DUCHOVNÁ PRECHÁDZKA / BANSKÁ BYSTRICA

Aby srdce mohlo byť slobodné

Ilustračná krajina

SEDEM MIEST ROZJÍMANIA

1 Prameň
2 Prúd
3 Hĺbka
4 Prítoky
5 Pereje
6 Mosty
7 Ústie

Priestor na rozjímanie. Vlastným tempom.

SPRIEVODCA NA CESTU

levada.sk/duchovne-prechadzky/

A4 / 7 miest rozjímania / 21 podbodov

ABY SRDCE MOHLO BYŤ SLOBODNÉ

Pred cestou

Cesta, na ktorú si sa vybral nemá časové ohraničenie. Nemá ani správne a nesprávne odpovede. Je to čas rozlišovania, zahĺbenia a dialógu.

Čaká ťa sedem zastavení, ktoré ťa postupne prevedú z pohodlia domova cez ruch mesta až na Kalváriu. Každé zastavenie ti ponúkne priestor stíšiť sa, zahľadieť sa do svojho vnútra a objavovať to, čo si v každodennom zhone možno prestal vnímať. Možno si sa pod ťarchou povinností, očakávaní a starostí vzdialil od toho, čo je jednoduché, no vzácne.

> **Táto cesta je pozvaním znovu objaviť to, čo sa pod nánosom každodennosti vytratilo.**

Odporúčam ti vybrať sa na cestu s Bohom. Vzývaj Ducha Svätého a nič pred ním neskrývaj. Otvor sa mu. Nemusíš pred ním pôsobiť silnejšie, pokojnejšie ani zbožnejšie. Buď úprimný k sebe a dopraj si priestor zastaviť sa pri tom, čo sa v tebe ozýva. Skús utíšiť hluk tohto sveta a započúvať sa do svojho vnútra.

> **Dovoľ prehovoriť aj svojmu vlastnému srdcu.**

Stíš si upozornenia na telefóne. Ak cez telefón čítaš sprievodcu, skús ho používať iba na túto cestu. Na cestu ti postačí malé vrecko na kamienky. Užitočný môže byť aj papier a pero. Ak používaš telefón, môžeš si poznámky písať do mobilu. Poznámky sú len pre teba, nik ich nebude vidieť.

Postupuj od jedného zastavenia k druhému. Ďalej čítaj až vtedy, keď budeš pripravený pokračovať.

> **Nemusíš zo seba vynútiť odpoveď ani vyriešiť celý svoj život.**

Tento čas je priestorom pre TEBA a BOHA**.**

> **Niekedy jedna myšlienka dokáže priniesť nové poznanie a zmenu.**

Na cestu si beriem

1

1. MIESTO ROZJÍMANIA

Prameň

Doma

PODBOD 1 Z 3

Začiatok cesty je u teba doma. Na mieste, kde si sám sebou, na mieste, kde sa cítiš pokojne, na mieste, kde plačeš, na mieste, kde sa raduješ, na mieste, kde sú tvoji milovaní, na mieste, kde...

SVÄTÉ PÍSMO

„Čo chceš, aby som ti urobil?“ (Mk 10, 51)

Jeden psychológ povedal, že ľudia za ním chodievajú a vylievajú na neho celé bahno, čo nosia v sebe. Hovoria o svojich problémoch, o tom, čo ich ťaží, čo ich hnevá a prináša nepokoj. Rozprávajú o všetkom, čo nechcú vo svojom živote. Keď však zaznie otázka: „A čo chcete?“ ostane TICHO.

Aj Pán sa ťa teraz pýta, čo chceš, aby pre teba urobil. Zamyslel si sa nad tým, čo chceš? Čo je tvojou túžbou v živote? Čo ťa teší a napĺňa?

Čo je skutočne živé v tebe?

Dôležité je, aby to nebolo iba to, čo by si mal chcieť podľa svojej rodiny, kolegov, priateľov či predstáv o úspešnom živote. Skús na chvíľu odložiť to, čo sa od teba očakáva, a počúvať vlastné srdce.

