***2. týždeň DC:* Nasledovanie Krista**

###### Povolanie

V prvej časti Duchovných cvičení vo všednom dni sme sa modlili za milosť sebapoznania – milosť prvej fázy kresťanského duchovného života.

To znamená, o milosť poznať, že som Bohom milovaný, povolaný k životu a uzdravený a omilostený skrze smrť a vzkriesenie Ježiša Krista. Táto milosť je nám daná skrze vieru a krstom je ustanovená ako formálna, oficiálna a posvätná. Viera a krst sú dve strany tej istej mince.

Druhá časť Duchovných cvičení vo všednom dni vychádza z prvej časti. V nej budeme hovoriť o tom, čo pre nás vyplýva z milosti odpustenia/obrátenia a z milosti viery/krstu.

To, čo nám nasledovné týždne prinesú (milosť), závisí od hĺbky odpustenia. Bude teda na prospech, ak sa z času na čas vrátime ku krížu, kľakneme si a pripomenieme si: *Miloval ma a dal za mňa svoj život (Galaťanom 2:20)*.

Ježiš žil svoj život na zemi naplno. *Vzdal sa sám seba (Filipanon 2:7)*, to znamená, že sa daroval v úplnej láske. To jeho láska priniesla ukrižovanie. Miloval až tak, že bol ukrižovaný. Takže ukrižovanie je vyznaním jeho lásky a cestou k večnému životu. Prijať odpustenie ako dar vedie nevyhnutne ku prijatiu tejto cesty.

Ježiš naviac hovorí: *“Ja* ***som*** *Cesta” (Ján 14:6).* Moje prijatie spasenia ako daru (milosť prvej časti Duchovných cvičení) je prijatím Ježiša ako Cesty. Ježiš nie je cestou, ktorú by bolo možné sledovať z diaľky, spôsobom akéhosi vonkajšieho napodobňovania.

On je živou Cestou a môj život je do neho včlenený. Mám sa stať *podobný obrazu Božieho Syna (Rimanom 8:29).* Premeniť svoj život zvnútra, a to zjednotením sa s Kristom. Toto je obsahom viery/krstu.

Počas nasledujúcich týždňov nám pôjde o aktivovanie nášho krstu, aby to už nebolo iba mŕtve slovo. Kristus a ja sme jedno. Sv.Pavol to neustále opakuje. Vierou a krstom sme včlenení do Krista. S ním sme vstúpili do hrobu. Zomreli sme hriechu. Natoľko nakoľko mu to dovolíme, natoľko nám dá silu žiť život bez hriechu. Vstali sme z mŕtvych spolu s Pánom. Teraz žijeme novým životom, rovnakým ako Pán, ktorý je po Božej pravici *(Efezanom 2:6).* Táto skutočnosť nám je nateraz skrytá, ale je absolútnou pravdou.

Toto všetko je obsahom slova **nasledovanie***.* Bežná predstava je, že nasledovanie znamená ísť za majstrom a dať sa ním vyučovať. Kresťanské nasledovanie naopak znamená byť zjednotený a žiť ten istý život ako Majster. Takýto život musím prijať ako skutočnosť, a to prijatím Ježišovej mysle a srdca, jeho hodnôt vo všetkých oblastiach života.

Druhá časť Duchovných cvičení vo všednom dni má tri ciele:

1. Uvedomiť si vďačnosť za dar spásy, moju hlbokú túžbu žiť v jednote s Ježišom a ponuku, aby som kráčal jeho Cestou.
2. Rásť v poznaní a láske k Ježišovi, Slovu, ktoré sa stalo telom pre našu spásu
3. Objavovať hodnoty, ktoré hlásal v evanjeliu a aplikovať ich vo vlastnom živote

Prvé z nasledujúcich ôsmych týždňov budú zamerané na prvý z týchto cieľov. Sme povolaní ponúknuť samých seba, tak ako je to navrhnuté v modlitbe Štvrtého dňa.

Môžem zakúsiť odpor ku tomuto pozvaniu. Ešte som plne nedosiahol *slobodu Božích detí (Rimanom 8:21).* Chce to trpezlivosť. Všetky modlitby nasledujúcich týždňov ma majú viesť ku väčšej slobode skrze kontempláciu mojej jednoty s Kristom, mojím Pánom. Tak ako táto sloboda narastá zisťujem, že sa môžem opäť vracať ku tejto ponuke a robiť ju obsažnejšou.

