

1. PÔSTNA NEDEĽA

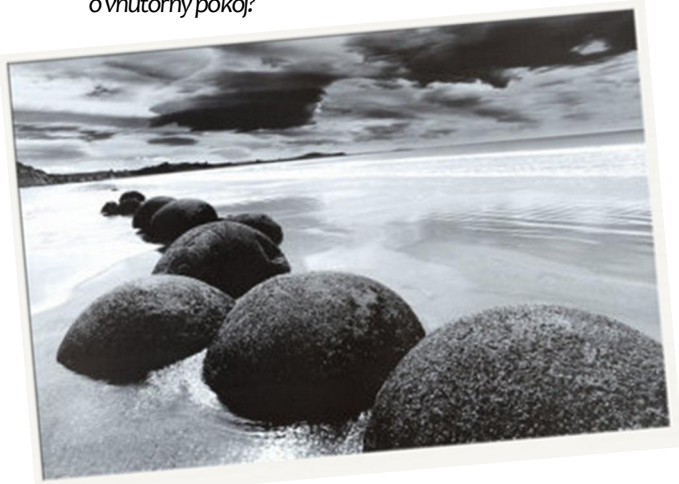
Ježiš sa vrátil od Jordánu plný Ducha Svätého. Duch ho vodil štyridsať dní po púšti a diabol ho pokúšal. V tých dňoch nič nejedol. Lk 4,1-2

Jeden z púštnych bratov porovnával svoje duchovné cvičenia s Antoniom. Frustrovaný si vzdychol: „Postím sa viac než ty, ale aj tak všetci chodia za tebou!“ Antonius ticho povedal: „To preto, lebo ja milujem Boha viac ako ty.“

Pôst začína tým, že sa sústredíme na náš život a spôsob života. Spytujeme sa samých seba: čo má v mojom živote nábeh získať príliš dôležitú úlohu a postavenie? Čo ma zvädza na cesty, po ktorých vlastne chodiť nechcem? Čo potrebuje vo mne zomrieť, aby som mohol žiť celým srdcom? To, k čomu sa dopracujeme, nám pomôže správne sa orientovať v živote. Dobré žiť.

Pôst nám napomáha k vnútornému pokoji v nás a k pokoji voči iným: aby sme sa navzájom vedeli počúvať a aby sme počuli Toho, kto sa nám prihovára. Pôst je časom očisty. Táto premena je cieľom našej duchovnej cesty. Nepotrebuje, aby sme sa stali niekým iným. Sme totiž už viac, ako si o sebe myslíme. Stačí, ak sa len očistíme od nánosov, aby sa v skutočnosti ukázalo, kto sme. Vstupujeme do Božej dielne, kde sa Boží obraz znova začína objavovať. Rozhodujúcim faktorom pri tejto premene je Božia blízkosť. Čistenie priateľstva s Bohom je dôležitejšie ako tvrdé, neprimerané zásahy do života.

Čo mi pomáha zažívať blízkosť Boha? Čo ma najviac oberá o vnútorný pokoj?



Už v 4. st. sa začalo formovať obdobie cirkevného roka, ktoré dnes nazývame pôstom a ktoré začíname popolcovou stredou šesť týždňov pre veľkou nocou. Moslimský ramadán má svoj pôvod v pôste, ktorý mal pevné miesto v živote kresťanov, keď vznikol islam v 7. st. Vzorom bol Ježišov 40-dňový pôst, alebo 40 ročné putovanie Izraelitov na púšti. Začína stredou preto, lebo nedele sa nerátali ako pôstne dni, ale ako dni zmŕtvychvstania. Táto streda sa nazýva popolcová, lebo už v starozákonnej dobe sa spomína pôst, keď sa ľudia obliekali do vrecoviny a sedeli v popole. Popol je obrazom pokánia, viditeľné znamenie pokorného srdca,

ktoré pochopilo, že ľudská spravodlivosť je ako popol pred Pánom Bohom. Popol tiež poukazuje na odplatu za hriech: na smrť a pominuteľnosť. V pôste vyznávame, že sa dotykame zla tohto sveta a obraciame sa k Bohu, ktorý jediný dáva život, keď už nevidíme nádej.