Spomeň si, kedy ťa niečo veľmi tešilo a napĺňalo, kedy si cítil pokoj. Možno si niečo tvoril, niekomu pomáhal, učil sa alebo bol s blízkym človekom. Skús to teraz preskúmať. Čo bolo na tej chvíli také vzácne?

Moje poznámky

1. MIESTO ROZJÍMANIA / POKRAČOVANIE

1 Prameň

Doma

PODBOD 2 Z 3

Možno si svoju túžbu uložil hlboko v sebe a navrch si poukladal všetko ostatné. Skús sa preto zamyslieť:

Čomu by si chcel v živote dopriať viac priestoru?

Niekedy trvá dlhšie, kým si znova spomenieme, čo chceme. Nemusíš sa ponáhľať.

Doplň vetu:

V hĺbke srdca túžim po...

Ak odpoveď zatiaľ nepoznáš, môžeš povedať: „Túžim znovu objaviť, čo je pre mňa podstatné.“ Aj s touto odpoveďou môžeš vyraziť.

PODBOD 3 Z 3

Teraz choď na námestie. Cestou si nájdi kamienok, do ktorého symbolicky vlož svoju túžbu. Všimni si jeho tvar, farbu a povrch. Potom ho odlož ako niečo vzácne a dávaj naň pozor. Neukladaj ho do vrecka, ktoré si si vyčlenil na kamienky. Nájdi mu špeciálne miesto.

Moje poznámky

2

2. MIESTO ROZJÍMANIA

Prúd

Námestie

PODBOD 1 Z 2

SVÄTÉ PÍSMO

„Poďte ku mne všetci, ktorí sa namáhate a ste preťažení, a ja vás posilním.“ (Mt 11, 28)

Na námestí si nájdi svoje miesto a chvíľu sa zastav. Skús sa utíšiť a zadívaj sa na svet okolo seba. Pozoruj ľudí, vtákov, budovy, pohyb aj obyčajné maličkosti, ktoré si pri ponáhľaní možno nevšimneš.

Ľudia niekam smerujú, niekto sa ponáhľa, iný sa rozpráva alebo iba sedí. Predstav si, že si na chvíľu neviditeľný a objavuješ niečo úplne nové. Nemusíš do ničoho zasahovať, nič vybavovať ani dokončiť.

Skús tu zostať aspoň pätnásť minút v pokoji. Zatiaľ nemusíš čítať ďalej. Len sa pozeraj a vnímaj.

PODBOD 2 Z 2

Život okolo teba pokračuje aj vtedy, keď ty na chvíľu zastaneš.

Dokonca aj keď odídeš, bude plynúť ďalej.

Keď si sa chvíľu zastavil, čo všetko sa v tebe začne dožadovať pozornosti?

Čo sa dialo s tvojou mysľou? Dokázal si iba pozorovať, alebo si hodnotil ľudí a vytváral si o nich príbehy? Vracal si sa k povinnostiam, rozhovorom alebo tomu, čo ešte musíš urobiť?

Teraz ťa pozývam do katedrály, kde sa môžeš ešte viac stíšiť bez intenzívneho ruchu okolia.

Moje poznámky

3. MIESTO ROZJÍMANIA

3 Hĺbka

Katedrála

PODBOD 1 Z 2

Teraz obráť pozornosť k sebe. Skús sa do seba zahĺbiť a zostať chvíľu v tichu. Ak myšlienky prichádzajú ďalej, nemusíš s nimi bojovať ani si vyčítať, že sa nevieš utíšiť.

Možno zistíš, že hluk neprichádza iba zvonka. Niektoré hlasy pokračujú aj v tichu: „Ponáhľaj sa. Nezabudni. Dokáž to. Nikoho nesklam...“

Nemusíš ich teraz pomenovať, hľadať, odkiaľ prichádzajú, ani rozhodovať, či sú pre teba prospešné.

Na začiatok stačí, že ich počuješ a vnímaš.

