

SR. MIRIAM JAMES HEIDLAND, SOLT
ILUSTROVALA VALERIE DELGADO

OBNOVA SRDCA



PŮSTNE DUCHOVNÉ ZAMYSLENIA
S MODLITBAMI A ZÁPISNÍKOM

O B N O V A
S R D C A

PÔSTNE ZAMYSLENIA
S MODLITBAMI
A ZÁPISNÍKOM

SR. MIRIAM JAMES
HEIDLAND, SOLT
ILUSTROVALA VALERIE DELGADO

© 2022 by Ave Maria Press, Inc
Cover and interior images © 2022 Valerie Delgado, paxbeloved.com
Cover and text design by Brianna Dombo

Originál diela v angličtine obsahuje:

Nihil Obstat:

Reverend Monsignor Michael Heintz, PhD Censor Librorum

Imprimatur:

Most Reverend Kevin C. Rhoades

Bishop of Fort Wayne–South Bend Given at: Fort Wayne, Indiana,
on 9 November 2021.

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tohto diela nesmie byť nahrávaná na video, skenovaná, fotená a elektronicky prenášaná bez povolenia vydavateľa, okrem krátkych ukážok pre potreby článkov a recenzií.

OBNOVA SRDCA

SR. MIRIAM JAMES HEIDLAND, SOLT

Vydavateľ: Christian Project Support, s. r. o. © 2024

www.ver.sk, objednavky@ver.sk

Obrázky v knihe a na obálke: © 2022 Valerie Delgado, paxbeloved.com.

Dizajn obálky a textov: Brianna Dombo

Preklad: Klára Tomášiková

Jazyková korektúra: Veronika Liptáková

Grafická úprava podľa originálu diela: www.christianstudio.sk

Editorské práce: Katarína Marčáková

Použitie citáty z Biblie: Sväté písmo Starého a Nového zákona, SSV, Trnava.

In: www.biblia.sk.

Použitie liturgické texty: Rímsky misál, Tretie typické vydanie, KBS, SSV, Trnava, 2021.

ISBN papierovej knihy: 978-80-8231-164-1

ISBN pdf knihy: 978-80-8231-165-8

ISBN epub knihy: 978-80-8231-166-5

ISBN mobi knihy: 978-80-8231-167-2

OBSAH

Úvod	vi
Ako s knihou pracovať	viii

1. ČASŤ: MODLITBA

UZDRAVENIE NÁŠHO VZŤAHU S BOHOM

TÝŽDEŇ POPOLCOVEJ STREDY

Popolcová streda: Komôrka	5
Štvrtok: Škola lásky	9
Piatok: Srdce spojené s Ježišom	13
Sobota: Božie láskavé milosrdenstvo	17

PRVÝ TÝŽDEŇ PÔSTU: PÚŠŤ

Nedeľa: Odovzdajte mu všetko	23
Pondelok: Nechajte sa ním viesť	27
Utorok: Dôverujte jeho vernosti	31
Streda: Zmluva nekonečnej lásky	35
Štvrtok: Úchvatná Božia láska	39
Piatok: Naša odpoveď na jeho lásku	43
Sobota: Pôst ako cesta uzdravenia	47

2. ČASŤ: PÔST

UZDRAVENIE VZŤAHU K SEBE SAMÝM

DRUHÝ TÝŽDEŇ PÔSTU: SLOBODA SRDCA

Nedeľa: Skrotiť vášne	55
Pondelok: Obráťte sa k Pánovi	59
Utorok: Túžba po spoločenstve	63
Streda: Problém utrpenia	67

Štvrtok: Pravda o tom, kým v skutočnosti ste	71
Piatok: Naše útočisko	75
Sobota: Jeho láska nás obmýva	79

TRETÍ TÝŽDEŇ PÔSTU: KORENE HRIECHU

Nedeľa: Bolest' prázdnoty	85
Pondelok: Korene našich túžob	89
Utorok: Postíte sa, aby ste mohli hodovať	93
Streda: Skryté zákutia nášho srdca	97
Štvrtok: Čo odhaľuje hriech	101
Piatok: Podstata túžby	105
Sobota: Nevyliečené rany	109

3. ČASŤ: ALMUŽNA

UZDRAVENIE VZŤAHOV S OSTATNÝMI

ŠTVRTÝ TÝŽDEŇ PÔSTU: ALMUŽNA AKO HOJIVÝ BALZAM

Nedeľa: Patríme jeden druhému	117
Pondelok: Srdce prebodnuté pre druhého	121
Utorok: Chcete ozdraviť?	125
Streda: Dar nehy	129
Štvrtok: Láska prejavená v skutkoch	133
Piatok: Skutki duchovného milosrdenstva	137
Sobota: Trpezlivo znášať krivdu	141

