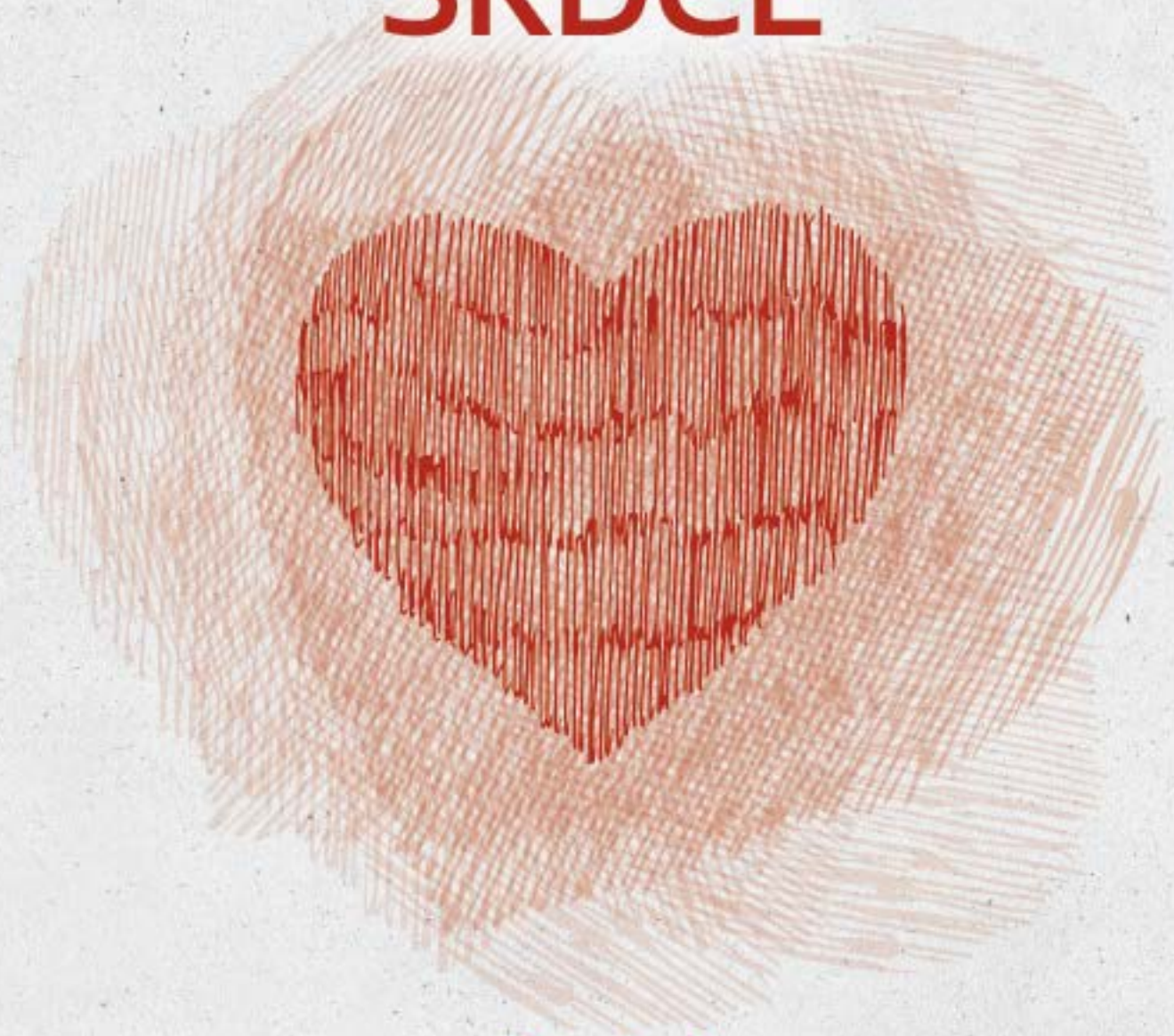


JOHN BURNS

SKROŤ svoje nepokojné SRDCE



10 dní
osobnej duchovnej obnovy
so svätým Františkom Saleským

SKROŤ
svoje nepokojné
SRDCE

„Po prečítaní tejto knihy budeme nanovo túžiť po svätosti. Zistíme, že sme vyzbrojení osvedčenými nástrojmi na obnovu svojho vzťahu s Bohom a na prežívanie každodenného spoločenstva s ním.“

