o jednotlivých bodoch tejto modlitby. Uvažuj, že si sľúbila nikdy neupadnúť do ťažkého hriechu. S telom aj dušou, so všetkým, čo si a čo máš, si sa zasnávila láske Božej, aj službe Božej. Napokon si sľúbila, že sa milosťou Božou hneď pozdvihneš, ak by si upadla do ťažkého hriechu. Či to neboli veľké a sľachetné rozhodnutia? Pomysli, aké rozumné, sväte a chvályhodné je tvoje zasnávanie a tvoja oddanosť Bohu.

2. Sľubovala si Bohu. Keď nás už viaže sľub, daný človekovi, o koľko viac máme splniť sľub, daný slávnostne Bohu! S Dávidom sa pomodli: «S tebou, Pane, sa rozprávalo moje srdce. Moje srdce vypovedalo jediné slovo spásy, nikdy nechcem naň zabudnúť».

3. Pomysli, v čej prítomnosti si sa zasnávila Pánovi. Bolo to pred tvárou celého neba. Najsvätejšia Panna Mária, svätý Jozef, tvoj anjel strážny, tvoj patrón a všetci anjeli a svätí nebeskí sa radovali z tvojich slov a s láskou hľadeli na teba, ako kladieš svoje srdce k nohám ukrižovaného Spasiteľa. Deň tvojho zasnávania bol aj ich radostným dňom a opäť ho zasnávania, keď úprimne a zo srdca obnovíš svoje predsavzatia.

4. Pomysli, ako si došla k zasnávaniu a oddanosti k Bohu. Aký dobrý bol Boh, že stuhou svojej lásky a milosrdenstva vtiahol loďku tvojho života do prístavu spásy! Ako veľmi ťa volal príjemnou vôňou svojej milosti v modlitbe, v duchovnom čítaní a pri prijímaní svätých sviatostí.

5. Pomysli na čas, v ktorom ti dožičil Boh milosť vnútorného obratu a obnovy v duchovnom živote. Bolo to v kvete tvojho života? Koľké to šťastie učiť sa zavčasu to, čo sa obyčajne len neskoršie učíme a poznávame! Keď tridsaťročný svätý Augustín pocítil volanie Božie, zvolal: «Večná krása, ako neskoro som ťa spoznal! Videl som ťa, a predsa som si ťa nevšímal a nevšímam!» Teba Boh povolal do svojej služby v dňoch mladosti, a preto môžeš spievať s Dávidom: «Ty si ma od mladosti osvietil, môj Bože, k sebe si pritiahol moje srdce. Preto chcem oslavovať tvoje milosrdenstvo naveky» (Žalm 71, 18). Ak ťa však

povolá len v neskoršom veku, uvedom si, koľká to milosť, že po zneužití tak mnohých rokov ešte pred smrťou ťa povolal Boh do svojej zvláštnej služby a zastavil prevrátený beh tvojho života prv, ako by ťa vrhol do večnej priepasti.

6. Pozoruj účinky Božieho povolania vo svojej duši. Bude ti na osoh, keď porovnáš, čo si bola a čo si teraz. Povedz, nie je to šťastie, že sa môžeš modliť, že tvoje srdce túži po stále väčšej láske k Bohu, že si premohla vášne, ktoré predtým tebou lomcovali? Či si nezanechala množstvo hriechov, ktoré obťažovali tvoje svedomie? Či neprijímaš Sviatosť oltárnu, vzácny prameň nebeskej blaženosti? Aké nesmierne sú všetky tieto milosti! Posúď ich správne, rozmyšľaj o nich na prahu večnosti a povedz s Dávidom: «Boh vo svojej добрote mi veľa urobil, ruka Pánova navrátila mojej duši krásu a svätosť. Neumriem, ale budem žiť a vychvaľovať zázraky jeho dobroty srdcom a rukou!» (Žalm 117, 16, 17).

### *Zakončenie*

Po všetkých úvahách, ktoré vzbudili v tebe dobré city, zakonči rozjímanie poďakovaním Bohu za všetky milosti, vzbud' úkon pokory a dôvery a obnov všeobecné predsavzatie, že v budúcnosti chceš všetky milosti ešte horlivejšie využiť. Zvláštne predsavzatia a rozhodnutia môžeš vzbudiť až potom, keď si dostatočne zistila stav svojej duše.

## STAV DUŠE VZHLADOM NA BOHA

### ŠTVRTÁ KAPITOLA

1. Ako stojí tvoja duša v pomere k ťažkému hriechu? Či si ešte vždy rozhodnutá nikdy nespáchať ťažký hriech, nech príde čokoľvek? Toto rozhodnutie je základom vnútorného, nábožného života.
2. Ako stojí tvoja duša v pomere k Božím prikázaniam? Sú ti ešte na radosť alebo na ťarchu?
3. Ako stojí tvoja duša v pomere k ľahkým hriechom? Aj keď sa nemožno všetkým ľahkým hriechom vyhnúť, nemáš predsa k niektorému zvláštnu náklonnosť, alebo azda — čo by bolo už horšie —



zvláštnu záľubu?

