**Sedem duchovných rád**

Dnes na slávnosť Zoslania Ducha Svätého by bolo vhodné poukázať na sedem darov Ducha Svätého, my však chceme v našej rubrike venovať pozornosť siedmim radám duchovných autorov žijúcich v prvých storočiach kresťanstva. Sú to predovšetkým sv. Anton Pustovník a Evagrius Ponticus. Obaja vnikli veľmi hlboko do tajomstiev duchovného života a v mnohom majú čosi spoločné. To, čo odporúčajú, sami praktizovali a ich rady sú rovnako aktuálne pre kresťanský život dnes, ako pred pätnástimi storočiami. Skúsme si ich rady všimnúť bližšie.

**1. Maj  úctu a rešpekt ku Svätému písmu**. I keď boli títo majstri duchovného života vyhľadávaní radcovia, neboli si nikdy celkom istí svojimi radami. Nevedeli s istotou, či to, čo povedia, bude inšpirované Duchom Svätým, alebo to budú len ich ľudské, obmedzené rady. O čom však nepochybovali, bolo to, že Sväté písmo je inšpirované Duchom Svätým, ktorý neustále cezeň pôsobí. A tak pri hľadaní duchovných rád používali zo Svätého písma citáty, ktoré aktuálne súviseli s duchovnou pomocou sprevádzanej osoby. Slúžili nielen na povzbudenie, ale aj na ochranu proti duchovným nebezpečenstvám. Evagrius Ponticus napríklad zostavil knihu takýchto výrokov známu pod názvom Antirrhétikos (Návod k protirečeniu). Je v nej množstvo citátov z Písma, ktorými možno „protirečiť“ tej-ktorej zlej myšlienke ohrozujúcej duchovný život. Majstri duchovného života tieto texty poznali naspamäť, aby ich mali po ruke, kedykoľvek ich budú potrebovať.

**2. Nestrácaj zo zreteľa večné hodnoty**. Sv. Anton poznal dobre 18. verš 8. kapitoly listu Rimanom: „A myslím, že utrpenia tohto času nie sú hodny porovnávania s budúcou slávou, ktorá sa na nás má zjaviť“.  Tento pustovník si všíma tendenciu človeka vlastniť. Samotný fakt vlastnenia nie je zlý, zlá je len prílišná naviazanosť na veci. Odporúča teda kontrolovať všetko, k čomu si vytvárame vzťah a venovať pozornosť tomu, čo zostane hodnotou i vo večnosti, ako sú viera, múdrosť, spravodlivosť, láskavosť a ďalšie. Prílišnú naviazanosť na veci prirovnáva ku psovi, ktorý je priviazaný reťazou k búde a nemôže opustiť obmedzený priestor.  Ak platí, že láska k Bohu a ľuďom nikdy nepominie, pretože presahuje do večnosti, tak platí i to, že i falošnú lásku k peniazom a veciam si ako ťarchu prenesie človek i do večnosti.

**3. Buď vytrvalý a bdelý.** Vytrvalosť je podľa sv. Antona povinnosťou každého kresťana. Odporúča každý deň obnovovať horlivosť v službe, do ktorej nás Pán povolal. V tomto smere neustále povzbudzuje k askéze. Ani na chvíľu sa človek nemá poddať nástrahám, ktoré ho odvádzajú od realizácie jeho povolania. Podarí sa mu to vďaka neustálej bdelosti. Hovorí, že jediný chybný krok nezostane bez následkov a ako príklad uvádza Judáša, ktorý pre jednu chvíľu zrady stratil celú večnosť s Bohom. Viacerí autori súčasnosti nadväzujú na sv. Antona, keď hovoria o potrebe neustáleho hľadania nových podnetov v našom povolaní.

**4. Pamätaj na koniec.** Pri všetkom, čo robíme, by sme podľa sv. Antona nemali stratiť zo zreteľa smer a myšlienku na koniec. Nebojí sa ani myšlienky na koniec života, ba dokonca ju odporúča často pripomínať. Jednou z jeho asketických praktík bola ranná myšlienka na to, že sa nemusí dožiť večera. Podobný charakter mala i večerná reflexia, v ktorej nepovažoval za samozrejmosť, že sa dožije rána. Takto sa naučil vážiť si každú chvíľu života a vnímať ju ako nesmierny dar.