TIMOTHY MICHAEL DOLAN,
arcibiskup Newyorskej diecézy

„Prečítať túto knihu naozaj znamená absolvovať duchovnú obnovu – moju modlitbu rýchlo zatiahla do nových hĺbín. Otec John nás vovádza do nadčasovej múdrosti svätého Františka Saleského. Jeho myšlienky dokážu pochopiť a využiť ľudia v rôznom veku. Musíme im venovať pozornosť. Je to skutočný dar!“

SARAH SWAFFORDOVÁ,
autorka knihy *Emotional Virtue*
(slov. *Emocionálna čnosť*)

„Je to naozaj krásna kniha, plná ucelenej a príťažlivej duchovnej múdrosti. Spiritualitu svätého Františka Saleského predstavuje živým, zrozumiteľným a pritom celkom úprimným štýlom. Táto kniha si zaslúži získať čo najširší okruh čitateľov. Právom sa z nej môže stať klasické dielko na duchovnú púť. Vrelo ju odporúčam.“

JOHN C. CAVADINI,
riaditeľ Inštitútu pre cirkevný život,
Univerzita Notre Dame

„Otec John Burns touto knihou sprístupňuje slávne rozjímania svätého Františka Saleského a vovádza nás do Božej prítomnosti. Je to dar, ktorý hovorí predovšetkým o spásе. Obrusuje naše každodenné rozhodnutia, aby sme si vybrali Boha vo všetkom, čo robíme. Kniha je pre všetkých, ktorí berú svoju vieru vážne, ale ktorí medzičasom pustili z hlavy veci ako nebo a peklo. Otec John Burns komentuje obľúbené témy Františka Saleského – súd, smrť, nebo, peklo – a pripomína nám ich dôležitosť nielen pre večný, ale i pre pozemský život.“

CAROLYN WOOOVÁ,
bývalá prezidentka a riaditeľka charitatívnej organizácie
Catholic Relief Services

JOHN BURNS

SKROŤ svoje nepokojné SRDCE

10 dní
osobnej duchovnej obnovy
so svätým
Františkom Saleským

založenej na klasickom duchovnom diele
Návod na nábožný život

 ZACHEJ[®].sk

© AVE MARIA PRESS, 2019
P. O. BOX 428, Notre Dame
Indiana 46556, USA

Z amerického originálu:
Lift Up Your Heart
A 10-Day Personal Retreat with St. Francis de Sales

Vydal: © Zachej.sk, 2020

Preklad: © Lukáš Vaník

Grafika: © Bookwork.sk

Jazyková korektúra: Mgr. Monika Šimoničová
Mgr. Martina Bodnárová, PhD.

Nihil obstat: Reverend Thomas Knoebel
Censor Librorum

Imprimatur: +Jerome E. ListECKI
Archbishop of Milwaukee, 6. júl 2016

Citácie sú uvedené podľa:
Biblia – Starý a Nový zákon, katolícky preklad, SSV, 2016
Katechizmus Katolíckej cirkvi, SSV, 2017

ISBN: 978-80-8211-163-0

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto publikácie sa nesmie reprodukovať v akejkoľvek podobe alebo akýmkoľvek spôsobom (elektronicky, mechanicky, fotokópiami alebo iným spôsobom) bez súhlasu vlastníka autorských práv.

