

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

# **ASKÉZA** **a SVÄTÍ DUCHOM**

**41**

**WWW.INKY.SK**





Rozumná odpoveď = 1 kredit

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

AKÝ VÝZNAM MAJÚ A ČOMU ČELIA:

Vizualizácia a disciplína;

proaktivita a samota;

mlčanie, poslušnosť a služba v skrytosti

**ZOPAKOVANIE**

... z minulej hodiny





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

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





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

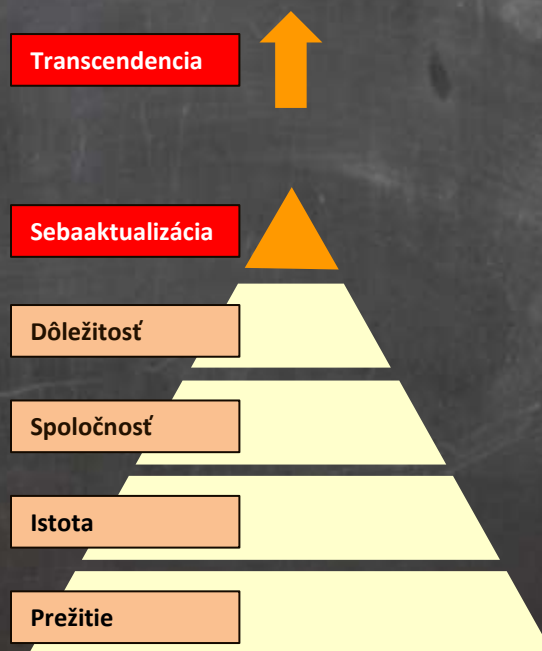
---





# DNES...:

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



# CIEĽOVÉ ROVINY

Transcendencia



LÁSKA / POKORA

Sebaaktualizácia



VEĽKODUŠNOSŤ

Dôležitosť

Spoločnosť

Istota

Prežitie

*„Veľkodušnosť a pokora definujú lídra.*

*Veľkodušný je človek, ktorého duch sa podujíma na veľké veci. Kto sa usiluje o veľkosť a hľadá spôsob, ako na veľkosť reagovať.*

*Pokora je ... návykom slúžiť rodine, priateľom, kolegom, klientom, spoločnosti a napokon aj samotnému ľudstvu. Pokora rozvíja v lídroch snahu o bezpodmienečnú službu druhým.“*

(Alexandre Havard)

Tieto dve roviny už nie sú rovinami nástrojov.

**NA NICH SA NACHÁDZA NÁŠ CIEĽ!**





Rozumná odpoveď = 1 kredit

**Aké hrozby** na človeka číhajú  
na úrovni SEBAAKTUALIZÁCIE  
a ohrozujú tak jeho  
**VEĽKODUŠNOSŤ?**



**OTÁZKA**

# OBLASŤ 1: VEĽKODUŠNOSŤ

## SEBAAKTUALIZÁCIA ŽIVOTE ČLOVEKA

- **Byť najlepší možný,...**
- **Byť veľkodušný** – usilovať o veľké a vznešené veci

## POKUŠENIE

- **MALICHERNOSŤ** – orientácia na nižšie veci...
- **INDIVIDUALIZMUS** – zameranosť na seba, ľahostajnosť k iným

## ČNOSŤ

- **VEĽKODUŠNOSŤ** všeobecne a **SPOLOČENSKOSŤ** vo vzťahu k ostatným ľuďom..







Rozumná odpoveď = 1 kredit

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

### POKUŠENIE

- **MALICHERNOSŤ** – orientácia na nižšie veci...
- **INDIVIDUALIZMUS** – zameranosť na seba, ľahostajnosť k iným



# OTÁZKA

# OBLASŤ 1: VEĽKODUŠNOSŤ

„*Lídri sú veľkodušní, veľkomyseľní a uvedomujú si svoj potenciál dosiahnuť veľkosť. Ich snom je dosiahnutie vrcholu profesionálneho života a osobnej dokonalosti.*

Veľkodušnosť sa definuje ako *extensio animi ad magna* - *odhodlanie ducha dosahovať veľké veci*. Latinské slovo magnanimitas je odvodené z gréckeho megalopsychía. Jeho opakom je micropsychía, to znamená malodušnosť alebo malomyseľnosť.

Malomyseľní ľudia nemajú pojem o veľkosti.