**Modlitba:
Pane, zmilúvaš sa nad všetkými a nepohrdaš ničím, čo si stvoril; zatváraš oči nad hriechmi ľuďa, aby sa kajali, si k nim láskavý, lebo si Boh a náš Pán.**

Pôstne listy 2025

úvodný TÝŽDEŇ

Farnosť svätého Jozefa Robotníka - SALEZIÁNI NOVÁ DUBNICA



ÚVOD

„Obráťte sa ku mne celým svojím srdcom.“ Joel 2,12

Bol raz jeden malý chlapec, ktorý sa chcel stoť čo stoť stretnúť s Bohom. Vedel však, že k miestu, kde Boh býva, vedie dlhá cesta. A tak si v jeden deň zbalil do svojho ruksaku 4 Horalky a 4 pomarančové džúsy a vyrazil na cestu. Keď obišiel zhruba tretí blok panelákov, stretol starého muža. Sedel v parku a kírmil holuby. Chlapec si prisadol k nemu a otvoril svoj ruksak. Premýšľal, že by si mohol dať jeden džús, ale zrazu si všimol, že starý muž vyzerá hladný. A tak mu ponúkol Horalku. Starý muž ju vďačne prijal a usmial sa naňho. Jeho úsmev bol taký úžasný, že chlapec ho chcel uvidieť znova a tak ho ponúkol aj džúsom. Opäť sa naňho usmial. Chlapec bol unesený. Sedeli takto celé popoludnie jediac a usmievajúc sa, ale nepovedali si ani slovo. A keď sa začalo

stmievať, chlapec si uvedomil, že mama sa už oňho isto začína báť a chcel sa vrátiť domov. Ale skôr akoby odišiel na viac ako pár krokov, otočil sa, rozbehol sa späť k starému mužovi a pobozkal ho. Starý muž sa naňho usmial tak ako dovtedy ani raz. Keď chlapec o krátku chvíľu otvoril dvere bytu, kde býval, mama bola prekvapená z výrazu radosti, ktorý sa zračil na jeho tvári. Spýtala sa svojho syna: „Čo si dnes robil, že ťa to tak potešilo?“ Chlapec odpovedal: „Obedoval som s Bohom“. Skôr ako by mama mohla niečo odpovedať dodal: „A vieš čo? Má ten najkrajší úsmev aký som kedy videl!“ Onedlho sa starý muž, tiež žiariaci radosťou, vrátil domov. Jeho syn, zarazený výrazom pokoja, ktorý videl na jeho tvári, sa spýtal: „Otec, čo si dnes robil, že si taký šťastný?“ Odpovedal: „Jedol som v parku Horalky s Bohom.“ A skôr, akoby sa syn na niečo spytoval, dodal: „A vieš čo, vyzerá oveľa mladšie ako som čakal.“

S pôstom je tradične spojená predstava odopierania si niečoho, pravidla určitého druhu jedla alebo zlovyku. Pôst nemusí spočívať len v odopieraní, ale aj v budovaní niečoho, čo je v živote v troskách. Nieкто má napríklad sklom mať neporiadok v izbze, alebo má sklom chodiť

všade neskoro. Pôst je príležitosť budovať poriadok vo svojom živote. Lepším prejavom pôstneho zmyšľania je pokus o zmenu svojho konania, ako bezduché odopieranie si nejakých pôžitkov. Pôstne obdobie nie je ani obdobím smútku, keby by človek musel chodiť so zvesenou hlavou a nesmel sa zasmiať. Je to čas, ktorý vyzýva človeka zmeniť zaužívané vzorce správania: inak sa pozeráť, vedieť sa stretnúť s Bohom vo všetkom čo zažívame: v mladom, starom, peknom ale aj v obyčajnom. Pôst je obdobie budovania intímneho vzťahu s Ježišom, ktorý tu čaká na naše priateľstvo. Sme pozvaní prežiť pokánie. Formy pokánia sú však rôzne: Sv. písmo a cirkevní Otcovia zdôrazňujú najmä tri formy: pôst, modlitbu a almužnu, ktoré prejavujú obrátenie vo vzťahu k sebe samému, vo vzťahu k Bohu a vo vzťahu k iným.

Teda:

pôst – obrátenie vo vzťahu k sebe samému

modlitba – obrátenie vo vzťahu k Bohu

almužna – obrátenie vo vzťahu k iným

Boh každému z nás dnes hovorí: „Tento pôst to bude len medzi

Mnou a tebou, aby si vedel byť pre druhých.“ K správne mu pokániu vám majú pomôcť aj tieto pôstne listy.

Zamyslenia budú k dispozícii vždy v nedelu vzadu v kostole na stolíku, alebo ich bude možné nájsť na stránke www.salezianinovadubnica.sk.
Prajeme vám, čo najkrajšie prežiť tie pôstneho obdobia. Dovoľme Bohu uzdraviť nám srdce.