SVÄTÉ PÍSMO

„Ako sa tak zhovárali a spoločne uvažovali, priblížil sa k nim sám Ježiš a išiel s nimi.“ (Lk 24, 15)

Ani emauzskí učeníci nespoznali Ježiša pre svoj vnútorný hluk a zahltenosť svetom.

Zameraj svoj pohľad na jedno miesto, napríklad na kríž, a v duchu pomaly povedz: Ježišu, prichádzam so svojím vnútorným hlukom. Pomôž mi zostať chvíľu prítomný.

Ježišu, príď do môjho srdca a utíš ma, aby som počul teba.

Pokojne to hovor aj svojimi slovami a tak, ako to cítiš. Rozprávaj sa s ním.

PODBOD 2 Z 2

Možno ti ide modlitba ľahko. Možno sa cítiš vzdialený. Možno v sebe nesieš sklamanie alebo otázku, na ktorú si dlho nedostal odpoveď.

Tu neexistujú správne ani nesprávne slová. Sú to len tvoje slová pre Boha.

Nehodnoť, neanalyzuj, len s ním hovor tak po svojom, lebo on ti rozumie, veď ťa stvoril na svoj obraz.

Keď budeš pripravený, pozvi Ježiša na prechádzku. Zober ho za ruku a vykroč smerom k Hronu. Prejdi cez nový most pri malej železničnej stanici a zastav sa na bezpečnom mieste pri rieke.

Moje poznámky

4

4. MIESTO ROZJÍMANIA

Prítoky

Hron

Most alebo bezpečné miesto pri rieke Hron

PODBOD 1 Z 3

SVÄTÉ PÍSMO

„Skúmaj ma, Bože, a poznaj moje srdce; skúmaj ma a všímaj si moje cesty.“ (Ž 139, 23)

Zastav sa a pozoruj rieku.

PODBOD 2 Z 3

Hron sa rodí z malého prameňa a cestou rastie o ďalšie prítoky. Aj človeka postupne formujú stretnutia, vzťahy a skúsenosti. Nie všetko, čo rieka nesie, však do nej patrí. Ľudia do nej hádžu aj to, čo kalí jej vodu a dusí prirodzený tok. Podobne aj v nás zostávajú cudzie očakávania, zraňujúce slová či bremená, ktoré nie sú naše. Niekedy sa v nás vzpriečia ako brvno a bránia nám plynúť ďalej. A tak sa učíme rozlišovať, čo nás živí a čo nás dusí.

Nie preto, aby sme sa stali inou riekou, ale aby sme mohli opäť slobodne tiecť svojím korytom.

Aj ty si cestou mnoho prijal. Niečo ako dar. Niečo ako úlohu. Niečo si si vybral sám a niečo prišlo bez tvojho súhlasu.

Nesieš skúsenosti, vzťahy, schopnosti aj sklamania. Možno tiež vety, ktoré ti niekto povedal dávno, ale stále ovplyvňujú tvoje rozhodnutia: „Ty musíš byť ten rozumný.“ „Nesmieš sklamať.“ „Na toto nemáš.“ „Dobrý človek predsa vždy pomôže.“

Nie všetko, čo si prijal od druhých, je zlé. Mnohé veci ti pomohli vyrásť. Dnes sa však môžeš pozrieť, čo ti naďalej slúži a čo už potrebuješ preskúmať.

Čo do tvojej rieky prinieslo život? A čo bráni jej toku?

Moje poznámky

4

4. MIESTO ROZJÍMANIA / POKRAČOVANIE

Prítoky

Hron

PODBOD 3 Z 3

Od tohto miesta si cestou k ďalším zastaveniam zbieraj malé kamienky. Každý nech symbolizuje niečo, čo do tvojej rieky nepatrí. Môže to byť strach, tlak okolia, zraňujúca veta, porovnávanie sa alebo očakávanie, ktoré sa snažíš naplniť, hoci ti berie pokoj a slobodu, no môžu to byť aj úlohy, ktoré máš splniť, ale nechce sa ti do nich.