Lídri sú *veľkodušní vo svojich snoch, víziách a v zmysle pre povolanie; vo svojej schopnosti dúfať, dôverovať a odvažovať sa; vo svojom entuziazme a v snahách, ktoré smerujú k úspešnému završení práce; vo svojom sklone používať prostriedky primerané cieľu, a napokon vo svojej schopnosti nabádať samých seba a ľudí vo svojom okolí, aby robili to isté.*

(Alexandre Havard)





# OBLASŤ 1: KRÍMENIE VLKA...



Už z 9. ročníka poznáme **zásadu „krmenia správneho vlka“**, ktorá neomylnne funguje aj v tejto oblasti:

*„Lídri dychtia po poznaní (studiositas), ale nie sú zvedaví (curiositas). Latinské slová studiositas a curiositas označujú zvládnutú a nezvládnutú túžbu po poznaní. Studiositas je túžba človeka vedieť, aby vnímal skutočnosť a porozumel podstate vecí. Lídri sa usilujú zlepšiť svoju kultúrnu úroveň.*

*Lídri nečítajú akékoľvek knihy alebo časopisy, nesledujú akékoľvek filmy a nepočúvajú akúkoľvek hudbu. Vedomí si svojej vlastnej dôstojnosti filtrujú to, čo je morálne pochybné, a naplňajú svoje srdcia a mysle tým, čo je vznešené.*

*Musíme sa stať odborníkmi v rozlišovaní, aby sme oddelili pravdivé a krásne od pliev falše a nezmyslov. Toto je studiositas na rozdiel od čírej curiositas.“*

(Alexandre Havard)

*„Jeden večer vzal starý indián svojho vnuka a rozprával mu o boji, ktorý prebieha vo vnútri každého človeka. Vravel mu: "Synu, tá **bitka v každom z nás je ako bitka medzi dvoma vlkami. Jeden je zlý. Je to hnev, závišť, žiarlivosť, smútok, sebeckosť, hrubosť, nenávisť, sebaľútosť, falošnosť, namyslenosť a ego. Druhý je dobrý. Je to radosť, pokoj, láska, nádej, vyrovnanosť, skromnosť, láskavosť, empatia, štedrosť, vernosť, súcit a dôvera. Vnuk o tom všetkom premýšľal a po chvíli sa spýtal: "A ktorý vlk nakoniec vyhrá?" Starý indián odpovedal: „Ten, ktorého krmíš...““***

(indiánsky príbeh)



# OBLASŤ 1: KRŤMENIE VLKA...



Konkrétne v kresťanstve to znamená **prebúdať a „krmiť“** v sebe túžbu po tej najvyššej možnej dokonalosti v živote i v konaní: **SVÄTOSTI!**

*„Prebudíme sa už, bratia! Vstaňme z mŕtvych s Kristom! Hľadajme, čo je hore, myslíme na to, čo je hore. Túžme po tých, ktorí túžia po nás. Ponáhľajme sa za tými, čo nás očakávajú, so zápalom ducha sa vydajme za tými, čo na nás čakajú. A máme túžiť nielen po spoločenstve svätých, ale aj po ich šťastí. Keď túžime po ich prítomnosti, máme sa horlivým úsilím uchádzať aj o ich slávu. Lebo táto ctižiadostivosť nie je škodlivá a dychtenie za touto slávou nie je nijako nebezpečné. Po tejto sláve teda dychtime celou a spoľahlivou ctižiadosťou. Nuž teda, aby sme v ňu mohli dúfať a robiť si vyhliadky na toľkú blaženosť, veľmi potrebujeme aj príhovory svätých, aby sme na ich orodovanie dostali to, čo nedosiahneme svojimi schopnosťami.“*

(sv. Bernard z Clairvaux, 12. storočie)

**Kresťanstvo vo svojej podstate predpokladá veľmi ambiciózných a ctižiadostivých ľudí, ktorí sa neuspokoja s ničím menším, než je dokonalosť zbožštenia sa!**

# OBLASŤ 1: KRÍMENIE VLKA...



Konkrétne v kresťanstve to znamená **prebúdať** a „krmiť“ v sebe túžbu po tej najvyššej možnej dokonalosti v živote i v konaní: **SVÄTOSTI!**

„Prebudíme sa na to, čo je hrozné očakávajú, so po spoločensť horlivým úsilím dychtenie za spoľahlivou a toľkú blaženosť dostali to, čo