Požehnaný pôst želá

Bohuš, SDB



POPOLCOVÁ STREDA

05.03.

Dajte si pozor a nekonajte svoje dobré skutky pred ľuďmi, aby vás obdivovali, lebo nebudete mať odmenu u svojho Otca... Ale keď sa ty ideš modliť, vojdi do svojej izby, zatvor za sebou dvere

a modli sa k svojmu Otcovi, ktorý je v skrytosti. A tvoj Otec ťa odmení, lebo on vidí aj v skrytosti. Mt 6,1-6

Jedného dňa majster pozoroval žiaka ako žobre o jedlo. Nikto mu nič nedával. Stále hlasnejšie volal: „Som mních, som hladný, pomôžte mi.“ Bolo to márne, už nevládal kričať, nikto sa nezmlouval nad jeho hladom, jeho kapsa zívala prázdnotou. Majster pristúpil k nemu a povedal: „Skús dať svojím slovám inú podobu napr.: „Pomôžte mi urobiť váž život krajším.“ Žiak to skúsil a kapsa sa behom chvíle zaplnila vyberaným jedlom.

Pôst, pokánie, metanoia, znamená predovšetkým zmenu mysle a srdca, zmenu názorov, postojov. Je to schopnosť získať nové myslenie, nové konanie. Na začiatku je potrebné pozrieť sa, kde sa nachádzame, ako je na tom naše srdce. Potom snaha zistiť, kým by sme mali byť. Robíme chybu, ak si myslíme, že stačí malý zápor, niečo sa zriecť, niečo upraviť vo svojom živote. Srdce sa musí meniť. Pohľad na svet, na seba. Na to nám môžu pomôcť v pôste tieto zamyslenia. V stretnutí sa so Svätým Písmom nejde len o ulovenie nijakej myšlienky, povzbudenia, tu ide o skutočné stretnutie sa s Bohom. Je to modlitba, uvažovanie, ktoré nás mení. Pomáha nám stať sa akými nás Boh stvoril. „A Otec nás odmení“

Ako je na tom tvoje srdce? Nie je príliš zmätené? Nie je zahalené

pesimizmom? V čom by si potreboval zmeniť zmýšľanie?

ŠTVRTOK 06.03.

A všetkým povedal: „Kto chce ísť za mnou, nech zaprie sám seba, vezme každý deň svoj kríž a nasleduje ma. Lebo kto by si chcel život zachrániť, stratí ho, ale kto stratí svoj život pre mňa, zachráni si ho. Lk 9,23-24

Majster raz rozprával príbeh o dvoch kolesových pamítkoch, ktoré súčasne vyštartovali, plavili sa po jednej veľkej rieke do jedného veľkého mesta. Ako tak plávali vedľa seba, námorníci jedného z nich urobili zopár uštipačných poznámok o silmačej rýchlosti toho druhého. Vznikla ostrá hádka, ktorá ich vyprovokovala k tomu, že pamítky zvýšili rýchlosť. Začali sa preteky. Situácia sa vyhrotila a bola skutočne napínavá, keď už lode boli v polovici svojej cesty. Jeden pamík začal zrazu zaostávať. Dochádzalo mu palivo. Na lodi mali dosť paliva na plavbu, nie však na preteky. Mladý podnikavý námorník situáciu riešil tým, že začal do peci hádzať náklad lode. Ostatní námorníci vidiac, že náklad horí rovnako dobre ako samotné uhlie, urobili to isté. Tak sa stalo, že síce skončili ako víťazi, ale vzácny náklad, ktorý mali odovzdať v cieľi cesty, spálili.

Aj nám Boh zveril určitý náklad, ktorý máme niekam doviest' – čo je to? Našou úlohou je splniť svoju úlohu. Sú veci, ktoré musíme vyhodit', spáliť a sú veci, ktoré musíme doviest' do cieľa. Keď ale uprednostňujeme svoje ambície, záľuby a

túžby, nastáva v nás zmätok. Na úkor čoho si zachraňujem život? Koľko toho nášho „nákladu“ obetujeme, aby sme dosiahli svoj cieľ ako prví a zvíťazili? Koľkí ľudia zabúdajú na to podstatné pre tvrdohlavosť svojho srdca. Pôst je tiež obrazom podmienok ľudského života: nič nezískame bez prípravy a boja. Milosť je zdarma, ale semienko, ktoré Boh necháva rásť v našich životoch, potrebuje starostlivosť a opateru, aby mohlo dozrieť a prísť do cieľa. Unáhlenosť a pýcha udusia, spália ovocie prv, než dozreje.