PIATY TÝŽDEŇ PÔSTU: CESTA ODPUSTENIA

Nedeľa: Prijat' odpustenie	147
Pondelok: Ceniť si svoje emócie	151
Utorok: Zapojiť srdce	155
Streda: Uzdravenie skrze odpustenie	159

Štvrtok: Rozhodnúť sa odpustiť	163
Piatok: Meditácia o odpustení	167
Sobota: Sviatosť zmierenia	169

4. ČASŤ: OBETA

*JEŽIŠ BERIE NA SEBA NÁŠ HRIECH A SMRŤ
A OBNOVUJE V NÁS ŽIVOT*

SVÄTÝ TÝŽDEŇ, TÝŽDEŇ TÝŽDŇOV

Palmová nedeľa: Umučenie nášho Pána	177
Pondelok: Odhaľte svoje srdce	181
Utorok: Pevne sa držať pravdy	185
Streda: Odohnať všetku temnotu	189
Štvrtok: Kňazská moc	193
Piatok utrpenia Pána: Vzdať sa	197
Svätá sobota: Zotrváť v pokoji	201
Veľkonočná nedeľa: Plnosť všetkého	205

Ú V O D

PRE SVOJE SVÄTÉ
A OSLÁVENÉ RANY
NECH NÁS OCHRAŇUJE
A ZACHOVÁVA KRISTUS,
NÁŠ PÁN. AMEN.

POSVÄTENIE OHŇA
A PRÍPRAVA PAŠKÁLU
POČAS VEĽKONOČNEJ VIGÍLIE

Pôstne obdobie vyvoláva v našich srdciach množstvo rôznych reakcií. Niektorí ľudia tento čas obľubujú, iní ho nemajú radi. Jedno však vieme všetci – mali by sme počas neho prejsť určitou premenou. Často sa vzdáme čokolády, alkoholu či mäsa. Snažíme sa konať skutky umŕtšovania a pripomíname si, že sme len pútnikmi na tejto zemi a že všetko sa raz pominie. Aj keď sú tieto vonkajšie sebazaprenia istotne potrebné, veľakrát sa zamýšľam nad tým, čo sa deje v hĺbke našich srdc.

Počas tohto obdobia budeme neustále počúvať o Božom milosrdenstve, jeho láske, súcite a ochrane. Zažijeme, ako sa nám dáva jeho láska a ako jeho srdce trpí pre naše viny. Znova a znova nás Boh bude pozývať k tomu, aby sme sa odvrátili od hriechu a modiel, od polovičatosti, tmy, smrti a všetkého, čo nám ubližuje a odvádza nás od spásy.

Ježiš nás pozýva do života v ňom, aby sme spoznali, ako žije, myslí a miluje. Ukazuje nám, čo znamená žiť opravdivo. Pozýva nás do svojho srdca, aby nám odhalil zákutia našich vlastných srdiec a vtiahol nás do spoločenstva s ním.

Cesta, ktorú sa práve chystáte podstúpiť, je nebezpečná, pretože ak budete skutočne nasledovať Pána uprostred púšte, navždy vás to zmení. Ak vstúpíte do tohto obdobia celým srdcom, na konci zistíte, že prešlo premenou. Vaše srdce bude vnímavejšie, zraniteľnejšie, láskavejšie a vášnivejšie. Ježiš prenikne celú vašu bytosť.

Povzbudzujem vás, aby ste pri čítaní zamyslení a pri odpovedaní na otázky nič neskrývali. Buďte úprimní. Ježiš vám chce toho mnoho povedať, len mu to musíte dovoliť.

Môžeme sa akokoľvek snažiť vyhnúť sa krížu, no život, po ktorom tak zúfalo túžime, sa nachádza na druhej strane a my sa k nemu maličkými krokmi približujeme. K novému životu sa dostaneme jedine skrze kríž. Vstaňme a kráčajme mu v ústrety.

S R . M I R I A M J A M E S H E I D L A N D

AKO S KNIHOU PRACOVAŤ

Kniha *Obnova srdca*, ktorú tvorí kombinácia denných zamyslení, otázok na rozjímanie, priestoru na poznámky, modlitieb a nádherných ilustrácií, má čitateľov vťahnuť do hlbšieho a bohatšieho prežívania pôstu. Pripraví nás nielen na to, aby sme dokázali kráčať s Ježišom na Kalváriu, ale pozve nás aj k tomu, aby sme ho nasledovali v púšti, prijali jeho uzdravujúce milosrdenstvo, odpúšťali a stretávali sa s Ježišom skrze sviatosť zmierenia a sväté prijímanie.

KOMU JE KNIHA URČENÁ?