4. Ako je to s tvojimi náboženskými cvičeniami? Vážiš si ich, miluješ ich, nie sú ti na ťarchu, necítiš proti nim odpor? Ktoré ťa väčšmi priťahuje a ktoré menej? Čo ti hovorí srdce, keď počúvaš slovo Božie, keď konáš duchovné čítanie alebo rozjímanie, keď sa sspovedáš alebo prijímaš, keď sa chceš zapierať a premáhať? Ak je niečo, proti čomu sa srdce vzpiera, hľadaj príčinu, odkiaľ to pochádza a kto je na vine.

5. Ako zmýšľá tvoje srdce o Bohu? Rada myslíš na Boha? Môžeš povedať s Dávidom: «Myslel som na Boha a radoval som sa»? Cítiš vo svojom vnútri akúsi ľahkosť milovať Boha a zvláštny pôžitok ochutnávať jeho lásku? Rada rozmýšľáš o Božej veľkosti, добрote, prítvetivosti? Keď ti počas práce alebo zamestnania príde myšlienka na Boha, ako ju prijmeš? Otvoríš jej svoje srdce?

6. Aký je tvoj pomer k Spasiteľovi? Rada ho navštevuješ v najsvätejšej Svätosti oltárnej? Blízkosť Spasiteľova je nábožnej duši na rozkoš, cíti vtedy zvlášť nežnú a vrúcnu lásku k nemu.

7. Aká je tvoja láska k najsvätejšej Panne Márii, k svätým, k svojmu svätému patrónovi, k anjelovi strážcovi? Dôveruješ im? Čítaš ich životopisy?

8. Aká je tvoja horlivosť za vonkajšiu službu Božiu? Rada rozprávaš o Bohu? Rada spievaš nábožné piesne? Rada ozdobuješ kostol a oltáre kvetmi? Kto miluje Boha, musí milovať aj čistotu a krásu jeho domu.

9. Môžeš naozaj povedať, že si sa z lásky k Bohu zriekla nejakej náklonnosti alebo niečoho iného? Zriekanie a obeta je najistejší znak lásky.

## STAV DUŠE VZHĽADOM NA BLÍŽNEHO

### PIATA KAPITOLA

1. Ako sa správaš oproti blížnemu? Si k nemu z lásky k Bohu priateľská a žičlivá? Ak to chceš lepšie poznať, pomysli na určitých mrzutých, obťažných a protivných ľuďoch alebo na takých, ktorí o tebe zle myslia. Skúmaj sa, či si nie proti takým ľuďom zaujatá, či ťa nestojí veľa

sebazapierania byť dobrou oproti nim?

2. Ľahko hovoríš zle o druhých, najmä o tých, čo sú ti nepríjemní? Nepadne ti ťažko, keď máš blížnemu niečo urobiť alebo odpustiť?

3. Manželia sa majú milovať vzájomnou, nežnou, silnou a vernou láskou, lebo Boh tak chce a káže. Podobne majú milovať rodičia svoje deti, svojich blízkych príbuzných, ba aj priateľov i nepriateľov treba milovať.

## STAV DUŠE VZHLADOM NA SEBA

### ŠIESTA KAPITOLA

1. Ako miluješ seba samu? Nemiluješ sa priveľmi vo svojich vzťahoch k svetu? Ak áno, iste si želaš ostať na tejto zemi, aby si bola šťastná. Ak sa však miluješ pre nebo, kedykoľvek by sa Bohu ľúbilo, budeš ochotná opustiť tento svet.

2. Udržuješ poriadok v láske k sebe? Nezriadená samoláska nás totiž vlečie do zatratenia. Správne zriadená láska požaduje, aby sme väčšmi milovali dušu ako telo, aby sme väčšmi chceli získať čnosti ako majetky, aby sme úctu pred Bohom a nebom si viac vážili ako zemskú slávu. Dobré a správne srdce sa vždy bude pýtať: «Čo povedia anjeli a svätí, keď takto zmýšľam?» Nikdy sa nepýta, čo povedia ľudia.

3. Ako je to s láskou k vlastnému srdcu? Či nie si niekedy netrpezlivá a mrzutá pre jeho slabosti? Pre jeho nedokonalosti? Máš mu pomáhať, keď je zachvátené zlými náklonnosťami a vášňami.

4. Za čo sa pokladáš pred Bohom? Iste za nič. Jednako opravdivá pokora je v tom, že nechceme byť viac ako druhí, že nechceme, aby nás vyššie hodnotili ako druhých. Ako je to v tomto ohľade s tebou?