I keď sa nám táto rada sv. Antona môže zdať trochu pochmúrna, obsahuje niečo z podstatného aspektu života, ktorý si všímajú i niektorí autori súčasnosti. Poukazujú na skutočnosť smrti, ktorá je nenápadne prítomná v našom každodennom živote. Človek zomiera postupne cez každodennú namáhavú prácu, či účasť na utrpení iných. I znaky starnutia a smrť našich blízkych nás upozorňujú na najdôležitejší moment nášho pozemského života, ktorým je jeho koniec.

**5. Nauč sa správne rozlišovať.** Sv. Anton mal mimoriadnu rozlišovaciu schopnosť zachytiť a odhaliť vnútorný alebo vonkajší podnet, ktorý mu zišiel na um.  Vedel si ho prečítať a hneď na začiatku demaskovať priateľa alebo nepriateľa svojej  duše. Všímal si, čo v jeho vnútri vyvoláva, k čomu ho podnecuje a kam ho vedie. Varoval hlavne pred nepriateľom našej duše, ktorý sa rád prezentuje pod rúškom hodnotných nápadov. Naučil sa ho demaskovať i za niektorými vášňami, ako sú hnev, nečisté myšlienky, skľučujúci smútok alebo sklamanie z nedosiahnuteľnosti niektorých čností. Podľa jeho pozorovania sa pokušiteľ opakovane vracia, a to v stále  intenzívnejších podobách.

**6. Často sa posti.** Pôst je podľa Evagria jedna z najúčinnejších asketických praktík, pretože sa intenzívne dotýka obmedzenia najzákladnejšej potreby človeka. Odporúča ho preto, lebo táto potreba môže prerásť do rozmerov závislosti, nenásytnosti a maškrtnosti. Je presvedčený o tom, že pôstom sa človek zjednocuje s Ježišom, ktorý sa tiež postil, zvyšuje účinnosť modlitby a umožňuje Duchu Svätému, aby sa udomácnil v jeho vnútri. Evagrius totiž vidí súvislosť medzi ochutnávaním jedla a „ochutnávaním“ Božej prítomnosti. Tieto „ochutnávania“ sa vzájomne nepodporujú a jedna obmedzuje druhú. Obmedzením chutí na jedlo sa ľahšie rozvinú „duchovné chute“ a záľuba v duchovných veciach. Maškrtnosť a nenásytnosť sú podľa Evagria istým druhom otroctva a človek túžiaci po duchovnom raste sa potrebuje oslobodiť z jeho pút.

**7. Ustráž si vonkajšie i vnútorné ticho.** Zakladateľ hesychazmu Arsenio je autorom vety, ktorá bola známa už u gréckeho filozofa Simonidesa: „Veľakrát som oľutoval, keď som hovoril, ale nikdy som neoľutoval, keď som mlčal.“ Podľa tradície Arsenio počul z neba hlas, ktorý mu povedal: „Uteč zo sveta, nauč sa mlčať a neboj sa samoty.“ Niečo z tohto odporúčania praktizovali všetci majstri duchovného života a táto rada je do istej miery aktuálna i pre dnešného kresťana. Ticho samé o sebe nie je hodnotou, ale hodnotným ho robí cieľ, pre ktorý sa praktizuje. Vďaka  tichu človek zachytí jemné podnety svojho vnútra, ktoré by sa mu inak nepodarilo objaviť. Nielen že ich zachytí, ale môže ich nanovo prežiť a obťažkať. Takto postupne rastie v poznávaní duchovných vecí podobne ako Mária, ktorá „zachovávala všetky tieto slová vo svojom srdci a premýšľala o nich“ (Lk 1, 49).

Milí priatelia, i keď sedem uvedených rád duchovných autorov nemožno stotožňovať so siedmimi darmi Ducha Svätého, Boží duch v nich celkom isto pôsobí. Dotkol sa nimi mnohých duchovných velikánov minulosti. Nechajme sa nimi inšpirovať i my dnes.