*„Mám len jediné želanie: stať sa veľkou svätou, lebo len toto má na zemi cenu. Som pevne rozhodnutá odvážne sa pustiť do práce. Nechcem Ježišovi odprieť ani jednu z početných obetí, ktoré odo mňa požaduje, chcem mu oddať svoju dušu, aby ju úplne vlastnil a urobil s ňou, čo chce. Nepôjde to bez utrpenia. Viem to veľmi dobre. Ale aká to radosť trpieť pre toho, koho milujeme.“*

(sv. Terézia z Lisieux, 19. storočie)

ore, myslime i, čo nás me túžiť nielen i, máme sa dlivá a chtime celou a hliadky na rodovanie

(sv. Bernard z Clairvaux, 12. storočie)

Kresťanstvo vo svojej podstate predpokladá veľmi ambiciózných a ctižiadostivých ľudí, ktorí sa neuspokoja s ničím menším, než je dokonalosť zbožštenia sa!



# OBLASŤ 1: KRÍMENIE VLKA...



Nástrojmi „krímenia“ sú **tie isté nástroje**, ktorými sme čelili „malichernému zabávaniu sa“ **na úrovni SPOLOČNOSTI:**

## OBLASŤ 1: VIZUALIZÁCIA

### AKO VIZUALIZOVAŤ?

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

(mlady-uspesny.sk)

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

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

(mlady-uspesny.sk)

„Nejprve musíš vec jasne vidieť pred svým duševním zrakem. Teprve potom ji můžeš udělat.“

[Alex Morrison, podplukovník kanadské armády a držitel Pearsonovy medaile míru]

## OBLASŤ 1: VIZUALIZÁCIA

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

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



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

(happycompany.sk)

# VIZUALIZÁCIA

# „KATEDRÁLA“



# OBLAŠŤ 1: KRŤMENIE VLKA...



Nástrojmi „krmenia“ sú **tie isté nástroje**, ktorými sme čelili „malichernému zabávaniu sa“ **na úrovni SPOLOČNO**

OBLA

## AKO VIZUALIZOVAŤ?

„Vizualizácia je naozaj veľmi j...  
Pohodlne si **sadnite**, **zatvorte** a **predstavujte si** – tak detailne, môžete – obraz tej situácie, keď sen splnil. Predstavujte si, že situácii reálne **prítomný** a Vy s pozeráte na tento ideálny výsl

(mla

– pričom, samozrejme, už teraz všetky tie úžasné a hlboké em Vám cieľ ešte len prinesie – a mocne prihovárate svojmu srdcu povedomiu!

V kresťanskej praxi od počiatku túto funkciu v sebe obsahuje

## ROZJÍMAVÁ A MEDITATÍVNA (AFEKTÍVNA) MODLITBA

ktorá je na tejto úrovni obzvlášť dôležitá, pretože tu už nejde len o „dokonalý ľudský život“, ale o Božie synovstvo: BYŤ AKO BOH (= svätí) V SPOLOČENSTVE S BOHOM (= láska).

udělat.“

[Alex Morrison, podplukovník kanadské armády a držitel Pearsonovy medaile míru]

ZUALIZÁCIA

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

(happycompany.sk)