5. Nerozprávaš rada o sebe, aby si sa tým chválila? Ak už musíš o sebe hovoriť, nehovoríš rada vo svoj osov?

6. Nedovoľuješ si priveľa príjemností a zábav, ktoré môžu škodiť tvojmu zdraviu a dobrému menu?

## NÁKLONNOSTI A CITY DUŠE

### SIEDMA KAPITOLA

V predošlých statiach som ti, drahá Filotea, vylíčil, ako si máme spytovať stav duše, aby sme vedeli správne posúdiť stav vnútorného, nábožného života. Obyčajné spytovanie svedomia stačí tým, ktorí sa chcú pozbaviť hriechov, ale nemyslia na pokrok v čnostnom živote. Predsa pri spytovaní o stave duše neslobodno byť -priveľmi úzkostlivým.

Ak sa nemôžeme tak podrobne spytovať, môžeme spytovanie skrátiť a obmedziť sa na spytovanie náklonností a citov. Spytujme sa, ako sme sa zachovali:

v láske k Bohu, blížnemu a sebe. V odpútavaní sa od hriechu a nenávisti oproti svojim hriechom a hriechom iných.

V túžbach po majetku, bohatstve, príjemnostiach, úcte a chvále.

V strachu pred nebezpečenstvom hriechu, v strachu pred stratou majetku. Prvého sa ľudia málo boja, druhého zas nepotrebné mnoho.

V nádeji, ktorou si zakladáme priveľmi na svete a stvoreniach a primálo na Bohu a večnosti.

V smútku, či aj pre malú príčinu sme neboli veľmi smutní.

V radosti, či nebola niekedy naša radosť bez miery alebo či sme sa neradovali z prázdnych a nedôstojných vecí.

Napokon sa spýtajme, ktoré náklonnosti najčastejšie prevládajú v našom srdci a prekážajú dobru, ktoré city nás najväčmi opanávajú a čo nás zvádza z dobrej cesty.

Stav duše poznáme z náklonností a citov najlepšie tak, keď ich po jednom skúmame. Kto chce hrať na cimbale, najprv skúma, ladí každú strunu samostatne a usiluje sa všetky priviesť do súladu tým, že niektoré popustí, niektoré zas napne. Tak aj my máme skúmať všetky struny duše, t.j. lásku, hnev, žiadosti, strach, nádej, smútok a radosť,

ale každú samostatne. Ak sú nie správne zladené do piesne, ktorú máme spievať na slávu Božiu, potom s milosťou Božou a s pomocou svojho spovedníka ich musíme naladiť do správneho súzvuku, t.j. do súzvuku na česť a slávu Božiu.

## CITY A ROZHODNUTIA PO SPYTOVANÍ

### ÔSMA KAPITOLA

Ak si pokojne rozmyšľala o svojom duchovnom stave a spoznala si ho, vzbud' si nasledovné city a rozhodnutia:

Ďakuj Bohu za polepšenie od poslednej ročnej obnovy, aj keby bola len nepatrná. Priznaj s vdačným srdcom, že polepšenie, hoci malé, nastalo jedine z milosrdenstva Božieho. Pokor sa a vyznaj, že jedine ty sama si príčinou malého duchovného pokroku.

Ľutuj svoju nevďačnosť, že si Boha hlbšie a vernejšie nemilovala, že si nevedela stálejšie plniť všetky osvietenia, vnuknutia a pokyny milosti.

Pros Boha o odpustenie za svoju neveru a lenivosť, ktorou si sa odplácala za jeho dobrotu a lásku. Zasväť a obetuj mu svoje srdce, aby len jemu navždy patrilo. Sľúb mu, že ho budeš vždy chváliť a ďakovať mu, že ťa oslobodil od mnohých zlých náklonností, aj keď si slabo spolupracovala s jeho milosťou. Sľúb, že odteraz budeš verná a obetavá v láske, a ochotná v službe Bohu. Pros detsky dôverne o milosť, aby si mohla radostne a svedomite plniť svoje dobré predsavzatia. Pros najsvätejšiu Pannu, svätého Jozefa, anjela strážcu, svojho patróna a iných svätých, aby sa za teba prihovárali u Boha.

## ROZJÍMANIA NA OBNOVU DOBRÝCH PREDSAVZATÍ

### DEVIATA KAPITOLA

Drahá Filotea, ak si dobre preskúmala stav svojej duše a spoznala svoje hriechy a chyby, potom vykonaj každodenne jedno z nasledovných rozjímaní podľa návodu, ktorý som ti dal v prvej časti knihy. Pritom však nevzbudzuj nové predsavzatia.

PRVÉ ROZJÍMANIE: CENA DUŠE

*Rozum*

Rozjímaj o hodnote a vznešenosti svojej duše. Duša má veľkú poznávaciu schopnosť, rozum, ktorým poznáva viditeľný svet, ale aj bytie Božie, vlastnosti a dokonalosti Božie, anjelov a nesmrteľnosť duše. Rozumom poznáva prostriedky a cestu, ako na tejto zemi žiť, aby po smrti mohla Boha naveky oslavovať a večne požívať nebeskú blaženosť.