**Adventná bdelosť**

O tom, čo je bdelosť, by vedeli veľmi dobre hovoriť matky, ktoré neraz prebdejú celé noci pri chorých deťoch. Keď si i na chvíľu zdriemnu, na najmenší pohyb či hlas dieťaťa sa zobudia. Zvuky z ulice, nech by boli akokoľvek intenzívne, ich veľmi nerušia. Majú totiž vypestovanú mimoriadnu citlivosť len na istý druh podnetov, ktoré súvisia s ich deťmi.

Niečo podobné jestvuje i v oblasti duchovnej bdelosti. I tu si človek môže vypestovať zvýšenú citlivosť na istý druh podnetov, ktoré ovplyvňujú jeho srdce a následne menia celú osobu. Sú predovšetkým tri oblasti, nad ktorými by sme mali bdieť počas tohto Adventného obdobia.

**1. Prvou oblasťou bdelosti je naša modlitba**

Evagrio poukazuje na úzky súvis medzi bdelosťou a modlitbou. Dokumentuje to na podobnosti dvoch gréckych slov. Prosoche a proseuche, čo je  bdelosť a modlitba. Bdelosť a pozornosť vedú priamo k modlitbe. Podľa tradície je bdelá pozornosť  matkou modlitby. Preto podľa Evagria diabol útočí práve na túto schopnosť ľudskej bytosti, ktorou je sústredenosť a pozornosť. Sústredená pozornosť prirodzene   odháňa diabla, ktorý je otcom nepozornosti a rozptýlenej mysle.

Školou sústredenej modlitby je podľa neho recitovaná modlitba, pri ktorej sa jednotlivé slová vyslovujú jasne a zreteľne. Hovorí o akejsi telesnosti modlitby, ktorá ovplyvňuje ducha. Tak, ako vonkajší poriadok a usporiadanosť v dome dáva tušiť vnútornú usporiadanosť osoby, ktorá v ňom býva, podobne je to i s recitovanou modlitbou. I tu jasné a sústredené slová napomôžu k jasnému a sústredenému duchu modlitby.  Takáto modlitba postupne vchádza do srdca a mení ho. Jasne a zreteľne opakované slová sa vrývajú do srdca, i keď nie sú modlitbou. V roku 2014 vyhrala známu taliansku súťaž  populárnych spevákov s názvom Voice rehoľná sestra Cristina. Svoje povolanie našla prostredníctvom muzikálu, ktorý predstavoval zakladateľku sestier uršulínok od Svätej rodiny.  Bola to sestra Roza,  ktorá sa  pri hľadaní spolupracovníčok pre pomoc chudobným obracala na rôzne dievčatá slovami: „Ty by si nemala odvahu zanechať všetko a darovať sa úplne Pánovi?“ Pri interpretácii sa tento text mladej speváčke zo Sicílie zapisoval do srdca tak, že  začala postupne jej osobná konverzia a stala sa rehoľnou sestrou. Takéto prípady nechýbajú v dejinách spirituality. Nicola Cabasilas už v 14. storočí spomína prípad istého divadelníka, ktorý hral rolu mučeníka a vďaka nej prežil osobnú konverziu. Duchovní autori boli vždy presvedčení o tom, že sústredene opakované slová vnikajú do srdca človeka a menia ho.

**2.** **Druhou oblasťou bdelosti sú naše myšlienky**

Bdelosť pri bráne nášho srdca je predovšetkým spôsob obrany, spôsob ako eliminovať votrelcov v podobe myšlienok. Duchovní autori už v prvých storočiach    povzbudzovali k tomu, aby bol človek bdelým vrátnikom pri bráne vlastného srdca a aby nedovolil doň vkročiť hocikomu. Každej vchádzajúcej myšlienky sa má opýtať: „Si s nami, si náš priateľ, alebo si náš nepriateľ?“