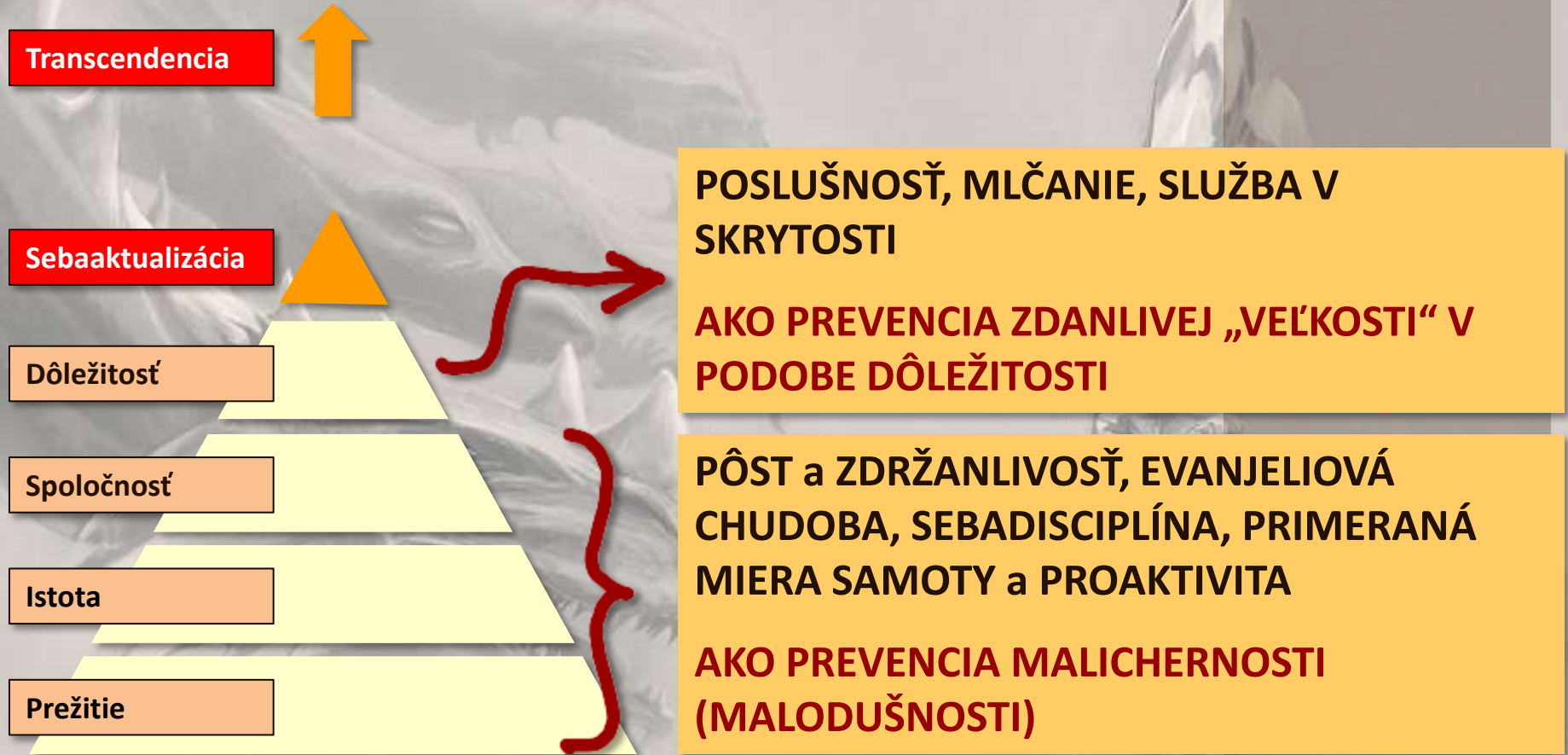


# VIZUALIZÁCIA

# „KATEDRÁLA“

# OBLASŤ 1: VEĽKODUŠNOSŤ

Napomáha tomu **aj celé doterajšie asketické úsilie:**



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

---





# OBLASŤ 1: INDIVIDUALIZMUS

Sebaaktualizácia môže byť aj  
strašlivá.

V skutočnosti **stojí za mnohými  
najtemnejšími kapitolami  
ľudstva...**

Nakoniec, aj títo páni  
sa „len  
sebarealizovali“...



# OBLASŤ 1: SPOLOČENSTVO

**Nástrojom** proti takejto forme sebaaktualizácie, ktorej sú ostatní ľudia ľahostajní a berie ich len ako objekt svojho konania, jeho nástroj, prípadne prekážku, je **SPOLOČENSTVO!**

*Spoločný život nás udržuje v pravde, lieči nás z nadmerného individualizmu, egoizmu, čudáctva, z prehnaného ambicionizmu, namyslenosti, fantastických chútok, zbytočného zaoberania sa sebou a nekritického sebahodnotenia.*

*Spoločný život je veľkým pomocníkom a dáva nám veľa. Skutočne je to nesenie spoločných bremien, ale aj vzájomné delenie sa o duchovné hodnoty. "*

([www.satmarky.sk](http://www.satmarky.sk))

*„Skupiny tu nie sú len preto, aby splnili nejakú úlohu - dávajú vám množstvo jedinečných príležitostí, aby ste vyrástli v osobnosť.“*

(John Adair)



# OBLASŤ 1: SPOLOČENSTVO

## SPOLOČENSTVO AKO NÁSTROJ PRIJÍMANIA JEDEN DRUHÉHO:

človeka doslova núti:

- Učiť sa žiť a **vychádzať** s inými,...
- ... v pokore **znášať** ich slabosti...
- ... **nevydeľovať** sa od nich...
- ... a učiť sa tak byť s nimi **jedna rodina**,  
jedno telo, jeden Duch!