Duša má dobrú vôľu, ktorá je schopná milovať Boha. Pozri na svoje dobré srdce, ktoré v ničom inom nemôže nájsť svoje uspokojenie, jedine v Bohu. Pomysli na najmilšie a najkrajšie radosti, ktoré zažilo tvoje srdce a priznaj sa, že s nimi prichádzala aj starosť a nepokoj. Srdce blázna beží za stvoreniami, lebo si myslí, že v nich nájde uspokojenie, ukojenie svojich túžob a žiadostí. Keď ich už má, potom je sklamané a vidí, že vlastne nič na svete ho nemôže celkom uspokojiť. Boh chce, aby ľudské srdce – ako kedysi holubica z Noemovho korábu – nenašlo nikde na zemi pokojného miesta, že svoj pokoj môže nájsť len vtedy, keď sa vráti do Božích dlaní, z ktorých vyletelo. Pozri, aké hodné a šľachetné je srdce! Prečo ho teda znižovať a nútiť proti jeho vôli, aby sa primklo k stvoreniam, aby im slúžilo?

*Srdce a zakončenie*

Duša moja, môžeš poznať Boha, túžiš po ňom, prečo sa teda chceš uspokojiť niečím menším? Máš nárok na večnosť, čo sa staráš o pominuteľné okamihy? Nechceš sa azda podobať márnotrátneému synovi, ktorý si zaháňal hlad potravou zvierat, hoci pri otcovom stole sa mohol nasýtiť najvyberanejšími jedlami? Duša moja, si stvorená pre večnú blaženosť, ukáž sa toho hodná, kráčaj s odvahou a dôverou v Boha po ceste do večnosti.

*Otče náš... Zdravas... Sláva...*

## **DRUHÉ ROZJÍMANIE: VZNEŠENOSŤ ČNOSTÍ**

### **DESIATA KAPITOLA**

*Rozum*

Uváž, že len čnosť a nábožnosť ťa môžu urobiť šťastnou na tejto zemi. Pomysli, aké krásne a vábivé sú čnosti, a aké mrzké a protivné sú nečnosti a hriechy. Aká krásna a milá je trpezlivosť oproti pomstivosti, láskavosť oproti hnevu, pokora proti pýche, žiľivosť oproti lakomstvu, miernosť a sebazapieranie oproti roztopašnosti. Zázračná sila čností vie naplniť dušu neopísateľnou radosťou a rozkošou, kým hriechy vnášajú do duše neľúbosť, nesúlady, nepokoj a vyčerpanosť.

Kto má na sebe len máľičko hriešneho a chybného, nie je viac šťastný, ale kto má mnoho hriechov a chýb, ten je tým nešťastnejší. Kto však je len trochu čnostný, požíva vnútornú spokojnosť a tá je tým väčšia, čím väčší je pokrok v čnostiach.

*Srdce*

Kto by sa opovážil prekážať duši, aby sa ozdobila krásou čností? Čnostný a nábožný život, akýsi krásny a šťastný! Osládzaš utrpenie a bolesť, posväcuješ radosť a potechu. Dobro bez teba nie je šťastím, bez teba sú všetky potešenia prázdne a chudobné. Kto ťa pozná, ten hovorí so Samaritánkou: «Pane, daj sa mi napiť z tejto vody» (Jn 4, 15). Ako často a rady hovorievali tie isté slová, aj keď nie v tom istom zmysle, svätá Matka Terézia a svätá Katarína z Janova!

*Zakončenie*

*Otče náš... Zdravas... Sláva...*

## TRETIE ROZJÍMANIE: PRÍKLAD SVÄTÝCH

### JEDENÁSTA KAPITOLA

*Rozum*

Pomysli na príklad svätých zo všetkých povolání. Čo všetko urobili, len aby prejavili Bohu svoju lásku a jemu jedinému patrili! Pozri na príklad slávnych, nepoddajných mučeníkov. Koľké muky vytrpeli a nezradili svoje presvedčenie. Radšej umreli, ako by boli Boha zradili. Všimni si spomedzi nich najmä sväté panny v čistote belšie ako ľalie, v láske utešenejšie ako ruže. V dvanástom, pätnástom, dvadsiatom roku boli

ochotné radšej tisíc múk podstúpiť, ako sa zrieknuť svojej viery a Bohu zasväteného života. Jedny radšej dobrovoľne umierali, ako by dobrovoľne stratili svoje panenstvo, iné volili radšej smrť, ako by boli prestali pomáhať núdznym kresťanom, potešovať väzňov a pochovávať mŕtvych. Koľkú odvahu a pevnosť ukázalo toto pokolenie!

Pozri aj na svätých vyznavačov. S koľkou pevnosťou a ráznosťou sa zriekli svetských radostí a príjemností! Akí neotrasiteľní boli vo svojom presvedčení a predsavzatiach! Nič ich nemohlo od nich odvrátiť. Venovali sa svojmu rozhodnutiu celkom a vedeli ho uskutočniť bez toho, aby si dožičili nejakej výnimky. Čo všetko nerozpráva svätý Augustín o svojej matke Monike! Bola stála a verná v rozhodnutí slúžiť Bohu či už v manželstve alebo vdovstve. Koľko krásneho rozpráva svätý Hieronym o svojej duchovnej sestre, svätej Paule, ktorá prežila toľko nešťastia a bolesti.