Na začiatok

Rovnako ako veľa iných ľudí, aj ja som vyrastal s vedomím, že by som sa mal dostať do neba a že aj Boh si to želá. Ako dieťa som vlastne ani nevedel, čo nebo je. Nechápal som tento údajný cieľ života. Roky plynuli a myšlienka naň ma priťahovala čoraz menej, až sa napokon premenil na čosi vzdialené, ťažko pochopiteľné a tajomné. Časom som ho celkom stratil zo zreteľa a začal som pracovať na tom, aby som urobil „nebom“ svoj život tu na zemi. Hľadal som uspokojenie a naplnenie v honbe za svetskými vecami. Snažil som sa vytvoriť a zrealizovať svoj zoznam potrieb a túžob. Náboženské povinnosti som plnil len polovičato; z pocitu, že by som to mal robiť, a nie z vlastného chcenia. Ani mi na tom veľmi nezáležalo. Chvíľu ma to istým spôsobom uspokojovalo; nakrátko bolo vzrušujúce žiť podľa rozmarov kultúry a viesť čisto materialistický štýl života v duchu hesla: *Carpe diem!* Pred pár rokmi sa však šťastie z môjho života začalo akosi vytrácať. Pocit prázdnoty sa ma najskôr dotýkal len po troche, no napokon sa vkradol do všetkého. Keďže som vieru odsunul na vedľajšiu koľaj, môj duchovný život začal byť celkom vlašný a dni úplne nudné – a to aj napriek dosiahnutým veľkým úspechom. Začala vo mne rásť malá túžba. Čoskoro sa zmenila na trýznivý smäd po čomsi väčšom. Hľadal som naplnenie v rozkoši, popularite, majetkoch; v čomkoľvek, čo naoko robilo šťastnými

iných. Pri spätnom pohľade vidím, že som napoly spal. Sám som nedokázal vo svojom vnútri prebudieť to hlboké hnutie milosti, ktoré otvára oči srdca dôležitejším skutočnostiam ľudskej existencie. Nechápal som, že moje srdce sa potrebuje obrátiť k pravému zmyslu a cieľu, k Alfe a Omega, k Pánovi všetkých vecí. Dozvedel som sa, že ku konverzii zväčša dôjde za pomoci iných ľudí, ktorí opravdivo poznajú Ježiša Krista a jeho učenie. Boril som sa so svojou nenaplnenou existenciou a potreboval som pomoc učiteľa, majstra. Vtedy som narazil na knihu svätého Františka Saleského s názvom *Návod na nábožný život*. Tá kniha mi doslova zmenila život.

Povedzme si najskôr čosi o nej, aby sme si tak pripravili pôdu aj pre knihu, ktorú máme pred sebou. Svätý František Saleský vydal dielo *Návod na nábožný život* v roku 1609, pretože chcel svojich duchovných zverencov priviesť k autentickjšiemu a živšiemu nasledovaniu Krista, ktoré on nazýval termínom „nábožný život“. Nábožnosť je podľa jeho slov „jednoducho opravdivá láska k Bohu“¹. Pri listovaní v tomto diele som si začal spomínať na niečo z mladosti, čo sa mi počas všetkých tých rokov blúdenia darilo držať kde-si hlboko pod povrchom. Vybavil som si v pamäti – alebo som možno po prvý raz prijal – pravdu, že v Ježišovi Kris-

¹ Svätý František Saleský, *Introduction to the Devout Life (Návod na nábožný život)*, preklad do angličtiny John Kenneth Ryan, 2. vydanie, New York: Image/Doubleday, 1989, s. 40. Všetky citáty z *Návodu na nábožný život* sú priamo preložené z tejto anglickej verzie, takže sa môžu líšiť od aktuálneho slovenského vydania.

tovi Boh prehovoril definitívne slovo o našom zmysle a cieľi. V Matúšovom evanjeliu Ježiš učí, že najväčšie prikázanie spočíva v dobročinnnej láske: úplne milovať Boha a blížneho ako seba samého². Keď človek žije takto, úplne sa oslobodzuje od logiky sebalásky a, paradoxne, nachádza uspokojenie najhlbších potrieb ľudského srdca. Keď srdce miluje a miluje správne – nie podľa požiadaviek sveta, ale podľa Ježiša Krista –, nachádza odpočinok, pravý pokoj a šťastie.

František Saleský postupne pripravuje čitateľov a zameriava sa na prvé a najväčšie Kristovo prikázanie: „*Milovať budeš Pána, svojho Boha, celým svojím srdcom, celou svojou dušou a celou svojou myslou*“ (Mt 22,37). Takáto láska si od väčšiny ľudí vyžaduje radikálnu reorganizáciu priorít a vzťahov. Od najstarších čias ide o výzvu kresťanskej viery: odložiť staré a skazené spôsoby a obliecť si nové, nanovo stvoreného človeka³. Autentický kresťanský život je vo svojej podstate odpoveďou na prvé verejné slová Ježiša Krista: „*Naplnil sa čas a priblížilo sa Božie kráľovstvo. Kľadajte sa a verte evanjeliu*“ (Mk 1,15). Proces konverzie, duchovné putovanie vyznačujúce sa obrátením k Bohu je hlavným predmetom záujmu diela Františka Saleského.