*11. týždeň*

**Vtelenie a Vianoce**

Tento týždeň budeme kontemplovať Vtelené Slovo a naše spasenie. Skrze túto kontempláciu sa ešte viac priblížime ku vzkriesenému Kristovi, s ktorým sme zjednotení v Krste. Bude to nenápadný rast uskutočňovaný v mojom srdci. Viac pozornosti budem pritom venovať živej osobe Ježiša ako samotnému odkazu Biblie.

Dokážem spočinúť v jeho prítomnosti a rásť v jeho láske?

### Prvý deň: Vtelenie

Začať môžem tým, že si predstavím Trojicu ako plánuje spásu ľudstva.

Predstav si všetky tie rozdielne národy a ľudí na celej planéte – každý z nich potrebuje byť spasený. Súcit a milosrdenstvo Otca, Syna a Ducha Svätého ich vedie k rozhodnutiu, že teraz je ten čas, aby sa Slovo stalo telom.

Prečítaj si stať Lk 1, 26-38. Pozornosť sa zužuje - už to nie je celé ľudstvo, plán sa napĺňa v srdci mladej devy žijúcej v domčeku v nevýznamnej dedine Nazaret.

*V šiestom mesiaci poslal Boh anjela Gabriela do galilejského mesta, ktoré sa volá Nazaret, k panne zasnúbenej mužovi z rodu Dávidovho, menom Jozefovi. A meno panny bolo Mária. Anjel prišiel k nej a povedal: "Zdravas', milosti plná, Pán s tebou." Ona sa nad jeho slovami zarazila a rozmýšľala, čo znamená takýto pozdrav. Anjel jej povedal: "Neboj sa, Mária, našla si milosť u Boha. Počneš a porodíš syna a dáš mu meno Ježiš. On bude veľký a bude sa volať synom Najvyššieho. Pán Boh mu dá trón jeho otca Dávida, naveky bude kraľovať nad Jakubovým rodom a jeho kráľovstvu nebude konca."
Mária povedala anjelovi: "Ako sa to stane, veď ja muža nepoznám?" Anjel jej odpovedal: "Duch Svätý zostúpi na teba a moc Najvyššieho ťa zatieni. A preto aj dieťa bude sa volať svätým, bude to Boží Syn. Aj Alžbeta, tvoja príbuzná, počala syna v starobe. Už je v šiestom mesiaci. A hovorili o nej, že je neplodná! Lebo Bohu nič nie je nemožné." Mária povedala: "Hľa, služobnica Pána, nech sa mi stane podľa tvojho slova." Anjel potom od nej odišiel. (Lk 1, 26-38)*

I ja mám svoju úlohu pri uskutočňovaní spásy sveta – celého sveta. Jediné čo musím urobiť – tak ako Mária – je prijať Ježiša do svojho srdca. “Nech sa stane”.

Pokús sa zotrvať s Máriou v jej hlbokom úžase nad tajomstvom vtelenia Slova.

* **Druhý deň: Vianoce**

*V tých dňoch vyšiel rozkaz od cisára Augusta vykonať súpis ľudu po celom svete. Tento prvý súpis sa konal, keď Sýriu spravoval Kvirínius. A všetci šli dať sa zapísať, každý do svojho mesta. Vybral sa aj Jozef z galilejského mesta Nazaret do Judey, do Dávidovho mesta, ktoré sa volá Betlehem lebo pochádzal z Dávidovho domu a rodu, aby sa dal zapísať s Máriou, svojou manželkou, ktorá bola v po žehnanom stave. Kým tam boli, nadišiel jej čas pôrodu. I porodila svojho prvorodeného syna, zavinula ho do plienok a uložila do jasieľ, lebo pre nich nebolo miesta v hostinci.
V tom istom kraji boli pastieri, ktorí v noci bdeli a strážili svoje stádo. Tu zastal pri nich Pánov anjel a ožiarila ich Pánova sláva. Zmocnil sa ich veľký strach, ale anjel im povedal: "Nebojte sa. Zvestujem vám veľkú radosť, ktorá bude patriť všetkým ľuďom. (Lk 2, 1-10)*

Pomaly a pozorne si prečítaj túto stať z Písma. Radosť. Úžas. Anjeli, pastieri, blahozvesť, veľká radosť. Dnes sa narodil spasiteľ. “Rozmýšľajte o týchto udalostiach” (Flp 4:8).

Ježiš sa narodil v chudobe, aby za mňa zomrel na Kalvárii. Choď do Betlehema a zúčastni sa tejto udalosti. Hovor s Máriou, Jozefom. Venuj sa dieťaťu. Všimni si zvieratá. Cítiš ako vonia slama? Použi všetky zmysly – zrak, chuť, čuch, hmat, sluch.