*Srdce*

Čo máme robiť pri pohľade na tieto krásne príklady? Svätí boli ľuďmi ako my. Robili všetko pre toho istého Boha, usilovali sa o tie isté čnosti. Prečo by sme vo svojom stave a povolani aj my nemohli to isté urobiť? Prečo by sme aj my nemohli uskutočniť svoje slávnostné predsavzatia a uistenia?

*Zakončenie*

*Otče náš... Zdravas... Sláva...*

## ŠTVRTÉ ROZJÍMANIE: LÁSKA JEŽIŠOVA

### DVANÁSTA KAPITOLA

*Rozum*

Rozjímaj o veľkej láske Ježišovej, ktorý toľko za nás na tejto zemi trpel, najmä však v Getsemanskej záhrade a na Golgote. Jeho láska aj tebe osožila. Bolesťami a utrpením ti získala pred Bohom Otcom milosť dobrých a spasiteľných rozhodnutí, ba zadovážila ti silu, aby si pri nich vydržala a uskutočnila ich. Sväté predsavzatie k nábožnosti, aké si

vznešené! Si ovocím utrpenia môjho Vykupiteľa! Radšej by som umrela, ako by som sa ti stala nevernou! Drahá Filotea, Spasiteľ hľadel z kríža milosrdne a láskavo aj na tvoje srdce a získal ti tak všetky milosti a dobrodenia, ktoré ti Boh dal a ešte dá. Všetci môžeme povedať s prorokom Jeremiášom: «Pane, prv, ako som bol, ty si ma videl» (Jer 1, 5). Božia láska a jeho zľutovanie majú pre nás pripravené všetky spásanosné prostriedky, všeobecné aj zvláštne, teda aj predsavzatia a rozhodnutia.

### *Srdce*

Spasiteľu, je to možné, že si už na kríži na mňa myslel? Je to možné, že si už vtedy myslel na všetky prostriedky a cesty, ktorými ma budeš viesť k svojmu najsvätejšiemu srdcu? Milá a blaživá je myšlienka, že srdce Božie myslelo na moju dušu, milovalo ju a staralo sa o ňu, ako keby sa malo starať len o ňu jedinú. Ako slnko osvetľuje svojim svetlom každú časť zeme tak, ako by len pre ňu jedinú svietilo, tak myslel a staral sa Spasiteľ o každé svoje dieťa, ako by sa nemusel už o iné. Krásne hovorí svätý Pavol: «On mňa miloval a dal sa za mňa» (Gal 2, 20). Ako by chcel povedať: Dal sa za mňa jediného, ako by za druhých nebol musel nič urobiť. Hlboko si musím vštepiť Spasiteľovu lásku do svojho srdca. Aké cenné sa mi teraz ukazujú moje dobré predsavzatia! Či nie sú vzácnym ovocím zo stromu svätého kríža? Ako si ich musím ceniť a milovať, ako hlboko vštepiť do pamäti, ako verne uskutočňovať, keď tak mnoho musel za ne dať Spasiteľ. Ježišu, daj mi milosť radšej umrieť ako zradiť svoje predsavzatia.

### *Zakončenie*

*Otče náš... Zdravas... Sláva...*

## **PIATE ROZJÍMANIE: VEČNÁ BOŽIA LÁSKA**

### **TRINÁSTA KAPITOLA**

#### *Rozum*

Rozjímaj o láske, ktorou ťa miloval Boh od večnosti. Prv, ako Kristus na kríži trpel a umrel, myslel na teba Boh vo svojej nekonečnej a večnej



láske. Kedy ťa vlastne začal milovať? Vtedy, keď začal byť Bohom. A kedy začal byť Bohom? Nikdy, lebo Boh je bez začiatku a bez konca. Teda ťa miloval od večnosti. Ústami Jeremiáša proroka hovorí tebe ako aj každému človekovi: «Večnou láskou som ťa miloval, láskou a milosrdenstvom som ťa k sebe priťahoval» (Jer 31, 3). Chcel v tebe vzbudiť myšlienky oddanosti k jeho láske a službe, aby tvoje predsavzatia a rozhodnutia pri duchovnej obnove opäť prebudil a posilnil.

### *Srdce*

Milé a drahé musí byť moje zasvätenie, sväté a vážne musia byť moje predsavzatia a rozhodnutia, keď na ne myslel Boh od večnosti. Sväté rozhodnutia, ste stromom života, ktorý zasadil Boh vlastnou rukou do môjho srdca, ktorý môj Vykupiteľ vzácnu krvou polieval, aby rástol a prinášal ovocie. Radšej tisíc ráz umrieť, ako dopustiť, aby bol z môjho srdca vytrhnutý. Mnoho duší nebude tak omilostených ako ja. Sväté rozhodnutia, keď vás zachováam, zachovajte aj vy mňa, keď žijete v mojej duši, aj moja duša žije. Žite večne vo mne, ako od večnosti žijete v láske a Božom milosrdenstve. Nikdy a nijako sa vás nezrieknem.