Obrátenie, teda očistenie duše, svätec definuje ako „zanechanie hriechu a odstránenie a odrezanie všetkého, čo bráni zjednoteniu s Bohom“⁴. Na začiatku knihy zbežne vysvetľu-

.....
² Porov. Mt 22,37 – 39

³ Porov. Ef 4,17 – 24

⁴ *Introduction (Návod)*, Prvá časť, 5.

je, že počas procesu konverzie sa budeme, prirodzene, často stretávať s ťažkosťami. Keď rozoberáme svoje nedokonalosti a rozoznávame to, čo nám prekáža v zjednotení s Bohom, zvyčajne sa v nás objaví akýsi smútok, ba frustrácia. Zistíme totiž, že nie sme takí dokonalí, ako sme si mysleli. František Saleský predvídal možné znechutenie a poznamenal, že práve uvedomenie si svojho stavu otvára cestu pokroku: „Nesmú nás znepokojovať naše nedokonalosti, pretože dokonalosť spočíva v boji proti nim. Ako však môžeme proti nim bojovať, ak ich najskôr nezbadáme? Ako ich môžeme premôcť, ak sa im predtým nepostavíme tvárou v tvár? Naše víťazstvo nespočíva v zotrúvaní v nevedomosti ohľadom ich jestvovania, ale v tom, že s nimi nesúhlasíme, a to znamená nemať z nich radosť, cítiť, že sme s nimi nespokojní.“⁵

Svätec ďalej vysvetľuje, že pre nový, opravdivý začiatok života musí duša podstúpiť dôkladné očisťovanie, ktoré vedie k milosti úplného zjednotenia s Bohom. Keď človek žije v pravom spoločenstve s Bohom, otvára sa mu cesta k ľudskej dokonalosti. Ona je naplnením, ktoré hľadá každé srdce. František Saleský na základe svojho hlbokého poznania rozlišuje dve štádiá očisťovania. Prvým je odstránenie hriechu z vlastného života. To sa – pomerne jednoducho – deje pri dobrej svätej spovedi. Hoci nejde o celkom ľahkú úlohu, dosť o nej povedali mnohí iní. Sv. František Saleský sa preto väčšmi zameriava skôr na druhé štádium očisťovania duše. Dokonca aj po tom, čo bol hriech očistený a zmazaný, stále

.....
⁵ Tamže, Prvá časť, 5.

je príťažlivý a spomienka na hriešne skutky zostáva v človeku ako čosi mocné a presvedčivé. Pretrvávajúca náklonnosť k hriechu nebezpečne priťahuje dušu naspäť k tomu, od čoho sa očistila milosťou sviatosti zmierenia, a preto je hlavným bodom záujmu druhého štádia očisťovania: „Keďže chcete žiť nábožný život, musíte nielen prestať hrešiť, ale aj očistiť svoje srdce od každej náklonnosti k hriechu. Okrem toho, že vás takéto prízemné sklony vystavujú nebezpečenstvu opätovného pádu, trvalo vás oslabujú a ťazia vášho ducha tak, že vám znemožňujú konať dobré skutky pohotovo, horlivo a často napriek tomu, že práve v tom spočíva samotná podstata nábožnosti.“⁶

S týmto cieľom svätec začína rozoberať základnú tému svojej knihy, pričom v hlavných rysoch naznačuje, aké kľúčové je podujať sa na očisťovanie duše od náklonnosti k hriechu. Aby nám to zjednodušil, predkladá nám dômyselnú sériu tematicky príbuzných meditácií. Napísal ich preto, aby pokornému čitateľovi pomohol pochopiť a správne a v plnosti prijať Božiu ponuku života a lásky.