Keď si na niečo také spomenieš, zdvihni kamienok a v duchu ho pomenuj. Potom si ho odlož a nes ho so sebou. Nemusíš zbierať všetky naraz. Nechaj tieto otázky kráčať s tebou a ďalší kamienok vezmi vtedy, keď rozpoznáš niečo ďalšie.

To, čo ťa zaťažuje, zatiaľ nemusíš vyriešiť. Stačí si to všimnúť a pomenovať.

Pane, pomôž mi rozpoznať, čo ma formovalo. Daj mi vďačnosť za prijaté dobro a odvahu skúmať to, čo ma odlučuje od pokoja a tvojej lásky.

Keď budeš pripravený, vykroč smerom na Kalváriu. Vnímaj cestu pred sebou aj to, čo sa postupne ozýva v tebe. Ďalšie zastavenie bude v altánku.

Moje poznámky

5

5. MIESTO ROZJÍMANIA

Pereje

Altánok

PODBOD 1 Z 5

SVÄTÉ PÍSMO

„Marta, Marta, staráš sa a znepokojuješ pre mnohé veci, a potrebné je len jedno.“ (Lk 10, 41-42)

Na chvíľu si odpočiň. Možno už vnímaš námahu výstupu aj to, čo si cestou nazbieral.

Spomeň si na evanjeliový príbeh o Marte a Márii. Ak si nespomínaš, prečítaj si evanjelium (Lk 10, 38 – 42). Marta prijala Ježiša do svojho domu a mala veľa práce s obsluhou. Mária si sadla k jeho nohám a počúvala ho. Marta sa napokon obrátila na Ježiša s prosbou, aby jej sestra pomohla. On však upriamil jej pozornosť na starosti a nepokoj, ktoré ju napĺňali.

PODBOD 2 Z 5

Zamyslel si sa niekedy nad tým, v ktorej z týchto sestier sa viac spoznávaš?

Čo všetko musíš ešte urobiť, vyriešiť a komu poslúžiť, kým si dovolíš sadnúť k Pánovým nohám?

Čakáš na chvíľu, keď bude všetko hotové, aby si konečne mohol zostať s ním?

Nejde o to postaviť službu proti modlitbe ani označiť Martu za zlú. Skús v tomto príbehu počuť pozvanie pozrieť sa na vlastné srdce. Aj pri dobrých veciach sa môžeš postupne stratiť v tom, čo všetko treba zvládnuť. Môžeš pre Boha a druhých veľa robiť a popritom si nevšimnúť, že už nevieš byť s nimi.

Možno si si zvykol byť stále dostupný. Prijímať ďalšie úlohy, aj keď už nemáš priestor. Opravovať chyby druhých. Podávať výkon aj vtedy, keď potrebuješ odpočinok. Alebo sa tvoj čas zapĺňa drobnosťami, ktoré jednotlivo nevyzerajú dôležito, no na konci dňa už nezostane miesto na nič iné.

Moje poznámky

5. MIESTO ROZJÍMANIA / POKRAČOVANIE

5 Pereje

Altánok

PODBOD 3 Z 5

Spomeň si na posledných sedem dní. Pomenuj tri oblasti, ktorým si venoval najviac času alebo vnútornej energie. Pri každej sa opýtaj:

Prečo tomu dávam toľko priestoru? Je za tým láska, zodpovednosť, zvyk, strach, potreba uznania alebo viac vecí súčasne?

Nehodnoť sa iba podľa toho, koľko si toho stihol.

Pozri sa aj na cenu, ktorú za tento spôsob života platíš.

Čo pravidelne odkladáš? Spánok? Pokojné jedlo? Blízkych? Tvorenie? Modlitbu? Čas bez úloh? Čo by sa podľa teba stalo, keby si na chvíľu prestal byť užitočný?

Možno v sebe počuješ: „Musím všetko zvládnuť sám.“ „Nemôžem si dovoliť niekoho sklamať.“ „Oddýchnem si, až keď bude všetko hotové.“ Ak v takejto vete rozpoznávaš niečo, čo do tvojej rieky nepatrí, vezmi si ďalšie kamienky. Nech predstavujú práve tento tlak alebo spôsob fungovania.