Nezachraňujem si život na úkor čistoty srdca? Viem byť veľkodušný? Viem sa niečoho zriecť v prospech priateľstva?

PIATOK 07.03.

Ježiš im povedal: „Vari môžu svaďobní hostia smútiť, kým je ženích s nimi? No prídu dni, keď im ženícha vezmú; potom sa budú postiť.“ Mt 9,15

Istý muž uviazol v dopravnej zápche. Nemohol sa pohnúť z miesta. Vodič auta, ktoré bolo za ním ustavične trúbil a trúbil. Muž vystúpil a šiel k vodičovi. S hnevom otvoril dvere a začal naňho kričať. Vychrnil pritom množstvo nadávok a urážlivých slov. Šofér si ho pokojne vypočul a povedal: „Na nárazníku svojho auta máte nálepku: Ak milujete Ježiša, zatrubte. Ja ho mám veľmi rád, preto som aj veľa trúbil!“

Za akého kresťana sa považujem? Pomodlím sa, idem do kostola, urobím sem-tam aj dáky dobrý skutok. No keď ma zastihne niečo nepríjem-

né, nechávam sa rozbiť, tak ľahko dovoľujem hnevu, aby ma ovládal. Pôst zahŕňa nielen odriekanie, ale aj zdokonaľovanie sa v opravdivosti, v komunikácii s Bohom. Zdokonaľovanie sa v tom, čo nám pomôže zvládnuť náš život. Pôst nás vyzýva k tomu, aby sme oživilí tie modlitby, ktoré zaspali v našom živote. Aby sme sa lepšie pozreli na náš denný modlitebný rytmus, našli si viac času pre ticho. K cvičeniu v pôste patrí najmä naučiť sa, ako byť prítomný. To je veľké tajomstvo modlitby. Nepotrebujeme sa namáhať a volať na Boha, aby k nám prišiel. Boh je pri nás. Neviditeľný je vždy pri nás. To my máme problémy byť prítomní. Myšlienky sa nechcú na svojom putovaní upokojiť. Pôst nás volá k tomu, aby sme vyhľadali tiché miesto mimo ruchu, kde sa naučíme porozumieť slovám: iba Boh a ja. „Iba Boh je absolútne naliehavá potreba v mojom živote“. Pôst je vodítkom na ceste za tajnými stretnutiami s Bohom v modlitbe.

Čo ma vie rozhádzať?

Viem využiť modlitbu, keď zažívam nepríjemné situácie?

SOBOTA 08.03.

Odpovedal im Ježiš: „Lekára nepotrebujú zdraví, ale chorí. Neprišiel som volať spravodlivých, ale hriešnikov, aby sa kajali.“ Lk 5,31-32

Jeden z púštnych otcov hovorí: „Všetko preháňanie pochádza od démonov.“ Iný púštny otec to

vyjadril slovami: „Radšej si zvolíš ľahký pôst, ktorý trvá dlhšie, ako ťažký pôst hneď od začiatku, ktorý sa rýchlo skončí.“

Skúsení vedia, o čom je reč. Najčastejším dôvodom neúspešného konca pôstu je prílišný entuziazmus a verva, s ktorou sa do nich púšťame. Kladieme latku príliš vysoko. Chceme dosiahnuť veľa. Tak veľmi po tom túžime. Na začiatku pôstu sa necháme vyzvať a inšpirovať, sme nadšení. Povieme si: „Teraz sa mi to už konečne podarí.“ Potom sa presilíme a nakoniec všetko končí zahabnením a zlým svedomím.

Duchovná skúsenosť zdôrazňuje mieru všetkých vecí, teda aj pôstu a varuje pred príliš ambicióznymi projektmi. Za nimi totiž striehne pýcha. Takéto pôsty rýchlo končia. Tajomstvo úspešného pôstu je v schopnosti pravidelne sa stretať s Bohom. Vytvoriť si priestor, presný čas, ktorý sa stane dobrým zvykom v našom živote. Malý dosiahnutý cieľ je omnoho účinnejší, ako veľké plány bez výsledku.

Už som si určil, kedy sa budem venovať týmto zamysleniam, viem, čo chcem dosiahnuť týmto pôstom? Čo mi v tom bráni?