* **Tretí, štvrtý deň**

Bolo by chybou hľadať iné texty na modlitbu. V týchto dňoch budeme prehlbovať to, čo sme robili v predchádzajúcich dvoch dňoch.

Sv. Ignác nazýva tento spôsob modlitby “opakovaním”. Toto je iba technický termín, a teda nechce nám naznačiť: “Rob to celé odznova”. Znamená to skôr, že sa vrátim ku tomu, čo ma predchádzajúci deň zaujalo (pohlo, oslovilo) – či už je to pozitívne, alebo negatívne.

* **Pozitívne hnutie** (posuv, smerovanie, dynamika, trend) sa nazýva konsolácia.

Niekoľko príkladov pozitívneho hnutia (konsolácie):

Pociťujem radosť. Možno sa do určitej miery vytratila radosť z môjho života. Vrátim sa ku radostným pocitom a modlím sa za schopnosť radostne prežívať všedné dni.

Neopúšťa ma úžas nad Vtelením. Opäť a opäť sa ku tomu vraciam a stále hlbšie zažívam tento úžas.

Všimol som si sv.Jozefa ako nikdy doteraz. Ďalšiu modlitbu venujem rozhovoru s ním o všetkom, čo sa udialo.

* **Negatívne hnutie** (posuv, smerovanie , dynamika, trend) sa nazýva dezolácia.

Príklady negatívnych hnutí (dezolácie):

Som v rozpakoch ak mám zobrať dieťa do náručia. Modlím sa za to dovtedy, až som to schopný urobiť.

“Všetky národy sveta.” Uvedomujem si, že v spojení s týmto výrazom sa ma zmocňujú negatívne pocity voči niektorým národom/ľuďom. Modlím sa.

Odmietam chudobu Betlehema. Musím sa vrátiť a modliť sa, aby som bol schopný prekonať tento odpor.

Toto je iba niekoľko príkladov z nekonečného množstva rôznych možností. *Opakovanie* je pri modlitbe *mimoriadne* dôležité. Použijeme ho i v nasledujúcich týždňoch.

**Kontemplovanie Pána Ježiša**

V tejto II.časti Duchovných cvičení sa budeme zaoberať **modlitbou, ktorá sa nazýva “fantazijná kontemplácia”** (imaginative contemplation).

Vždy, keď sa začínam modliť, je dobré dodržiavať postup uvedený v I. časti. Potom požiadam o konkrétne milosti, po ktorých túžim. V týchto týždňoch je to milosť poznať, milovať a nasledovať Ježiša, môjho Pána.

Poznanie ktoré hľadám je “poznaním srdca” ako sa hovorí v liste Filipanom 3:10. *Všetko po čom túžim je poznať Krista a silu jeho vzkriesenia.*

Neznamená to viac vedomostí o Kristovi, ale poznať ho lepšie vo svojom srdci skrze prehlbujúci sa intímny vzťah. To, že Ježiš sa pre mňa stane reálnejšou živou osobou, s ktorou som neustále v kontakte – namiesto nejakej vzdialenej, mimozemskej osoby – bude ovocím Druhej časti duchovných cvičení. Prehĺbi sa i môj vzťah s inými postavami Ježišovho života – Máriou, Jozefom, Simeonom, apoštolmi.

Matúš a Lukáš napísali príbehy Ježišovho detstva preto, aby prvým kresťanom sprostredkovali *kto je Ježiš.* Sv.Ján to robí filozofickým jazykom v prológu svojho evanjelia (Ján 1:1-18). Matúš a Lukáš vykresľujú imaginatívne príbehy. Tieto príbehy majú moc roznietiť našu predstavivosť a všetky hlbočiny nášho vnútorného života, naše srdcia. Pisatelia nás informujú, že Ježišovými rodičmi boli Mária a Jozef, že sa počal v lone panny, narodil v Betleheme a vyrastal v Nazarete. Okrem týchto informácií sa nedozvedáme žiadne ďalšie určité historické fakty. Dozvieme sa ale niečo oveľa dôležitejšie: že Ježiš je od momentu svojho počatia *Boh-s-nami* (Mat 1:23), že je *spasiteľ* pre všetky národy (Lukáš).