Povzbudenie na cestu

Týchto desať meditácií je nesmierne užitočných pre všetkých, ktorí veria v Boha a premýšľajú nad otázkou cieľa a zmyslu života. Ako celok predstavujú akési putovanie duše

⁶ Tamže, Prvá časť, 7.

k najvznešenejším ideálom – k správne mu vzťahu s Bohom a k správne mu pochopeniu vlastného zmyslu a cieľa. Pomáhajú človeku obrátiť zrak naspäť k nebu prostredníctvom praktického poznania toho, čo znamená žiť pre vznešený cieľ.

Iste, nie sú to ľahké meditácie. Okrem toho, že pred nás predkladajú náročnú duchovnú cestu, občas je pre modernú myseľ a srdce ťažké pohlúžiť sa do nich, pretože boli napísané pred viac než štyristo rokmi. Obsahujú témy, ktoré dnes často považujeme za nepopulárne alebo nepodstatné. Patria medzi ne aj úvahy o tradičných „štyroch posledných veciach“: o smrti, súde, nebi a pekle. Niektoré témy v týchto rozjímانيach postmoderné zmýšľanie často prehliada ako prehnane zbožné či dokonca zastarané: anjelov, démonov, svätých a napohľad kvetnaté rozprávania o Božej láske. A napokon, dnes môže byť náročné stotožniť sa s nimi pre výber slov, ktorý zodpovedá slovníku duchovných autorov v 16. storočí, a to aj napriek modernému prekladu.

V dôsledku všetkých spomenutých faktorov je často ťažké ponoriť sa do týchto textov. No bolo by tragédiou vyškrtnúť obsah čohosi veľmi hlbokého a nadčasového – najmä preto, lebo tieto meditácie sú jedným z najlepších prostriedkov, akými sa môžeme posunúť od pasívnej viery k aktívnej snahe o prežívanie živej viery. Jediným cieľom knihy je teda sprístupniť obsah desiatich rozjímaní mysli a srdcu veriaceho človeka žijúceho dlhé stáročia po tom, čo boli napísané.

Nasledujúce stránky sú jednoducho výsledkom mojich vlastných rozjímaní, ktoré som si vykonával, keď som sám niekoľkokrát prechádzal týmito meditáciami. Je to môj po-

kus o adaptáciu myšlienok Františka Saleského s jediným zámerom – uľahčiť vstup do nesmierne dôležitých tém. Štruktúra a usporiadanie obsahu zodpovedajú sérii tém, ktoré on sám vytvoril, no samotná kniha obsahuje aj moje vlastné komentáre a doplnky k jeho myšlienkam. Celé toto dielo je vlastne len prepracovaním iného majstrovského diela. Bude preto ťažké (a dúfam, že aj zbytočné) oddeliť moje myšlienky od jeho myšlienok. Táto skromná snaha je len ďalším malým bodom v dlhých dejinách písania a prepisovania kníh ohľadom nádherných základov viery, čo v úvode k svojej knihe poznamenal aj sám svätec:

„Duch Svätý riadi a usporadúva mnohými rôznymi spôsobmi nábožné pokyny, ktoré nám dáva prostredníctvom jazykov a rúk svojich služobníkov. Hoci samotné učenie je stále to isté, jeho vyjadrenia sa náramne líšia podľa rôznych spôsobov, akými sú zostavené jednotlivé knihy. Ja v tomto svojom *Návode na nábožný život* by som nemal napísať, nenapíšem, ba ani nemôžem napísať niečo, čo by už niekedy neboli napísali o tejto téme naši predchodcovia. Kvety, ktoré ti ponúkam, čitateľ môj, sú tie isté; kytica, ktorú som z nich vytvoril, sa líši len v tom, že bola usporiadaná iným spôsobom a v inom poradí.“⁷

Aj vy držíte vo svojich rukách len ďalšiu novú úpravu toho, čo už bolo. Nič viac. Ja len dúfam, že vám poskytne nový uhol

⁷ Tamže, Úvod.

pohľadu a prístup k tomu, čo nám už kedysi dal jeden z majstrovských učiteľov. Tieto stránky som napísal v hlbokej modlitbe pred Najsvätejšou sviatosťou. Mojim cieľom pri spájaní týchto myšlienok je pomôcť ďalším generáciám veriacich podniknúť konkrétne kroky smerom k prežívaniu nadčasového daru viery, ktorý nám bol tak úžasne odovzdaný.

