

Pôst

**— a nutnosť vyváženej kompenzácie,
lebo nie je možné odopierať si a zároveň si nedopriať**

Posti sa od

- posudzovania iných
- vyzdvihovania a poukazovania na odlišnosti
- myšlienok na svoje choroby a trápenia
- slov ktoré očierňujú špinia a zraňujú
- hryzavej nespokojnosti
- hnevu
- pesimizmu
- prílišných a zbytočných starostí
- sťažovania si
- negativity
- byť pod ustavičným tlakom
- zatrpknutosti
- nepriateľstva
- zahľadnosti do seba
- osobných strachov
- zdeptanosti a beznádeje
- toho čo vedie k depresii
- letargie a otupenosti
- neprajnosti a podozieravosti
- myšlienok, ktoré oslabujú
- zotrvávania v tieňoch bolesti
- planých ohovárok
- problémov v ktorých sa utápaš

Dopraj si

- vidieť a tešiť sa z prítomnosti Krista v nich
- tešiť sa z jednoty života
- potešenia z liečivej sily plynúcej z Boha
- myšlienok a slov, ktoré očisťujú
- vďačnosti
- trpezlivosti
- optimizmu
- dôvery v Boha
- ocenenia
- súhlasu s Božou vôľou
- ustavičnej modlitby
- odpustenia
- nenásilia a nestavania sa na odpor
- súcitu a sútrpnosti s inými
- večnej Pravdy
- nádeje
- pravdy, ktorá povznáša
- nadšenia , entuziazmu
- pravdy, ktorá je prajná
- prisľúbení, ktoré inšpirujú
- svetla pokojnej útechy
- zmysluplného ticha
- modlitbu, ktorá oslobodzuje a povznáša

doplň svojimi vlastnými predsavzatiami pre kvalitu pôstu tela, duše a pre rozvoj duchovných schopností, pre vyvážení harmonickú regeneráciu zdravého zmysluplného života.

Ohrozuje ma zmŕtvychvstanie?

Texty:
Ez 37, 1-14; Rim 7,15 – 8,23; Jn 11,1—44;
Evanjeliové rozprvy o umučení Pána

Pokús sa „v koži“ Lazára prekontemplovať text Jn 11 /zážitok smrti, hrob vzkriesenie/:

- Čím všetkým to ja sťažujem Bohu aby ma mohol milovať?
- Čím všetkým som v konflikte s Bohom, čo spomaľuje, odsúva do úzadia moju skúsenosť s Bohom? Ako vyzerajú plachty, ktorými som spútaný?
- V čom prežívam svoje najväčšie zápasy dobra a zla? ducha a tela? ...
- Aké dobro sa mi stále nedarí žiť a uskutočňovať?
- Aký križ /utrpenia/ by som mal niesť ale nenesiem/odmietam, nechce sa mi.../
- Čo pre mňa znamená „očakávame splnenie blaženej nádeje a príchod nášho Spasiteľa, Ježiša Krista?“

Reflexia:

1/ rozdeľ si papier na dve časti:

<i>Na jednu vypíš:</i>	<i>Na druhú vypíš:</i>
Kto, ako a čo	komu kde a ako
zo mňa berie, čerpá	ja dávam
	život, energiu silu

2/ Kto si?

- Ak ma Ježiš stretne v mojej ľudskosti a dá sa do rozhovoru so mnou, čo je pravda o mojej ľudskosti?
- Prečítaj si aspoň jedno rozprávanie Pánovho umučenia a odpovedz na nasledujúce otázky:

Som Judáš: Ako ja vo svojom živote zrádzam Ježiša?

Som Peter: Ako zapieram Pána Ježiša?

Som Kaifáš: Kde a ako odsudzujem Ježiša?

Som Pilát: Kde a ako podlieham vonkajším nátlakom a vydávam Ježiša?

Som vojakom: Kde a ako si privlastňujem čo je Ježišovo a beriem si ?

Som všetkými: Ako všelijako ja ukrižovávam Ježiša?

Obrát' sa a ver evanjeliu!

Texty:

O záchrane v Kristovi: Rim 5, 6-19;

O víťazstve nad pokušením v Kristovi: 8, 31-39;

Pokúšenia Ježiša na púšti: Mt 4,1-11; Mk 1,12-13; Lk 4,1-13;

zmysel pokušenia

- nezamieňať vyššie hodnoty za nižšie
- večnú moc a slávu dáva Boh ako odmenu tým ktorí nasledujú Krista v poníženosti
- Boh je jediným darcom života a jediný dáva životu zmysel a cieľ!

Reflexia:

- čo, kde a ako ma ohrozuje /pokúša/ natoľko že to otriasa mojou dôverou v Boha?
- čo ťa pripravuje o dôveru v Božiu spásu? — Čo upevňuje tvoju dôveru?
- čoho sa bojím, že by mohlo ohroziť moju spásu?
- kde sú moje slabé miesta, kde sa ma pokúšiteľ snaží premôcť?
- Dokážeš si spomenúť na prípad v tvojom živote, kedy si bol pokúšaný urobiť niečo čo sa ti najprv zdalo byť dobrým, ale až časom sa ukázalo že je to nie dobré či dokonca škodlivé?

pohovor si o tom s Bohom v modlitbe... o tom, čo si meditoval a reflektoval, ako aj o základnom pravidle života: diabol skúša dobrých ľudí, práve preto lebo sú dobrí, aby sa overila, vyskúšala ich dobrotu.