Človek v sebe zachytáva nemálo pohnútok, myšlienok a pocitov, ktoré ho posúvajú istým smerom. Čo je to za silu, aký je to smer?  Evagrio píše, že „až po dlhšom pozorovaní sa spozná rozdiel medzi anjelskými myšlienkami, prirodzenými  a tými, ktoré pochádzajú od zlého.  Sv. Anton hovorí o pravidlách rozlišovania duchov: „Dobrý duch prináša radosť, humor, odvahu, pevnosť, silu a lásku k Bohu.“ Mocnosti zla prinášajú so sebou strach, zmätok, neporiadok v oblasti myšlienok, smútok a nenávisť. Evagrio upozorňuje na to, že zlý duch útočí na slabšie stránky osobnosti. U čnostného človeka zaútočí na najslabšiu z čností. Veľmi účinnú stratégiu volí u človeka, ktorý sa usiluje o asketický život.  Nútiac k preháňaniu askézy ho odvádza od toho, čo by mohol uskutočniť a núti ho k tomu, čo je nereálne a pre neho nemožné. A tak stroskotancom života, lenivým a zhýralým ľudom nechýbajú vznešené ideály, ktoré však nikdy nie sú realizované. Zlý duch neútočí len na najslabšie čnosti človeka, ale i na jeho prednosti a silné stránky. Hlavne u mužov, ktorí prirodzene túžia vidieť čo najďalej, aby mohli ochraňovať a viesť, neraz zaútočí na oblasť vizuálnych vnemov. To, čo človek vidí, sa mu natrvalo vryje do pamäti, a preto aj zlo na neho útočí v tejto vizuálnej oblasti.

Advent je príležitosťou zvýšiť citlivosť na prítomnosť rozličných duchovných mocností, ktoré sa v podobe myšlienok uchádzajú o miesto v našom srdci. Bdelý vrátnik rozlišuje a nepovolí vstup každej z nich.

**3. Treťou oblasťou bdelosti sú naše city**

Prirodzená vnímavosť a citlivosť na potreby iných sa môže egoisticky modifikovať na vnímavosť a citlivosť len  na svoje vlastné potreby. A preto i nad nimi treba bdieť. Súčasťou bdelosti je strážiť oblasť citov, ktoré sa môžu sústrediť a točiť len okolo vlastnej osoby a  úplne indiferentne vnímať životné osudy iných ľudí alebo dokonca členov vlastnej rodiny. Nedávno som bližšie spoznal dve matky rodín. Každá z nich má zhodou okolností dve dospelé deti. Obe matky sú manželky v relatívne usporiadanom vzťahu, ale medzi oboma ženami je priepastný rozdiel. Prvá matka nosí v srdci svoje deti. Dospelá dcéra sa jej nedávno odsťahovala na privát s túžbou osamostatniť sa a postaviť sa na vlastné nohy. Evidentne na tento krok ešte nedorástla a matka to vie. Preto sa jej snaží všemožne pomáhať, ale dcéra ju arogantne odmieta. Napriek tomu sa matka nenápadne snaží naprávať a predchádzať chybám nerozumnej a neskúsenej dcéry. Znáša  uponíženia, jej aroganciu, len aby nestratila minimálny kontakt s dcérou a mohla jej naďalej pomáhať. Myslel som si, že je to akoby zákon, vpísaný do srdca každej matky, až pokiaľ som bližšie nespoznal tú druhú matku. Tá má svojich dospelých synov ešte doma, ale sú jej úplne ukradnutí. Nenosí ich vo svojom srdci a na ich občasné hrubozrnné poznámky odpovedá podobne alebo tak, že sa im vyhýba. Miesto riešenia konfliktov v rodine si ide posedieť do baru s kamoškou. Keď som jej povedal, že takto nevyrieši zle fungujúce rodinné vzťahy, odpovedala, že má dospelé deti, ktoré nepotrebujú meniť plienky. Obmedziť materstvo len na poskytnutie základných biologických potrieb dieťaťa je nepochopenie úlohy matky, znamená nemať srdce matky.

Milí priatelia, skúsme počas tohto adventného obdobia viac bdieť nad slovami našich modlitieb, nad myšlienkami, ktoré bojujú o miesto v našom srdci, ale i nad našou citlivosťou na potreby iných.