## SPOLOČENSTVO AKO NÁSTROJ TRÉNINGU POKORNEJ SLUŽBY:

*„Veľkodušná vízia lídra slúži druhým -  
členom rodiny, zákazníkom a kolegom,  
krajine a celému ľudstvu. Lídri **slúžia**  
**Bohu prítomnému v ľuďoch**. Ak konajú  
konzistentne, vypestujú si **návyk služby**.“*

(Alexandre Havard)





# OBLASŤ 1: SPOLOČENSTVO

## SPOLOČENSTVO AKO NÁSTROJ PRIJÍMANIA JEDEN DRUHÉHO:

človeka doslova

- Učiť sa žiť a vy
  - ... v pokore zná
  - ... nevydeľovať
  - ... a učiť sa tak
- jedno telo, jede

## SPOLOČENSTVO AKO NÁSTROJ TRÉNINGU POKORNEJ SLUŽBY:

V kresťanskej praxi od počiatku túto funkciu v sebe  
obsahuje

## CIRKEV, ZHMOTNENÁ VO FARNOSTI

ktorá sama je definovaná ako spoločenstvo malých  
spoločenstiev – čiže skupín ľudí (ideálne rodín), ktoré  
sa spoločne stretávajú, spoločne prežívajú svoje životy,  
obohacujú a podporujú sa navzájom, zdieľajú sa,  
povzbudzujú, slúžia jeden druhému,...

1 -  
om,  
ajú  
žby."

(Harvard)



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

---





Rozumná odpověď = 1 kredit



**Aké hrozby** na človeka číhajú  
na úrovni TRANSCENDENCIE  
a ohrozujú tak jeho **LÁSKU /**  
**POKORU?**

**OTÁZKA**



# OBLASŤ 2: LÁSKA / POKORA

## TRANSCENDENCIA V ŽIVOTE ČLOVEKA

- **Láska k Bohu**, ktorému slúžim;
- **Služba ľuďom**, ktorých milujem v Bohu, s Bohom a cez Boha;



## POKUŠENIE

- **PROFÁNNOSŤ** – opustenie Boha
- **SPASITEĽSKÝ KOMPLEX** – pokrútená verzia pseudotranscendencie



## ČNOSŤ

- **ZBOŽNOSŤ** vo vzťahu k Bohu a **POKORA** vo vzťahu k sebe...





Rozumná odpoveď = 1 kredit

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

## POKUŠENIE

- **PROFÁNNOSŤ** – opustenie Boha
- **SPASITEĽSKÝ KOMPLEX** – pokrútená verzia pseudotranscendencie

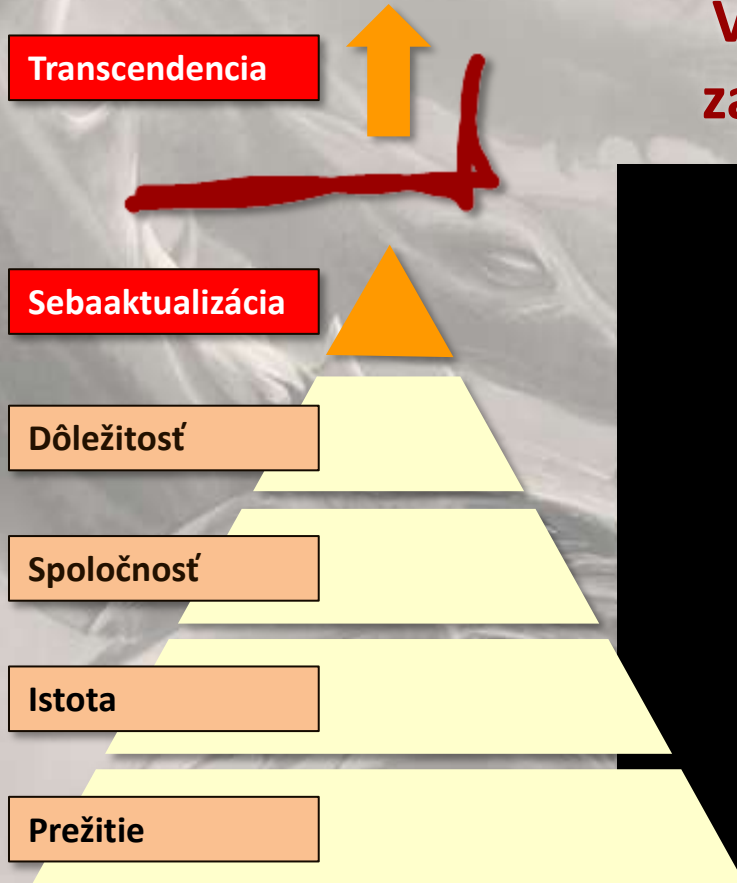


# OTÁZKA

# OBLASŤ 2: BEZBOŽNOSŤ

Existuje **len jediná forma transcencie v plnom zmysle slova** – a tou je láska k Bohu, život s Bohom a pre Boha, **služba Bohu**.