Obnova srdca je pre každého, kto túži prežiť štyridsať dní pôstu ako uzdravujúcu cestu, ktorá mu pomôže odhaliť najrôznejšie zákutia vlastného srdca. Toto obdobie je ideálnym časom, počas ktorého sa môžeme zastaviť a zhodnotiť, ako je na tom náš vzťah s Bohom, so sebou samými i s ostatnými. Tento pôstny zápisník sprevádza čitateľa každodennou cestou modlitby, pôstu a almužny, ktoré prinášajú uzdravenie a obnovu.

Knihu možno výborne využiť aj v skupinách, pri jej tvorbe sa myslelo aj na to. Kráčať pôstnym obdobím spoločne môže byť skutočne jedinečným zážitkom – či už vo farnosti, malej skupinke alebo v rodine. Na stránke www.avemariapress/restore nájdete viac informácií o skupinových zľavách, príručke pre vedúcich či tipoch, ako zorganizovať malú skupinku. Objavíte tam aj príhovory sestry Miriam James Heidland k téme každého týždňa a odkazy na ďalšie zdroje, ktoré vám pomôžu využiť pôstny čas naplno.

Zápisník sa môže čítať aj individuálne. Zamyslenia a podnety na zapisovanie vám pomôžu ponoriť sa do Božej prítomnosti, počuť jeho hlas novými spôsobmi a vyliat' mu svoje srdce, keď sa každý

deň zahľadíte na Ježišov kríž. Možno budete pociťovať potrebu tráviť viac času v tichu a tak nachádzať spojenie s Bohom. *Obnova srdca* vám pri tom môže byť skvelou pomocníčkou.

AKO JE KNIHA ROZDELENÁ?

Obnova srdca sa skladá zo štyroch častí:

- ✦ Prvá časť nás upriami na modlitbu ako primárny spôsob spojenia s Bohom a uzdravenia vzťahu s ním. Všetko v duchovnom živote sa začína modlitbou, a rovnako aj tento denník.
- ✦ Druhá časť nás vedie k zamysleniu sa nad pôstom ako nad cestou uzdravenia vzťahu so sebou samým a pohľadu na vlastný hriech. Meditácie v tejto sekcii pomôžu čitateľovi nachádzať korene svojich hriechov a túžob a uvedomiť si potrebu Božieho uzdravujúceho milosrdenstva.
- ✦ Tretia časť zdôrazňuje almužnu ako prax, ktorá uzdravuje naše vzťahy s ostatnými. Zamyslenia v tejto sekcii nás nabádajú uvažovať nad tým, ako môžeme byť lepšími spoločníkmi v rámci rodiny alebo širšej komunity.
- ✦ Štvrtá časť je venovaná Svätému týždňu. Vytvára nám príležitosť úprimne sa zahľadieť do svojho srdca a objavovať, ako môžeme kráčať s Ježišom na Kalváriu a zjednocovať svoje obety s jeho najvyššou obetou. Na Veľkonočnú nedeľu s ním vstaneme a budeme môcť zakúsiť plnosť života.

V rámci každého týždňa kniha ponúka jednoduchú dennú osnovu, ktorá sa skladá z týchto častí:

- ✦ Každý deň sa začína *citátom* svätca, veľkého učiteľa, veršom z Biblie či liturgickým textom, čo pomáha zamerať sa na kľúčovú myšlienku daného dňa.
- ✦ *Zamyslenie* z pera sr. Miriam James Heidland približuje čitateľovi posolstvo liturgického textu či state z Písma, sprevádza ho procesom duchovného uzdravenia a pomáha mu zakúsiť Božie milosrdenstvo a lásku v pôstnom období.
- ✦ *Reflexia* je výzvou zahĺbiť sa do svojho vnútra, zapisovať si podnety k danému zamysleniu a objavovať praktické spôsoby, ako prežiť pôst v plnosti.
- ✦ Deň uzatvára krátka modlitba, ktorá má slúžiť ako oporný bod pre nasledovné osobné prosby a ďakovnú modlitbu.

AKO ČÍTAŤ OBNOVU SRDCA?

Táto kniha má dostatočne flexibilný formát, aby si ju každý mohol prispôbiť s ohľadom na svoje preferencie. Niektorí sú ranní typ ľudia a budú chcieť s *Obnovou srdca* začínať svoj deň a naraz prejsť všetkými sekciami daného dňa. Iní zasa uprednostnia večerný čas, keď už budú mať splnené rôzne povinnosti. Niektorí sa možno rozhodnú prečítať si denné zamyslenie ráno s celou rodinou a večer si individuálne zapisovať postrehy.

Kľúčom je prísť na to, čo vyhovuje práve vám, aby ste si našli čas pozorne čítať, zahĺbiť sa do každej témy, úprimne si zapisovať a zažiť blízke spojenie s Bohom v modlitbe.

Akýkoľvek prístup si zvolíte (a či už budete používať knihu individuálne, alebo v skupinke), na stránke www.avemariapress.com/restore nájdete ďalšie materiály, ktoré vám môžu pomôcť prežiť túto jedinečnú cestu naplno.

