

Skúsme si všimnúť niekoľko princípov duchovnej rekreácie, ktoré vychádzajú z tradície eremitov. Niektoré ich praktiky, i napriek mnohým storočiam, ktoré nás od nich delia, sú aktuálne i dnes a môžu pomôcť i našej duchovnej rekreácii.

I keď je tohtoročné leto trochu iné ako tie predošlé a cestovanie do zahraničia v tomto čase nedosahuje takú intenzitu ako po iné roky, predsa podstata prázdnin a dovoleníak sa nestráca. Všetci si chceme odpočinúť a nabráť nové sily. Túžime po rekreácii. Ako je známe, latinské slovo *recreare* znamená obnovenie či opätovné vytvorenie. Podľa starovekej antropológie sa človek skladá z tela, z duše a z ducha. Všetky tieto tri zložky človeka si vyžadujú obnovenie, rekreáciu.

To, ako sa rekreuje naše telo, všetci veľmi dobre

vieme. Obnovenie fyzických síl úzko súvisí s odpočinkom, ale i s nadobudnutím istej kondície turistikou, plávaním či iným tréningom.

Naša psychika, zaťažaná jednostrannou koncentrovanou činnosťou v priebehu roka, sa rekreuje rozptýlením, pohľadom na sviežu zeleň či vlniace sa more, ale v neposlednej miere obnovením dobrých vzťahov. Ale čo môžeme urobiť pre nášho ducha?

Skúsme si všimnúť niekoľko princípov duchovnej rekreácie, ktoré vychádzajú z tradície eremitov. Títo samotári prvých storočí kresťanstva žili izolovaní od ľudí, v kontemplácii a askéze. Vďaka svojmu spôsobu života dosiahli vysoký stupeň duchovnej kondície. Niektoré ich praktiky, i napriek mnohým storočiam, ktoré nás od nich delia, sú aktuálne i dnes a môžu pomôcť i našej duchovnej rekreácii. Skúsme si ich všimnúť trochu bližšie.

## 1. Jaskyňa

Viacerí z nich si vybrali pre istú časť života opustené miesto alebo dokonca jaskyňu. Sledovali tým predovšetkým praktický rozmer. V prostredí mimo ľudských príbytkov poskytovala jaskyňa ochranu pred slnkom a dažďom. Na prvý pohľad vyzerala málo pohodlne a neútulne. Jaskyňa ako taká obmedzuje výhľad a zraku ponúka často len veľmi obmedzený pohľad. Monotónnosť holého kameňa celkom isto nepriťahovala zaujímavosťou či umeleckou kreativitou. Zvláštne je však to, že práve táto obmedzenosť zmyslových podnetov prispela k rozkvetu ich ducha.

Podobne si počínali i antickí filozofi. Boli presvedčení o tom, že pohľad mysle sa nikdy neotvorí, ak sa nezavrú oči zmyslov. Prax stíšenia poznajú veľmi dobre všetci duchovní autori. Ruský svätec Tichon Zadonský odchádzal každý rok do ústrania kláštora a Teofan Zatvorník takéto stíšenie považoval za kúpeľ po dlhej ceste. Ticho a samota podľa neho rozohreje srdce a očisťuje dušu.

Otváranie očí srdca sa spája s procesom spytovania svedomia za posledné obdobie. Samota

a ticho znamenajú v podstate len jednu vec. Obmedziť na minimum vonkajšie podnety, aby sme takto obnovili vnútorný život, ktorý prílišná externá aktivita počas roka utlačila do úzadia.

A toto je niečo, čo k našej duchovnej rekreácii celkom isto patrí. Ticho, samota a istá izolovanosť nám umožnia hlbší pohľad do nášho vlastného vnútra. Poznanie duchovného života si neraz vyžaduje presmerovanie našej vonkajšej pozornosti na vnútornú pozornosť.

## 2. Božie slovo

Upriamanie pozornosti na náš vnútorný život je len prvou fázou duchovnej rekreácie. Druhou fázou je usmernenie našich myšlienok a citov podľa Svätého písma. I táto činnosť vychádza z tradície a zdôrazňuje ju nemálo autorov. Usporiadať vlastný život znamená napríklad pre sv. Bazila žiť podľa Svätého písma. Nestačí len hlbšie poznanie našej duchovnej situácie, ale je potrebná i jej korekcia či usmernenie.