### *Zakončenie*

*Otče náš... Zdravas... Sláva...*

## ZAKONČENIE DUCHOVNEJ OBNOVY

### ŠTRNÁSTA KAPITOLA

Ak si zistila stav svojej duše a vykonala rozjímanie na obnovu dobrých predsavzatí, myslí na prostriedky, ktoré chceš použiť, aby si mohla uskutočniť predsavzatia, aby si mohla naozaj polepšiť. Také prostriedky sú: horlivosť v modlitbe, najmä v rozjímaní, časté prijímanie svätých sviatostí, skutky umŕtvovania a sebazapierania, účinná láska k blížnemu, náprava poznaných chýb, vyhýbanie hriešnym a nebezpečným príležitostiam a verné plnenie rady spovedníkovej.

Sústred' všetky svoje sily a sľúb slávnostne Bohu, že ostaneš verná a stála vo svojich rozhodnutiach, že použiješ prostriedky na svoje

polepšenie. Vezmi svoju dušu, svoje srdce, svoju vôľu do svojich rúk, zasväť a obetuj sa celkom Bohu. Slávnostne sľúb, že svoju dušu nikdy nevezmeš naspäť, že ju úplne vkladáš do rúk Božích, aby vždy a všade jedine jeho svätú vôľu plnila. Pros Boha detsky úprimne, aby ťa celkom obnovil a posvätil, aby milostivo prijal a požehnal obnovu tvojho zasvätenia sa jeho službe. Vyzývaj najsvätejšiu Pannu, svätého Jozefa, svätého anjela strážcu, svojho svätého patróna.

Ak sa ti pri tomto cvičení naplní duša veľkými a svätými myšlienkami, ak sa ti srdce oduševní za svätý život z lásky k Bohu, prístup ku svätej spovedi. Vyznaj sa úplne a ľútostivo, pokorne a úprimne z hriechov a chýb, ktorých si sa dopustila od svojej poslednej generálnej spovede, a potom sa už pomodli slávnostnú zasväcujúcu modlitbu. Takto obnovená a posvätená prijmi svojho Spasiteľa v najsvätejšej Sviatosti.

## POSLEDNÉ NAPOMENUTIA

### PÄTNÁSTA KAPITOLA

Na zakončenie «Návodu k nábožnému vnútornému životu» chcem ti, drahá Filotea, dať ešte niekoľko napomenutí.

V každý prvý deň mesiaca, najlepšie v prvý piatok mesiaca, obnov svoje zasvätenie Bohu modlitbou, ktorú som ti uviedol v 20. kapitole prvej časti tejto knihy.

Keď zbadáš nedbalosť a neporiadok vo svojej duši, vezmi do rúk zasväcujúcu modlitbu, kľakni pokorne pod kríž a pomodli sa tú modlitbu, modli sa ju pomaly a vrúcne. Iste pocítiš poľahčenie a sväté povzbudenie vo svojej duši.

Povedz to celkom otvorene, že chceš žiť nábožne a bohabojne. Rozumej však dobre. Nehovor, že si už nábožná, ale len to, že chceš byť nábožnou. Nehanbi sa vykonávať ani najnepatrnejšie cvičenia, ktoré nás vedú k Bohu. Povedz celkom otvorene, že sa usiluješ pestovať vnútornú, rozjímavú modlitbu, že si ochotná radšej umrieť, ako spáchať čo len jediný ťažký hriech, že chceš často pristupovať k svätým sviatostiam, že chceš vo všetkom poslúchať duchovného otca. Toto otvorené vyznanie, ktorým sme sa zasvätili láske a službe Božej, veľmi

sa páči Bohu. Boh nechce, aby sme sa zaňho a za jeho kríž hanbili. Vyznanie zatarasí cestu mnohým vábeniam a pokušeniam sveta a núti nás už len pre česť, aby sme dodržali svoje slovo a nespreneverili sa svojim predsavzatiam. Starí filozofi sa verejne priznávali, že sú filozofmi, aby ich svet nechal nerušene žiť. Ak ti niekto povie, že človek môže byť spasený aj bez toho, aby nasledoval naučenia a cvičenia tejto knihy, priznaj to celkom spokojne. Povedz mu priateľsky, že tvoja slabosť je taká veľká, že potrebuješ viac naučenia a pomoci ako druhí ľudia.