1. ČASŤ MODLITBA

UZDRAVENIE NÁŠHO VZŤAHU S BOHOM

PRE MŇA JE MODLITBA
POZDVIHNUTIE SRDCA,
JEDNODUCHÝ POHĽAD K NEBU,
VÝKRIK VĎAČNOSTI A LÁSKY,
ČI UŽ UPROSTRED SKÚŠKY, ALEBO
V RADOSTI.

SV. TERÉZIA Z LISIEUX

TÝŽDEŇ
POPOLCOVEJ
STREDY





TÝŽDEŇ POPOLCOVEJ STREDY

POPOLCOVÁ STREDA

TY SA ZMILÚVAŠ NAD VŠETKÝMI,
PRETOŽE SI VŠEMOCNÝ,
ZHOVIEVAVÝ BÝVAŠ S HRIECHMI
ĽUDÍ, ABY SA KAJALI... LEŽ TY
ŠETRÍŠ VŠETKO, LEBO JE TO
TVOJE, PANE, PRIATEĽ ŽIVOTA.

KNIHA MÚDROSTI 11, 23. 26

KOMÔRKA

Začíname, drahí priatelia. Popolcová streda. Naše čelá označí čiernota smrti, keď počúvame slová: „*Kajajte sa a verte evanjeliu*“ alebo „*Pamätaj si, že si prach a na prach sa obrátiš*“. Každému jednotlivcovi, bez ohľadu na vek či životný stav, sa dostane rovnakého oslovenia, pretože všetci sme pozvaní k pokániu, viere a k uvedomeniu si toho, že všetko pominie a zostane len to večné.

V živote zažívame záblesky tejto skutočnosti, no dnes sa nad ňou obzvlášť zamýšľame, keď sa chystáme nasledovať Ježiša aj v púšti. Katechizmus nás učí, že „*vnútorné pokánie je radikálne preorientovanie celého života, návrat, obrátenie sa k Bohu celým srdcom, zanechanie hriechu, odvrátenie sa od zla spojené s odporom k zlým skutkom, ktorých sme sa dopustili*“ (KKC 1431). Musíme sa odvrátiť od toho, čo nás zraňuje, ničí a znechucuje a obrátiť sa k Bohu, ktorý nás uzdravuje, zachraňuje a dáva nám plnosť všetkého.

Hoci o nás ostatní vedia isté veci a aj my do určitej miery poznáme seba samých, iba Boh nás pozná dokonale. On jediný nás vidí v plnosti a celistvosti a bezhranične nás miluje. Preto sa musíme utiahnuť do „komôrky“, do svojej vnútornej skrýše, aby nám Pán mohol zjavovať veci, keď spočívame v jeho prítomnosti.

Pozýva nás stretnúť sa s ním v hĺbke nášho srdca, pretože len tam sa môže udiať skutočná premena.

TÝŽDEŇ POPOLCOVEJ STREDY

ŠTVRTOK

PANE,
PREDCHÁDZAJ NAŠE KONANIE
SVOJÍM VNUKNUTÍM
A SPREVÁDZAJ HO
SVOJOU POMOCOU,
ABY SME VŠETKY PODUJATIA
S TEBOU ZAČÍNALI
A S TVOJOU POMOCOU
I DOKONČILI.

KOLEKTA Z DNEŠNEJ LITURGIE

ŠKOLA LÁSKY

Možno sme si už teraz všimli, že niektorým oblastiam nášho života treba v tomto čase venovať osobitnú pozornosť. Pri pohľade na tradičnú pôstnu prax, ktorá sa týka modlitby, pôstu a almužny, si často zvolíme aj nejaké sebazaprenie v rámci každej z týchto oblastí, ktoré nám má pomôcť väčšmi vstúpiť do slobody v tomto liturgickom období. O to predsa v prípade týchto skutkov ide – zakúsiť spojenie s Bohom, sebou samým a ostatnými ľuďmi. Kde hriech ničí a rozdeľuje, tam láska prináša spoločenstvo a celistvosť.

Disciplína a učeníctvo (pozn. prekl. v angličtine *discipline* a *disciple*) spolu úzko súvisia. Na ceste viery sa musíme neustále učiť. Vždy sa učíme viac milovať, škola lásky sa nikdy nekončí.

Počas pôstu nás Pán pozýva do intimity. Volá nás oveľa hlbšie, než sa len na prvý pohľad „viac modliť“ či vzdať sa potešenia v podobe poobedného dezertu. Pozýva nás zakúšať jednotu s ním v hĺbke nášho srdca. Musíme mu preto dovoliť, aby on sám riadil naše skutky, inšpiroval nás a pomáhal nám. Sami túto pôstnu výzvu nezvládneme. Boh nás totiž chce viesť tak isto, ako vyviedol Ježiša Duch Svätý – na púšť.