Kontemplácia Ježišovho detstva je mimoriadne dôležitá. Na týchto základoch sa buduje vzťah s dospelým Ježišom – Pánom smrti/vzkriesenia. Postoj detí pred jasličkami odráža ľahkosť, radosť a údiv. Vedia použiť zmysly a predstavivosť takým spôsobom, o aký sa budeme snažiť aj my. Priamosť, prítomnosť a jednoduchosť sú základné postoje vo vzťahu ku Ježišovi, Márii, Jozefovi, pastierom, anjelom, celému *tajomstvu našej spásy.*

Slová listu Filipanom 4:8 hovoria o tom, čo sa teraz snažíme robiť:

*Napokon, bratia, myslite na všetko, čo je pravdivé, čo je cudné, čo je spravodlivé, čo je mravne čisté, čo je milé a čo má dobrú povesť, čo je čnostné a chválitebné!”*

Dobre vieme, že moderné média nám neustále predostierajú pravý opak. Pisateľ prvého Jánovho listu, ktorý už osobne nepoznal Ježiša za jeho pobytu na zemi, hovorí:

*Niečo, čo existovalo od počiatku,*

*o čom sme počuli a čo sme videli na vlastné oči:*

*čoho sme sa dotýkali vlastnými rukami;*

*to Slovo, ktoré je život – o tom hovoríme.*

*Toto slovo sa stalo telom:*

*videli sme ho a svedčíme o ňom,*

*hovoríme vám o večnom živote,*

*ktorý bol s Otcom a pre nás prišiel na svet.*

*Hovoríme vám o tom, čo sme videli a počuli,*

*aby ste boli jedno s nami.*

*aby sme sa zjednotili*

*s Otcom a s jeho Synom Ježišom Kristom.*

*Toto vám píšem, aby vaša radosť bola úplná.*

I my budeme robiť to, čo urobil tento pisateľ. Použil príbehy predávané tradíciou na to, aby *kontemploval* Pána *v predstave.*

Ak to dokážem urobiť, môžem tiež *pravdivo* povedať: “Dotkol som sa ho”.

* **Piaty deň: Predstavenie v chráme**

*Keď uplynuli podľa Mojžišovho zákona dni ich očisťovania, priniesli ho do Jeruzalema, aby ho predstavili Pánovi, ako je napísané v Pánovom zákone: "Všetko mužského rodu, čo otvára lono matky, bude zasvätené Pánovi," a aby obetovali, ako káže Pánov zákon, pár hrdličiek alebo dva holúbky.
V Jeruzaleme žil vtedy muž menom Simeon, človek spravodlivý a nábožný, ktorý očakával potechu Izraela, a Duch Svätý bol na ňom. Jemu Duch Svätý vyjavil, že neumrie, kým neuvidí Pánovho Mesiáša. Z vnuknutia Ducha prišiel do chrámu. A keď rodičia prinášali dieťa Ježiša, aby splnili, čo o ňom predpisoval zákon, vzal ho aj on do svojho náručia a velebil Boha slovami:*

*"Teraz prepustíš, Pane, svojho služobníka
v pokoji podľa svojho slova,
lebo moje oči uvideli
tvoju spásu,
ktorú si pripravil
pred tvárou všetkých národov:
svetlo na osvietenie pohanov
a slávu Izraela, tvojho ľudu."*

*Jeho otec a matka divili sa tomu, čo sa o ňom hovorilo. Simeon ich požehnal a Márii, jeho matke, povedal: "On je ustanovený na pád a na povstanie pre mnohých v Izraeli a na znamenie, ktorému budú odporovať, - a tvoju vlastnú dušu prenikne meč -, aby vyšlo najavo zmýšľanie mnohých sŕdc."
Žila vtedy aj prorokyňa Anna, Fanuelova dcéra, z Aserovho kmeňa. Bola už vo vysokom veku. Od svojho panenstva žila so svojím mužom sedem rokov, potom ako vdova do osemdesiateho štvrtého roku. Z chrámu neodchádzala, vo dne v noci slúžila Bohu pôstom a modlitbami. Práve v tú chvíľu prišla aj ona, velebila Boha a hovorila o ňom všetkým, čo očakávali vykúpenie Jeruzalema. (Lk 2, 22-38)*

*B*udeme sa venovať kontemplácii Pánovho detstva a prosiť o milosť lepšie ho poznať, viac ho milovať a vernejšie ho nasledovať. Toto je udalosť, ktorá nám ukazuje ako má vyzerať očakávanie Pána, ktoré je potrebné ku kontemplácii.

Obraz nádhery a pompy, veľkolepý chrám Pána Boha.

Obraz jednoduchosti a chudoby: Jozef a Mária obetujú Ježiša v chráme spôsobom, ktorý bol predpísaný pre chudobných a nemajetných.