**V nej a jedine v nej nachádza človek svoje završenie a svoju celistvosť – a to je Nebo.**



## POKUŠENIE BEZBOŽNOSTI

Spočíva v opustení Boha:

- či už vo forme **ateizmu**, konzumu,...
- ale **často vo forme nahradenia Boha mechanickým „náboženstvom“**, ktoré už nie je vzťahom, ale len formou akejsi osobnej sebarealizácie, v ktorej praktizujeme, robíme a plníme nejaké veci, čo sa nám pozdávajú a nahovárame si, že tým, samozrejme, slúžime Bohu...



# OBLASŤ 2: ZBOŽNOSŤ

**ZBOŽNOSŤ** potom neznamená nič také, ako „*sladký výraz v tvári naklonenej v 27,5° uhle nabok nad zloženými rukami*“ ☺...

ZBOŽNOSŤ nie je nič iné, než **pevné zakotvenie človeka v opravdivom živom Bohu**, presne podľa slov Krista:

*„**Ostaňte vo mne a ja vo vás.** Ako ratolesť nemôže prinášať ovocie sama od seba, ak neostane na viniči, tak ani vy, ak neostanete vo mne. **Ja som vinič, vy ste ratolesti.** Kto ostáva vo mne a ja v ňom, prináša veľa ovocia; lebo **bezo mňa nemôžete nič urobiť.**“*

(Jn 15,4-5 SSV)



# OBLASŤ 2: ZBOŽNOSŤ

**ZBOŽNOSŤ** potom neznamená nič také, ako „*sladký výraz v tvári naklonenej*“

V kresťanskej praxi od počiatku túto funkciu v sebe obsahuje

## SAMOTNÉ KREŠŤANSTVO

ako súbor poznatkov (Božie zjavenie, skúsenosti,...), ustanovizní (Apoštolský úrad, diecézy a farnosti,...), liturgie a sviatostí a ďalších nástrojov (modlitba, duchovné cvičenia, askéza,...)

ISTÁ ZÁLUDNOSŤ spočíva v tom, že:

- všetky tieto veci sú mimoriadne účinnými a často nevyhnutnými prostriedkami života s Bohom;
- ale bez Boha sa tie isté nástroje stávajú základom bezbožnosti – napríklad v podobe formálneho, na tradícii a folklóre založeného „kresťanstva“ a pod.

...

é  
živom

s. Ako  
vocie sama  
niči, tak ani  
la som vinič,  
vo mne a ja  
; lebo **bezo**

(Jn 15,4-5 SSV)





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

---



# OBLASŤ 2: SPASITEĽSKÝ KOMP.

**SPASITEĽSKÝ KOMPLEX** nastáva vtedy, ak **pyšnú zameranosť na seba a svoje vlastné seberealizovanie sa na úkor iných ľudí považujeme ešte navyše za obetavú službu zvyčajne nevďačným ľuďom** (ešte lepšie „ľudstvu“, „civilizácii“ a pod.!), v ktorej sme nenahraditeľní, bez nás iní nič nedokážu – a preto by nám za to mali byť vďační (aj keď to, samozrejme, vo svojej pokore od nich nutne nevyžadujeme)...

Klasickým príkladom sú rôzni „vodcovia“, spasitelia,... ako Hitler, ale aj v našej politike ich pár nájdeme... ☺



... Ale napríklad aj niektorí „rodičia“, ktorí sú presvedčení, že ich (často dospelé) deti si bez nich v ničom neporadia, do všetkého strkajú nos, všetko dirigujú... podobne niektorí šéfovia,... manželia/manželky... ☺



# OBLAŠŤ 2: POKORA

Pokora je **ovocím POZNANIA PRAVDY** – vidím svet, seba i Boha takých, akí sú, nežijem v ilúziách,... – **a potom hlavne LÁSKY**, ktorá mi dáva schopnosť „zosadiť seba z trónu“ a stať sa služobníkom toho, koho milujem...