Pár praktických poznámok pred čítaním

Skôr než začneme, nachvíľu sa zastavme a zamyslime nad tým, na čo sa ideme podujat'. Svätý František Saleský, učiteľ Cirkvi, nám v písanej podobe odovzdal základnú cestovnú mapu na živšie a uvedomelejšie prežívanie viery. V istom – a veľmi reálnom – zmysle si ho berieme za svojho duchovného vodcu. To je veľké privilegium!

Na začiatku je potrebné povedať pár detailov. František Saleský jasne hovorí o používaní týchto meditácií: sú zoradené podľa tém a majú sa prechádzať postupne. Radí nám vziať si na každý deň jednu tému, „ak je to možné, tak ráno, čo je najlepší čas pre duchovné cvičenia“. Dodáva tiež, že človek by mal „nad danou [témou] uvažovať aj po zvyšok dňa“⁸

Meditácie sú zostavené pedagogicky – jedna nadväzuje na druhú. Prvé štyri rozjímania úmyselne kladú akési zá-

⁸ Tamže, Prvá časť, 8.

klady potrebné na ďalšie putovanie: vedú nás uvažovaním o našom mieste v prekrásnom Božom diele. Ďalšie štyri rozjímania sa zaoberajú štyrmi poslednými vecami; špecifický predmet týchto meditácií si vyžaduje, aby sme pri uvažovaní nad týmito pravdami viery využili tvorivú predstavivosť. Posledné dve rozjímania sú kratšie a priamejšie; majú nám pomôcť urobiť konkrétne rozhodnutie viesť dobrý život. Takéto usporiadanie je zámerné. Účinok však možno skutočne badať len vtedy, keď sa rozjímania robia od začiatku do konca, v danom poradí a bez veľkých prestávok alebo chvíľ nepozornosti. Táto kniha je vytvorená ako akási malá desaťdňová duchovná obnova. Pamätajme, že o niektorých témach sa nám bude možno rozjímať ťažšie než o iných; každá je však prepojená s tými ostatnými; je to desať tém s jedným spoločným cieľom. S múdrosťou, dobrým plánovaním a pevným odhodlaním zvládneme každú meditáciu, ktorú začneme.

Začiatok každého rozjímania

František Saleský navrhuje začať každé rozjímanie dvomi krokmi: 1. ponorením sa do Božej prítomnosti a 2. prosbou o vnuknutia. Ohľadom prvého kroku ponúka štyri spôsoby pohrúženia sa do Božej prítomnosti. Pri každom jednom z nich si v modlitbe zbožne uvedomíme, že je s nami Boh.⁹

.....
⁹ Tamže, Druhá časť, 2.

1. Uvažujme nad tým, že Boh je prítomný vo všetkých veciach a na všetkých miestach.
2. Uvedomme si, že Boh je prítomný nielen vo všetkých veciach a na všetkých miestach, ale je osobitne a veľmi intenzívne prítomný v našom srdci.
3. Predstavme si, ako Kristus hľadá z neba na všetkých ľudí, no zvlášť na tých, ktorí sa modlia, a v tomto okamihu najmä na nás.
4. Predstavme si, ako je po našom boku Kristus a pomáha nám prejsť týmito modlitbami.

Vyberme si ten spôsob, ktorý nám bude najviac pomáhať. Celý prvý krok modlitby by mal zabráť len asi minútu. Potom pristúpme k druhému kroku a poprosme Boha, aby nás inšpiroval a dával nám vnuknutia. Môžeme použiť slová proroka Samuela: „*Hovor, tvoj sluha počúva*“ (1 Sam 3,10). Iná jednoduchá a pritom veľmi účinná modlitba je: „Príď, Duchu Svätý.“ Môže ísť aj o celkom prosté slová: „Pane, prosím, dávaj mi vnuknutia“ alebo niečo podobné, povedané vlastnými slovami. Začiatok každej meditácie na daný deň nie je formálny ani neobsahuje modlitby s ustálenými slovami, ale má byť chvíľou, v ktorej poprosíme Pána, aby nás viedol. Najdôležitejšie je začať modlitbu tým, že dovolíme Bohu viesť odhaľovanie daného tajomstva.