Drahá Filotea, napokon ťa prosím a zaprisahávam pri všetkom, čo ti je sväté na nebi aj na zemi, pri tvojom svätom krste, pri láskavom srdci Ježišovom, pri všetkej láske, добрote a milosrdenstve Božom, postupuj a vytrvaj v blaživom cvičení a starosti o vnútorný nábožný život. Dni nášho života sa rýchlo mívajú. Smrť čoskoro zaklope na dvere. Keď matka svätého Symforiána videla, ako vedú jej syna na popravisko, zavolala za ním: «Milý synu, pomysli na večný život! Pozri na nebo a uváž, kto tam vládne. Čoskoro sa skončí tvoje krátke životné putovanie». To isté volám aj ja, drahá Filotea, pozeraj na nebo, nezriekaj sa ho pre zem. Pováž hrôzu pekla a nevrhaj sa doň ani na okamih. Pováž lásku Ježišovu, nezrad' ju pre tento svet. Keď sa ti námaha a napätie opravdivého nábožného života budú vidieť neznesiteľnými, zaspievaj si so svätým Františkom:

Pre šťastie, ktoré ma v nebi očakáva, aj najtvrdšia práca je len kratochvíľa.

Nech žije Ježiš! Jemu s Otcom a Duchom Svätým chvála, česť a sláva teraz i po všetky veky vekov! *Amen.*

# Obsah

|   |    |
|---|----|
| FILOTEA                                       | 2  |
| ÚVOD  | 3  |
| PRVÁ ČASŤ                                     | 9  |
| KTO JE NÁBOŽNÝ                                | 9  |
| VZNEŠENOSŤ NÁBOŽNOSTI                         | 10 |
| NÁBOŽNÝM MOŽNO BYŤ V KAŽDOM POVOLANÍ          | 11 |
| V NÁBOŽNOM ŽIVOTE POTREBUJEME DUCHOVNÉ        | 12 |
| VEDENIE                                       | 12 |
| ZAČNIME VŽDY OČISTENÍM DUŠE                   | 13 |
| OČISŤOVANIE OD OSOBNÝCH HRIECHOV              | 14 |
| OČISŤOVANIE OD DOBROVOĽNÝCH NÁKLONNOSTÍ K     | 15 |
| HRIECHU                                       | 15 |
| AKO PREVIESŤ OČISŤOVANIE DUŠE                 | 16 |
| PRVÉ ROZJÍMANIE: O STVORENÍ ČLOVEKA           | 17 |
| DRUHÉ ROZJÍMANIE: O CIELI ČLOVEKA             | 19 |
| TRETIE ROZJÍMANIE: DOBRODENIA BOŽIE           | 20 |
| ŠTVRTÉ ROZJÍMANIE: O HRIECHOCH                | 21 |
| PIATE ROZJÍMANIE: O SMRTI                     | 23 |
| ŠIESTE ROZJÍMANIE: O POSLEDNOM SÚDE           | 25 |
| SIDME ROZJÍMANIE: O PEKLE                     | 26 |
| ÔSME ROZJÍMANIE: O NEBESKOM RAJI              | 28 |
| DEVIATE ROZJÍMANIE: O VOĽBE MEDZI NEBOM A     | 30 |
| PEKLOM  | 30 |
| DESIATE ROZJÍMANIE: O VOĽBE MEDZI KRÁĽOVSTVOM | 31 |
| KRISTOVÝM A KRÁĽOVSTVOM SATANOVÝM             | 31 |
| AKO TREBA VYKONAŤ GENERÁLNU SVÄTÚ SPOVEĎ      | 33 |
| ZASVÄCUJÚCA MODLITBA K NOVÉMU, VNÚTORNÉMU,    | 34 |
| NÁBOŽNÉMU ŽIVOTU                              | 34 |
| OČISŤOVANIE DUŠE OD NÁKLONNOSTÍ K VŠEDNÝM     |    |

|   |    |
|---|----|
| HRIECHOM  |    |
| OČISŤOVANIE OD NÁKLONNOSTI K NEUŽITOČNÝM A NEBEZPEČNÝM VECIAM | 37 |
| OČISŤOVANIE DUŠE OD POVAHOVÝCH NEDOKONALOSTÍ                  | 38 |
| DRUHÁ ČASŤ  | 40 |
| MODLITBA  | 40 |
| PRÍPRAVA ROZJÍMANIA   | 42 |
| ČINNOSŤ ROZUMU PRI ROZJÍMANÍ                                  | 45 |
| ČINNOSŤ SRDCA A VÔLE PRI ROZJÍMANÍ                            | 45 |
| ZAKONČENIE ROZJÍMANIA   | 46 |
| NIEKOLKO DÔLEŽITÝCH POZNÁMOK O ROZJÍMANÍ                      | 47 |
| BEZÚTEŠNOSŤ V ROZJÍMANÍ                                       | 48 |
| VNÚTORNÁ UZOBRANOSŤ   | 49 |
| RANNÁ MODLITBA  | 52 |
| VEČERNÁ MODLITBA  | 54 |
| SVÄTÁ OMŠA  | 55 |
| VEREJNÉ A SPOLOČNÉ POBOŽNOSTI                                 | 57 |
| POČÚVANIE BOŽIEHO SLOVA A DUCHOVNÉ ČÍTANIE                    | 58 |
| ÚCTA K ANJELOM A SVÄTÝM                                       | 60 |
| VNUKNUTIA BOŽIE   | 60 |
| SPOVEĎ  | 61 |
| SVÄTÉ PRIJÍMANIE  | 64 |
| TRETIA ČASŤ   | 68 |
| VÝBER ČNOSTÍ  | 68 |
| TRPEZLIVOSŤ   | 71 |
| POKORA  | 73 |
| PRI CVIČENÍ V POKORE NEZABUDNIME NA SVOJE DOBRÉ MENO          | 76 |
| LÁSKAVOSŤ OPROTI BLÍŽNEMU                                     | 78 |
| LÁSKAVOSŤ OPROTI SEBE SAMÝM                                   | 80 |