„**Pokora umožňuje človeku vzťahovať sa k Bohu**; je návykom **žiť v pravde** - v pravde o svojom metafyzickom rozpoložení, v pravde o svojich cnostiach a slabostiach. **Pokora je postoj, ktorý umožňuje človeku vzťahovať sa k ostatným ľuďom**. Vďaka pokore získavajú lídri spontánnu úctu k tomu, čo je Božie v každom stvorení. Táto úcta nabáda na službu druhým. **Lídri slúžia Bohu prítomnému v ľuďoch**. Ak konajú konzistentne, vypestujú si návyk služby.

**Veľkodušnosť** (úsilie ducha o veľké veci) **a pokora** (poníženosť pred Bohom a tým, čo je Božie v druhých) **idú ruka v ruke a nemožno ich oddeliť.**“

(Alexandre Havard)

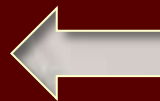
„Zmysel pre pokoru je vlastnosť, ktorú som pozoroval u každej vodcovskej osobnosti, ktorú som kedy hlboko obdivoval.“

(Dwight David "Ike" Eisenhower,  
veliteľ vylodenia v Normandii a  
prezident USA)



# OBLAŠŤ 2: POKORA

**Pokora je ovocím ZBOŽNOSTI:**



**PÝCHA**

... ja som v strede a všetko slúži a musí slúžiť mne!



**POKORA**

... v strede je Boh a ja slúžim Bohu a cez Boha a s Bohom ľuďom.

*„Pokora nie je primárne postoj, ktorý sa týka vzťahu človeka k človeku: je to postoj človeka pred tvárou Boha.“*

(Josef Pieper, filozof)



# OBLAŠŤ 2: POKORA

## Pokora je ovocím ZBOŽNOSTI:

**Je to veľmi radostný postoj**, lebo je ovocím lásky, ktorá je plnosťou Božieho života.

**Opravdivá pokora je vlastne zabudnutím na seba** – pretože celú našu pozornosť púta Milovaný, o Neho nám ide, na ňom jedinom nám záleží a o seba a svoje „postavenie“ a „dôležitosť“ nás ani nenapadne starať sa, nezuujíma nás to už ani trochu...

**Má veľmi ďaleko od onej útrpnej „poníženosti“**, v ktorej sa s premáhaním akože „pokorujeme“, lebo ved' sa to od kresťana očakáva – a sme na túto svoju „pokoru“ (na rozdiel od iných, ktorí sú takí namyslení!) potom aj patrične pyšní... 😊





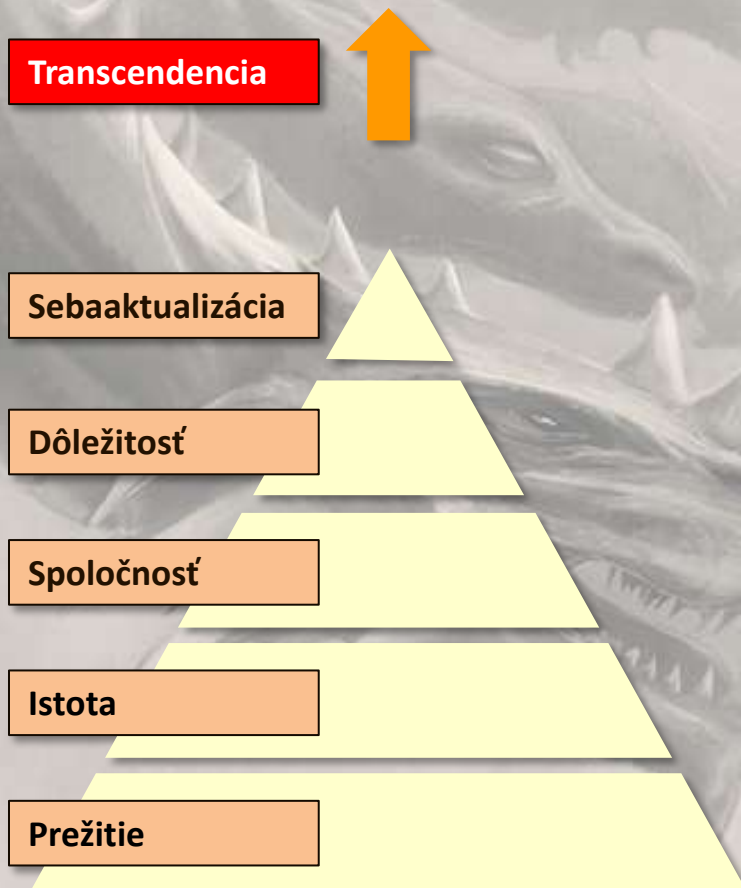
**... nejaké otázky,  
poznámky,  
postrehy,  
pripomienky?**