Texty:

Podobenstvo o kúkoli a pšenici: Mt 13, 24-30/36-43/

Pane, Bože náš, pomáhaj nám.
Keď pokušenia skrížia naše cesty,
vtedy nám pripomínaj
kto sme, odkiaľ prichádzame a kam ideme. (Ž 51)

Milovaný, spolu so mnou trp pre evanjelium; veď Boh ťa posilňuje. On nás zachránil a povolal svätým povolaním, nie pre naše skutky, ale zo svojho rozhodnutia a z milosti, ktorú sme už pred vekmi dostali v Kristovi; ale

prejavila sa až teraz, keď sa zjavil náš Spasiteľ Ježiš Kristus. On zničil smrť a svetlom evanjelia priniesol život a nesmrteľnosť.. (2Tim 1,8 – 10)

Ak je Boh za nás, kto je proti nám? On vlastného Syna neušetril, ale vydal ho za nás všetkých; akože by nám s ním nebol daroval aj všetko ostatné? Kto teda obžaluje Božích vyvolených? Boh ospravedlivuje. Kto teda môže odsúdiť? Kristus Ježiš, ktorý zomrel a vstal z mŕtvych? On sedí po Božej pravici a prihovára sa za nás. (Rim 8,31 – 34)

Naša vlasť je v nebi. Odtiaľ očakávame aj Spasiteľa Pána Ježiša Krista. On mocou, ktorou si môže podmaniť všetko, pretvorí naše úbohé telo, aby sa stalo podobným jeho oslávenému telu. A preto moji milovaní a vytúžení, moja radosť a koruna, takto pevne stojte v Pánovi. (Flp 3,20-4,1)

Texty:

Premenenie Pána: Mt 17,1—9 // Lk 9,28—36; Mk 9, 2—13; 2Pt 1,16—18

Vystúp na vrch spolu s Petrom, Jakubom a Jánom aby si zažil záblesk slávy Boha, ktorý vierou už máme. Tu budeme uchvátený do drámy, ktorá presahuje naše predstavy a do ktorej je všetko stvorené ponorené; “veď vieme, že celé stvorenie spoločne vzdychá a zvija sa v pôrodných bolestiach až doteraz“ (Rim 8,22)

Naše mysle sú zväčša formované predstavami a obrazmi O Bohu, akoby by Boh bol zvonku nás; ale Boh je vnútri nás, nežne nás dokonale obklopuje, oblažuje a utešuje. Toto je pravá skutočnosť, a je teda správne pýtať si zažiť kúsok Božej slávy...

- *Modli sa za to a potom popíš slovom, básňou mal'bou či inak sa pokus vyjadriť zážitok, ktorý si zažil vnútornými zmyslami.*

Z neba počuť hlas. Aj v našom živote doliehajú hlasy: „Ukáž, kto si!“ „mal by si sa hanbiť!“ a iný zase: „nikomu na mne nezáleží“ a zasa iný: „musíš sa stať úspešným, populárnym a vplyvným“ — započúvaj sa do hlasov svojho vnútra, svojho života, do vnútornej pásky ktorá ťa až tak veľmi ovplyvňuje; potom sa upokoj a v tichosti pokoja na dne duše sa započúvaj do toho milého a skromného nenápadného jemného hlasu ktorý ti hovorí: “ Ty si môj milovaný v tebe mám zaľúbenie.“ Opakuj si ho viackrát a často. Ale aby sme ho naozaj počuli to od nás vyžaduje istú námahu: samotu, uzobranosť, ticho, a pevnú vôľu naozaj počúvať.

- *Dokážem tieto vytvoriť pre seba aj pre iných?*

Nie je možné plnohodnotne žiť a nezakúsiť nejakú formu smrti. Nie je možné vstať z mŕtvych a neprejsť utrpením a smrťou.

- *Kolko som ochotný sa vzdať, byť pokladaný za slabocha, za blázna a trpieť za pravé hodnoty života: spravodlivosť, lásku, pokoj?*

V Evanjeliách nájdeme aj iné rozprávania o premeneniach. Na svadbe v Káne /Jn 2,1-12/ Ježiš premenil vodu na víno. Ježiš je schopný robiť divy a znamenia: premieňať tmu na svetlo, ustrašené srdcia na nebojácne srdcia, násilné ruky na pomáhajúce a liečiacie ruky, rozbité rozhádané spoločenstvá na uzmierené spoločenstvá... Lebo nie je Ježišovým veľkým zázrakom premeniť vodu na víno, ale premeniť smrť na život, nepriateľstvo a nenávisť na lásku však rozhodne je.

- *Modli sa a urob si zoznam záležitostí ktoré si želáš aby boli premenené. Prines ich v mysli na slávenie Eucharistie, kde sa uskutoční ďalšie veľké premenenie: jednoduché dary chleba a vína sa stanú pre nás telom a krvou Krista, aby sme ho požili a premieňali sa potom v neho.*

Reflexia:

- Myslíš si, si presvedčený o tom že sa môžeš stať svätým, dokonalým v láske? veríš tomu, že hoci si obráteným hriešnikom si zároveň potenciálnym svätcom? Čo by podľa teba mal Boh urobiť, aby si sa stal požehnaním pre ostatných?
- Premýšľaj: V každom hriešnikovi je ktosi Bohom milovaný, v kom má zaľúbenie

*Voláš nás, Pane, spoza veľkej priepasti, ktorá oddeľuje dokonalé od nedokonalého.
Pomáhaj nám dôverovať tvojmu vášnivému a súcitnému volaniu,
ustavične nám pripomínaj svoju lásku,
milosť ktorou nás premieňaš a chrániš pred našimi slabosťami.
V teba skladáme svoju nádej.
Amen.*