|  |     |
|--|-----|
| POKOJ A ROZVAHA PRI PRÁCI                      | 81  |
| CHUDOBA DUCHOM                                 | 82  |
| BOHÁČ CHUDOBNÝ DUCHOM                          | 85  |
| CHUDÁK BOHATÝ DUCHOM                           | 87  |
| ČISTOTA SRDCA                                  | 88  |
| POSLUŠNOSŤ                                     | 91  |
| VONKAJŠIE SEBAZAPIERANIE                       | 93  |
| ODEV   | 95  |
| PRIATELSTVO VO VŠEOBECNOSTI                    | 96  |
| NEBEZPEČNÉ PRIATELSTVÁ                         | 99  |
| OCHRANA PROTI NEBEZPEČNÝM PRIATELSTVÁM         | 101 |
| SPOLOČNOSŤ A SAMOTA                            | 103 |
| REČ  | 104 |
| NEÚCTIVÉ A VÝSMEŠNÉ REČI                       | 106 |
| OPOVÁŽLIVÉ POSUDZOVANIE                        | 107 |
| OHOVÁRANIE                                     | 109 |
| HRA A ZOTAVENIE                                | 111 |
| TANEC  | 113 |
| VERNOSŤ V MALOM AJ VEĽKOM                      | 114 |
| SPRAVODLIVOSŤ A ROZUMNOSŤ OPROTI BLÍŽNYM       | 116 |
| ZLÉ ŽIADOSTI                                   | 118 |
| NAPOMENUTIE MANŽELOM                           | 120 |
| SLOVO VDOVÁM                                   | 124 |
| DÔSTOJNOSŤ PANENSTVA                           | 125 |
| ŠTVRTÁ ČASŤ                                    | 129 |
| PREKONÁVANIE ĽUDSKÝCH OHĽADOV                  | 129 |
| ODVAHA A DÔVERA V ŤAŽKOSTIACH NÁBOŽNÉHO ŽIVOTA | 130 |
| POKUŠENIE VO VŠEOBECNOSTI                      | 132 |
| BOJ S ŤAŽKÝM POKUŠENÍM                         | 134 |
| BOJ S ĽAHKÝM POKUŠENÍM                         | 135 |

|  |     |
|--|-----|
| POSILŇOVANIE SRDCA PROTI POKUŠENIAM            | 137 |
| SMÚTOK   | 138 |
| VNÚTORNÝ NEPOKOJ                               | 139 |
| VNÚTORNÁ ROVNOVÁHA                             | 141 |
| VNÚTORNÉ ÚTECHY                                | 142 |
| DUCHOVNÁ SUCHOPÁRNOSŤ                          | 144 |
| PIATA ČASŤ                                     | 148 |
| POTREBA KAŽDOROČNEJ DUCHOVNEJ OBNOVY           | 148 |
| SPÔSOB DUCHOVNEJ OBNOVY                        | 149 |
| ROZJÍMANIE O MILOSTI POVOLANIA DO SLUŽBY BOŽEJ | 150 |
| STAV DUŠE VZHĽADOM NA BOHA                     | 152 |
| STAV DUŠE VZHĽADOM NA BLÍŽNEHO                 | 153 |
| STAV DUŠE VZHĽADOM NA SEBA                     | 154 |
| NÁKLONNOSTI A CITY DUŠE                        | 155 |
| CITY A ROZHODNUTIA PO SPYTOVANÍ                | 156 |
| ROZJÍMANIA NA OBNOVU DOBRÝCH PREDSAVZATÍ       | 156 |
| DRUHÉ ROZJÍMANIE: VZNEŠENOSŤ ČNOSTÍ            | 157 |
| TRETIE ROZJÍMANIE: PRÍKLAD SVÄTÝCH             | 158 |
| ŠTVRTÉ ROZJÍMANIE: LÁSKA JEŽIŠOVA              | 159 |
| PIATE ROZJÍMANIE: VEČNÁ BOŽIA LÁSKA            | 160 |
| ZAKONČENIE DUCHOVNEJ OBNOVY                    | 161 |
| POSLEDNÉ NAPOMENUTIA                           | 162 |