Všimni si bohaté rodiny, ktoré v ten deň prichádzajú do chrámu. Aký je to rozdiel oproti Jozefovi, Márii a Ježišovi.

Simeon a Anna strávili čakaním na splnenie Pánovho prísľubu celý život. Nič viac nemajú.

Všetkými zmyslami plne vnímam scénu s Jozefom, Máriou, Simeonom, Annou.

Hovor s každým z nich (a počúvaj čo ti oni hovoria!).

* **Šiesty deň**

*Keď sa za čias kráľa Herodesa v judejskom Betleheme narodil Ježiš, prišli do Jeruzalema mudrci od východu a pýtali sa: "Kde je ten novonarodený židovský kráľ? Videli sme jeho hviezdu na východe a prišli sme sa mu pokloniť." Keď to počul kráľ Herodes, rozrušil sa a celý Jeruzalem s ním. Zvolal všetkých veľkňazov a zákonníkov ľudu a vyzvedal sa od nich, kde sa má narodiť Mesiáš. Oni mu povedali: "V judejskom Betleheme, lebo tak píše prorok:*

*»A ty, Betlehem, v judejskej krajine,
nijako nie si najmenší medzi poprednými mestami Judey,
lebo z teba vyjde vojvoda,
ktorý bude spravovať môj ľud, Izrael.«"*

*Tu si dal Herodes potajomky zavolal mudrcov a podrobne sa povypytoval, kedy sa im zjavila hviezda. Potom ich poslal do Betlehema a povedal: "Choďte a dôkladne sa vypytujte na dieťa. Keď ho nájdete, oznámte mi, aby som sa mu aj ja šiel pokloniť."
Oni kráľa vypočuli a odišli. A hľa; hviezda, ktorú videli na východe, išla pred nimi, až sa zastavila nad miestom, kde bolo dieťa. Ako zbadali hviezdu, nesmierne sa zaradovali. Vošli do domu a uvideli dieťa s Máriou, jeho matkou, padli na zem a klaňali sa mu. Potom otvorili svoje pokladnice a dali mu dary: zlato, kadidlo a myrhu. A keď vo sne dostali pokyn, aby sa nevracali k Herodesovi, inou cestou sa vrátili do svojej krajiny.
Po ich odchode sa Jozefovi vo sne zjavil Pánov anjel a povedal: "Vstaň, vezmi so sebou dieťa i jeho matku, ujdi do Egypta a zostaň tam, kým ti nedám vedieť, lebo Herodes bude hľadať dieťa, aby ho zmárnil."
On vstal, vzal za noci dieťa i jeho matku a odišiel do Egypta. Tam zostal až do Herodesovej smrti, aby sa splnilo, čo povedal Pán ústami proroka:*

*"Z Egypta som povolal svojho syna."
Keď Herodes zbadal, že ho oklamali, veľmi sa rozhneval a dal povraždiť v Betleheme a na jeho okolí všetkých chlapcov od dvoch rokov nadol, podľa času, ktorý zvedel od mudrcov. Vtedy sa splnilo, čo povedal prorok Jeremiáš:*

*"V Ráme bolo počuť hlas,
nárek a veľké kvílenie:
Ráchel oplakáva svoje deti
a odmieta útechu, lebo ich niet."*

*Po Herodesovej smrti sa Pánov anjel zjavil vo sne Jozefovi v Egypte a povedal mu: "Vstaň, vezmi so sebou dieťa i jeho matku a chod' do izraelskej krajiny. Tí, čo striehli na život dieťaťa už pomreli." On vstal, vzal dieťa i jeho matku a vrátil sa do izraelskej krajiny. (Mt 2, 1-21)*

Príchod troch kráľov – mudrcov z východu. Spása prišla pre všetkých ľudí – pre nás, pre mňa.

Pozoruj túto scénu: mudrci, hviezda, ťavy, dary, kráľ Herodes, Ježiš, Mária, Jozef.

I ja prinášam dary: zlato (to, čo považujem za najdôležitejšie), kadidlo (symbol môjho kňazstva) a myrhu (ktorá sa používala pri pochovávaní mŕtvych, symbol utrpenia).

Predstav si ako Ježiš s rodičmi utekajú do Egypta. Táto udalosť vykresľuje spôsob, akým Boh Otec, ktorý zachránil Izrael z egyptského otroctva, zachraňuje z Egypta i svojho Syna Ježiša, a tak zachraňuje každého z nás z otroctva a zo zajatia neslobody.

* **Siedmy deň**

Opäť sa zastavím a hlbšie precítim to, čo ma najviac oslovilo počas týždňa.