PODBOD 4 Z 5

Nemusíš prestať slúžiť, aby si sa naučil počúvať. Môžeš však začať pozývať Boha do každej činnosti. Skôr než prijmeš ďalšiu úlohu, zastav sa a opýtaj sa: „Pane, je toto pozvanie pre mňa? Mám naň teraz priestor? Čomu budem musieť povedať nie, ak tomuto poviem áno?“

Zostaň chvíľu v tichu ako Mária pri Pánových nohách. Nemusíš mu predložiť zoznam toho, čo si zvládol. Môžeš mu iba povedať:

Pane, ukáž mi nielen to, čo robím, ale aj prečo to robím. Pomôž mi odlíšiť poctivú vernosť od strachu, ktorý sa za ňu niekedy skrýva.

PODBOD 5 Z 5

Potom pokračuj ďalej na Kalváriu. Cestou si všímaj, čo sa v tebe pri týchto otázkach ozýva a zbieraj si kamienky a pomenuj ich. Pred vrcholom sa ešte zastav a zamysli sa nad ďalším zastavením. Miesto si vyber sám.

Moje poznámky

6

6. MIESTO ROZJÍMANIA

Mosty

Cesta na Kalvári

PODBOD 1 Z 3

Pri Marte si sa zamýšľal nad tým, čo všetko robíš a čo ťa pri tom poháňa. Teraz obráť pozornosť k ľuďom, s ktorými svoj život žiješ.

Spomeň si na tých, ktorí sú pre teba najdôležitejší. Komu si v posledných dňoch venoval najviac času, pozornosti a myšlienok? Sú to tí istí ľudia?

Zodpovedá čas, ktorý jednotlivým vzťahom venuješ, tomu, aké miesto majú v tvojom srdci?

Možno pre niekoho veľa robíš, no chýba vám obyčajný rozhovor a prítomnosť. Skús sa zamyslieť, či tvoji blízki potrebujú ďalšiu pomoc, alebo predovšetkým teba.

PODBOD 2 Z 3

Všimni si aj to, pri kom môžeš byť sám sebou a pri kom máš pocit, že musíš byť stále ochotný a dostupný.

Kde hovoríš áno z lásky a kde zo strachu, že niekoho sklameš alebo stratíš jeho priazeň?

Pozri sa aj na svoju stranu vzťahu. Dokážeš prijať, keď druhý povie nie? Vieš pomoc nielen dávať, ale aj prijať? Aj ty môžeš druhému nevedomky nakladať to, čo mu nepatrí.

Ak si spoznal niečo, čo do tvojej rieky nepatrí, vezmi si ďalšie kamienky. Nech predstavujú tlak, strach alebo očakávanie, ktoré vo vzťahu nesieš. Možno: „Musím každému vyhovieť.“ Alebo: „Za všetko zodpovedám ja.“

PODBOD 3 Z 3

Pozvi do svojich vzťahov aj Boha:

Pane, ukáž mi, kde mám viac milovať, kde viac počúvať a kde potrebujem povedať pravdivé nie.

Nemusíš mať všetky odpovede. Zatiaľ stačí, že sa na svoje vzťahy pozrieš pravdivo. Teraz vykroč na vrchol.

7

7. MIESTO ROZJÍMANIA

Ústie

Kalvária

PODBOD 1 Z 3

Zastav sa, vydýchni si a vysyp všetky kamienky, ktoré si cestou nazbieral. Rozlož ich pred seba a pripomeň si, čo predstavujú.

Pozvi do tohto rozlišovania Boha: „Pane, ukáž mi, čo si mi zveril a čo som prijal bez toho, aby som sa zastavil a počúval ťa.

Daj mi múdrosť rozpoznať, čomu mám povedať áno a čomu potrebujem povedať nie.

Chvíľu pri tom zostaň.