Sv. Bazil sa odobral do samoty vidieka, aby akoby *prepracoval* svoj život. Odtiaľto píše svojmu priateľovi Gregorovi Naziánskemu: „Výdatným spôsobom, ako začať stúpať k dokonalosti, je meditovanie Svätého písma. Biblia je ako lekárneň, ktorá je všetkým prístupná a v ktorej nájde každý človek liek, ktorý práve potrebuje.“

Origenes bol presvedčený o tom, že Sväté písmo je potrebné akoby konzumovať, podobne ako pokrm. Prostredníctvom meditácie a kontemplácie sa Božie slovo dostáva hlbšie do nášho srdca a postupne nás mení.

Je pomerne známe, že čítanie Svätého písma v mníšskej tradícii nemalo za cieľ vlastné myslenie nahradiť, ale ho usmerniť a podporiť. Duchovní autori žiadnym textom neumlčovali vlastné myšlienky. Používali Sväté písmo ako liečivo na prebudenie vlastného vedomia, na vyvolanie toho, čo mu je prirodzené, čo pochádza od Boha. I to bol jeden z dôvodov, prečo niektorí mnísi veľa nečítali. Vybrali si len niekoľko veršov zo Svätého písma a užívali ich ako liek, ktorý práve potrebovali. Častým opakovaním sa dostavil ich terapeutický účinok. Bol to akoby pokrm, ktorý im pomohol duchovne rásť.

Je známe, aké rady dával i sv. Ignác na čítanie Svätého písma. Hovoril, že „nenasycuje a neuspokojuje dušu to, že veľa vie, ale to, čo zakúsi a vnútorne precíti“. V tejto súvislosti zdôrazňuje slová *sentire et gustare* - precítiť a vychutnať.

Meditovanie Svätého písma patrí teda k druhej fáze duchovnej rekreácie. Osvojiť si a ochutnávať niekoľko citátov zo Svätého písma, ktoré sa nás dotkli, a tie pravidelne opakovať znamená aplikovať liek, ktorý práve potrebujeme a ktorý sa nachádza v lekárni Božieho slova.

## 3. Rozhovor

K duchovnej rekreácii neoddeliteľne patrí i rozhovor. I eremiti prerušovali samotu, keď išlo o duchovný rozhovor s pátrom, ktorého nazývali *abba*. Išlo o osobu, s ktorou sa mohli otvorene porozprávať o stave svojej duše.

Duchovní autori hovoria o duchovnom sprevádzaní a zdôrazňujú, že je potrebné predovšetkým na duchovné rozlišovanie. Na to samotná, individuálna reflexia obyčajne nestačí.

Duchovný rozhovor nebol len zdrojom dobrej rady a *abba* alebo duchovný priateľ nebol len človek, ktorý pomohol pri rozlišovaní, ale neraz mal i dar prenikavej bystrosti a dokonca *kardiognózie*, schopnosti čítať z ľudských srdc.

Ako je známe, dobré duchovné priateľstvo neposkytuje len kňaz, ale mal by to byť človek bohatý na duchovné skúsenosti. Nil Sorskij, ruský mystik, bol presvedčený, že je dôležité, aby priateľ viedol priateľa. Takéto vedenie nie je teoretickým vyučovaním, ale ide o priateľstvo v láskyplnom spoznávaní hnutia srdc.

Veľmi dobrým priateľom tohto druhu bol sv. Ignác, ktorý svojich spoločníkov nazval priateľmi v Pánovi. Učil ich identifikovať, rozoznávať a usmerňovať rôzne hnutia duše. I rozhovory na duchovnú tému k duchovnej rekreácii podstatne patria. Je dôležité mať človeka, ktorému môžeme dôverovať a pred ktorým môžeme bez ťažkosti otvoriť svoje srdce.

Milí priatelia, obdobie prázdnin a dovoleníek je príležitosť i na duchovnú rekreáciu. Skúsme si v tomto období nájsť aj chvíle samoty, siahnuť po lieku Božieho slova a pokročiť v poznaní seba samého duchovným rozhovorom.

Zdroj: Vatican News

Foto: Vilibalda Darmová

The post [Peter Dufka SJ: Duchovná rekreácia podľa tradície eremitov](#) appeared first on [Zasvätený život](#).

(Zamyslenie zo stránky [zasvatenyzivot.sk](http://zasvatenyzivot.sk).)