---



# A RÝCHLO NASPÄŤ DOLE!

TRANSCENDENCIA – ČIŽE LÁSKA K BOHU – je  
potom spätne **motívom a motorom celej askézy:**



Z lásky k Bohu túžim byť najlepším možným, aby som tak čo najlepšie mohol slúžiť Bohu a ľuďom.

V tejto láske úplne zabúdam na seba a netrápi ma žiadna dôležitosť, prestíž, moc, sláva, nič podobné...

Nezdržujem sa malichernosťami, ako sú plané zabávanie sa a podobne.

A usilujem sa čo najlepšie ovládať seba, svoje telo, svoje vášne, city, svoj majetok a svoj život, aby mi v ničom neprekážal, ale bol poslušným nástrojom tejto služby lásky.

# POSLEDNÁ POZNÁMKA...

Askéza sa často používa aj ako isté „**PREVENTÍVNE OPATRENIE**“:

## **JE TO PODOBNÉ, AKO NAPRÍKLAD PRI DROGÁCH:**

- Viete, že **droga vyvoláva silnú závislosť** a nie ste si vôbec istí, či by ste jej nepodľahli a ak hej, či by ste sa z nej dokázali dostať.
- Preto sa **normálny človek rozhodne, že radšej drogy nebude ani skúšať**, vopred sa im úplne vyhne – aby tak ani trochu neriskoval, že by ho opantali a on by sa stal na nich závislý.



Úplne podobne si mnohí kresťania prinajmenšom sprvu, kým nezosilneli, radšej zvolili

## **PREVENTÍVNE VZDANIE SA VŠETKÉHO, ČO V ICH ŽIVOTE NIE JE NEVYHNUTNÉ,**

– **hlavne vecí, vyvolávajúcich silnú závislosť** (vysoké postavenie zvädzajúce k pýche a závislosti na sláve, luxus a bohatstvo zvädzajúce k vášňam a lakomstvu,...) –

**a zvolili si jednoduchý („asketický“) život, zbavený všetkého nadbytočného („minimalizmus“), ale aj všetkého, čo by nás ťahalo nadol**, k tomuto pokušeniu – aby tak čo najviac napomohli DISCIPLÍNE, kľúčovo nevyhnutnej na začiatku cesty s Bohom – až kým sa neobjaví ovocie, ktorého blaženosť v nás toto pokušenie a hrozbu závislosti úplne premôže!



# POSLEDNÁ POZNÁMKA...

Askéza sa často používa aj ako isté „**PREVENTÍVNE OPATRENIE**“:

## JE TO PO NAPRÍKLAD

- Viete, že **droga závislosť** a nie ste jej nepodľahli – sa z nej dokázali vytrhnúť.
- Preto sa **normálne rozhodne, že ráno ani skúšať**, vopred vyhne – aby tak neohrozil život, neriskoval, že by sa stal na nič.



Aj toto je jeden z dôvodov **rozmachu pustovníckeho a neskôr rehoľného a mníšskeho života** v kresťanstve – ale napríklad aj v budhizme, či iných náboženstvách!



ajmenšom

**/ŠETKÉHO, YHNUTNÉ,**

**slosť** (vysoké  
osti na sláve,  
a

ot, zbavený  
is“), ale aj  
nuto pokušeniu  
ÍNE, kľúčovo  
– až kým sa  
ás toto  
ne premôže!

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

---





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

- **ako ste doteraz využívali** dnes prebraté nástroje askézy;
- **ktoré z nich sa javia pre Vás obzvlášť dôležité a prečo;**
- **čo v tomto smere vo svojom živote podniknete do budúcnosti;**
- ale hlavne **aké PREVENTÍVNE ASKETICKÉ OPATRENIA** myslíte, že by bolo vo Vašom živote vhodné zaviesť; v čom nie nevyhnutnom pre Váš život cítite, že sa už u Vás vypestovala istá závislosť a len ťažko by ste sa toho dokázali zriekať – a teda je na mieste čím skôr voči tomu zakročiť?





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

**KONIEC**

**WWW.INKY.SK**