Samotné rozjímanie

Po tom, čo si uvedomíme Božiu prítomnosť a s túžbou poprosíme o Božie vedenie, si jednoducho zbožne prečítajme

meditáciu. František Saleský nás bude viesť rôznymi tematickými úvahami, aby nám pomohol obrátiť sa k Pánovi celým svojím srdcom (porov. *Joel 2,12*). Keď nás pri čítaní niečo konkrétne osloví alebo zasiahne, zastavme sa a ponorme do tichej modlitby. Prípadne prestaňme čítať alebo si prečítajme danú vec znova. Prechádzajme celou meditáciou tempom, aké nám vyhovuje.

Medzi problémami, s ktorými sa stretávame pri duchovnom čítaní, je mimovoľný sklon oddeliť duchovné čítanie a modlitbu od zvyšku svojho života. Často čítame čosi krásne, nachádzame hlboké myšlienky a potom sa vraciame k tomu, čo musíme vykonať počas dňa. Hektické tempo bežného dňa pohlcuje každý gram našej pozornosti a my rýchlo zabúdame a nedokážeme využiť milosti, ktoré sme načerpali pri modlitbe a čítaní. Na prekonanie takéhoto oddeľovania nám svätec dáva veľmi praktický návrh, ktorým nám chce pomôcť niesť si vo svojom vnútri obsah danej meditácie aj po zvyšok dňa. Tento prostriedok nazýva „duchovnou kyticou“: „Ludia prechádzajúci sa v nádhernej záhrade neradi z nej odchádzajú bez toho, aby si pred odchodom neodtrhli štyri či päť kvetín, ktoré by si mohli nechať pri sebe celý deň a kedykoľvek k nim privoňať. Po tom, čo naša duša dôkladne prerodzímala meditáciu nad určitým tajomstvom¹⁰, by si takisto mala vybrať jeden, dva alebo tri body, ktoré sa jej najviac páčili a ktoré sú najvhodnejšie na

.....
¹⁰ Pod „tajomstvom“ myslí konkrétnu pravdu z Písma alebo z materiálu meditácií.

jej zdokonalenie, a mala by o nich často premýšľať – duchovne k nim privoniavať – počas celého dňa.“¹¹

Po dokončení meditácie poďakujme Pánovi za všetko dobré poznanie a poprosme ho, aby nás viedol po zvyšok dňa. Na každý deň je vyhradená „hlavná téma modlitby“. No ak to bude osožné – a možno to budeme zakaždým vnímať inak –, pripravme si vlastnú duchovnú kyticu (mimo bodov obsiahnutých v časti „hlavný predmet dnešnej modlitby“), ktorú si budeme niesť so sebou počas celého dňa. Nech si už z danej meditácie vezmeme čokoľvek, dbajme na to, aby sme sa často vracali k hlavným bodom a tak si uchovali postoj vykonávania si „duchovnej obnovy vo svete“.

Posledné slovo povzbudenia

Už na začiatku majme na pamäti cieľ: Chystáme sa plnšie prijať Božiu lásku a nadobudnúť tak viac pokoja a radosti, než sme si doteraz mysleli, že je možné prijať. Je to cesta, po ktorej sa vydali všetci svätí. Neváhajme ich počas každého dňa vzývať a prosiť o pomoc. Nezastupiteľnými spoločníkmi budú najmä Panna Mária, svätý František Saleský a anjel strážca.

Napokon počas tohto krátkeho putovania pamätajme, že Boh nás nesmierne miluje. Často na to myslíme. Prostredníctvom svojej lásky nás priviedol k otvoreniu tejto knihy.

¹¹ *Návod*, Druhá časť, 2.

S láskou na nás hľadí aj teraz. Pre túto lásku chce, aby sme boli úplne šťastní počas života na zemi a raz aj v nebi, kde budeme mať s ním podiel na večnom živote. Úvahy nad meditáciami svätého Františka Saleského nám, dúfam, pomôžu pokračovať na tejto ceste. Kiež nám pomôžu pozdvihnúť srdce a odpovedať na Božie pozvanie prijať podiel na večnej nebeskej blaženosti!