PODBOD 2 Z 3

Zdvihni pohľad a získaj nadhľad. Pod tebou je mesto, námestie aj Hron. Pred chvíľou si bol uprostred toho ruchu. Teraz stojíš nad ním a vidíš miesta, ktorými si prechádzal ako súčasť väčšieho celku.

Aj na svoj život sa niekedy potrebujeme pozrieť zhora — s odstupom od každodenného náhlenia a námahy.

Možno až z tohto odstupu spoznávaš, koľko vecí robíš pod tlakom druhých. Niekedy nás ľudia manipulujú, inokedy im vyhovieme aj bez naliehania, pretože chceme byť dobrí, potrební a prijatí. Snažíme sa zaslúžiť si uznanie a cezňho nájsť vlastnú hodnotu.

Tvoja hodnota však nie je v tom, koľkým ľuďom vyhovieš, čo vlastníš ani koľko toho zvládneš. Tvoja hodnota je v Bohu, ktorý ťa miluje.

Nemusíš ju neustále dokazovať. Uč sa s touto láskou pozerať aj na seba — vnímať svoje potreby, prijať svoje hranice a dovoliť si odpočinok. Milovať druhých neznamená prestať milovať seba.

Nemusíš prijať všetko, čo od teba žiada okolie alebo čo ti ponúka konzumná doba. Pred ďalším rozhodnutím sa môžeš zastaviť:

Pane, k čomu ma pozývaš ty?

Mesto pod tebou sa nezmenilo, ale môže sa zmeniť spôsob, akým sa doň vrátiš.

7

7. MIESTO ROZJÍMANIA / POKRAČOVANIE

Ústie

Kalvária

PODBOD 3 Z 3

A teraz ešte jedna otázka: Kde je tvoj prvý kamienok — ten, do ktorého si na začiatku vložil svoju túžbu? Máš ho stále vo vrecku, alebo si ho vysypal spolu s ostatnými? Zabudol si naň, keď si sa zaoberal starosťami, alebo si o ňom vedel celý čas?

Nájdi ho a vezmi do dlane. Nejde o skúšku ani o to, kam si ho položil. Skús si však všimnúť, či sa niečo podobné nedeje aj v tvojom živote. Možno vieš presne pomenovať, čo ťa trápi a čo nechceš. No keď sa máš vrátiť k tomu, po čom túžiš, potrebuješ chvíľu hľadať.

Patrí tvoja túžba do tvojho každodenného života?

Venuješ jej čas a pracuješ na jej naplnení, alebo ju iba nosíš ukrytú vo svojom „vrecku“? Nečakáš stále na chvíľu, keď budú všetky problémy vyriešené a povinnosti hotové?

Predlož Bohu aj svoju túžbu, nielen svoje starosti. Pros ho, aby ti pomohol rozlíšiť, kam ťa vedie. Skús pomenovať jeden malý krok, ktorým jej dáš skutočný priestor. Kamienok si môžeš ponechať ako pripomienku; ostatné vráť na vhodné miesto, kde nebudú prekážať.

Zostaň chvíľu s Bohom a nechaj znova zaznieť otázku, s ktorou si na túto cestu vyrazil:

SVÄTÉ PÍSMO

Ježiš mu povedal: ‚Čo chceš, aby som ti urobil?‘ Slepec mu odpovedal: ‚Rabboni, aby som videl! Choď, tvoja viera ťa uzdravila!“

(Mk 10, 51-52)

Moje poznámky

ABY SRDCE MOHLO BYŤ SLOBODNÉ

Záverečná modlitba

Pane Ježišu, ďakujem ti, že si so mnou kráčal. Odovzdávam ti všetko, čo ma zaťažuje, aj túžbu, ktorú nosím vo svojom srdci. Pomáhaj mi rozlišovať, čo je skutočne podstatné. Daj mi odvahu pustiť to, čo ma zväzuje, a slobodu žiť s tebou to, k čomu ma pozývaš. Amen.

Do nasledujúcich dní si odnes jeden konkrétny krok, ktorý si počas tejto cesty pomenoval. **Daj mu priestor vo svojom každodennom živote.**

Môj krok do nasledujúcich dní