**Stručné pravidlá pre kontemplatívny život vo svete**

Toto dielko predstavuje stručné vademecum, ktoré obsahuje základné upozornenia pre toho, kto sa chce stať skutočným kontemplatívnym človekom vo svete. Odkazy na biblické citácie, ktoré sú pripojené, majú pomôcť k hlbšej meditácii textov.

1. Ak hľadáš dokonalú jednotu s Bohom, ktorý robí z tvojho života účinný prostriedok spásy, drž sa nasledujúcich rád. Nechaj, nech Duch Svätý prostredníctvom nich osvetľuje cestu, ktorá ťa má priviesť k tomu, aby si sa úplne stotožnil s Kristom, ktorý bol ukrižovaný na Otcovu slávu a pre spásu sveta (*Mt* 5, 48; *Lv* 19, 2; *Jn* 15, 4; *Ef* 2, 18 – 19).
2. Aby si vedel, či máš toto povolanie, skúmaj sa, či túžiš len po Bohu a hľadáš ho v pravde a  celou svojou silou (*Flp* 3, 8 – 10; *Ž* 42, 2 – 3; *Ž* 14, 2; *Ž* 63, 2; *Dt* 4, 29).
3. Ak ťa Boh volá k intímnemu vzťahu s ním a chce, aby si ho úplne vlastnil, nepremárni príležitosť. Neobracaj sa k nemu chrbtom ani neodkladaj odpoveď: povedz mu „áno“ nielen slovom, ale predovšetkým vernosťou života. Vydaj sa na cestu bez hľadania výhovoriek alebo komplikovaním vecí. Nasledovať Pána bude jednoduché a ľahké, ak sa oprieš o jeho milosť. Nenechaj sa oklamať pominuteľným svetom (*Ž* 95, 7 – 8; *2 Kor* 6, 1 – 2; *Mt* 21, 28 – 30; *Gn* 12, 1. 4; *Kol* 3, 1 – 2; *Mk* 4, 18 – 19; *Mt* 16, 26; *Ž* 27, 14; *1 Jn* 3, 18).
4. Ak zakúsiš Boží oheň, nedovoľ, aby zhasol; nechaj, nech ťa stravuje, a nasmeruj svoj život podľa pôsobenia Ducha Svätého v tvojej duši (*Jn* 2, 17; *1 Sol* 5, 19; *Ž* 63, 2; *Hebr* 12, 29).
5. Zasväť celý svoj život hľadaním Boha celou svojou silou (*Jer* 29, 13; *Iz* 55, 6; *Ž* 105, 4).
6. Neuspokoj sa s ničím iným a menším než je svätosť, lebo si bol stvorený na to, aby si sa stal svätým (*Ef* 1, 4; *Lv* 19, 2; *1 Pt* 2, 9; *2 Sol* 2, 13 – 14).
7. Keď Boh žije v tebe a ty v Bohu, budeš schopný urobiť aj nemožnosti (*Jn* 14, 12; *Jn* 15, 5. 7. 16).
8. Pokorne pros Boha o milosť, aby ťa zachovával vždy a vo všetkom zjednoteného s ním (*Jn* 15, 9).
9. Snaž sa vedome a v každej chvíli žiť v Božej prítomnosti. Nech je ona tvojou potravou a tvojou radosťou (*Jn* 4, 34; *Jn* 15, 4; *Ž* 116, 9).
10. V najhlbšom vnútri tvojej duše, kde prebýva Boh, si vybuduj vnútornú celu, ktorá bude tvojím príbytkom, v ktorom sa budeš neprestajne zdržiavať (*Ž* 139, 1. 5; *Jn* 6, 56).
11. Uč sa od Márie otvárať sa Duchu Svätému, aby si prijal Slovo a aby si vo všetkom plnil Otcovu vôľu (*Lk* 1, 38).
12. Pros o milosť kontemplácie a vynalož všetku svoju snahu na to, aby si bol verný svojmu povolaniu (*Ef* 1, 17 – 18).
13. Tvoje povolanie nie je len niečo pridané k tvojmu životu, ale je tvojou identitou. Uvedomuj si svoje zasvätenie sa Bohu, aby si uskutočnil povolanie, ku ktorému ťa povolal (*Dt* 7, 6; *Kol* 1, 22).
14. V každom okamihu si uvedomuj prítomnosť Najsvätejšej Trojice vo svojej duši a odmietaj všetko, čo ťa môže odviesť od podstaty tvojho života (*Jn* 14, 20).
15. Snaž sa zabúdať na seba, aby Ježiš Kristus bol tvojím výhradným Pánom a stredobodom celej existencie. Odvráť sa od každého idolu, ktorý by chcel zatieniť Boha (*Mt* 16, 24; *Jn* 12, 25; *Mt* 6, 24. 33; *Flp* 3, 8; *Gal* 2, 20; *Mk* 12, 29 – 30).
16. Snaž sa o stále plnšie zjednotenie sa s Kristom, predovšetkým v jeho vtelení, v jeho agónii, utrpení a smrti (*Flp* 2, 5 – 7; *Flp* 3, 10 – 11; *1 Kor* 11, 1; *Ef* 5, 2; *Mt* 26, 38).
17. Zameraj sa na „miesto“ v tvojom vnútri, kde prebýva Boh. Nemaj v živote žiaden iný cieľ, než kráčať po tejto ceste v tichu s vytrvalosťou a bez náhlenia (*Ž* 139, 1. 5; *Mt* 6, 34; *Flp* 4, 6).
18. Vždy zachovávaj vnútorné ticho, ktoré spočíva v tom, že vždy a vo všetkom počúvame Boha (*Zjv* 3, 20; *Ž* 95, 7).
19. Nech je Nazaret tvojou školou modlitby a zároveň domovom, kde sa učíš žiť svoje kontemplatívne povolanie vo svete (*Lk* 2, 51 – 52).
20. Uč sa – najlepšie skrze ticho – rozoznávať Boží hlas medzi rôznymi inými hlasmi a zvukmi, ktoré k tebe prichádzajú (*1 Kor* 5, 21; *Hebr* 4, 12; *1 Kor* 2, 14; *Jn* 10, 4).
21. Prijmi to, že Boh ťa premieňa, aj keď to so sebou prináša rozpor so svetom. Nekonfrontuj sa s inými, len s Božou vôľou (*Jn* 15, 2; *Mt* 10, 24 – 25; *Sk* 4, 19).
22. Chráň si svoje vnútorné ticho umlčiac všetko, čo je v tvojom živote rušivé a hlučné (*1 Sam* 3, 11; *Sir* 5, 11;).
23. Odhaľ vo svojom srdci a vo všetkom, čo ťa obklopuje, púšť a uč sa v nej žiť tak, aby si sa tam stretol sám so sebou a s Bohom (*Oz* 2, 16).
24. Vo všetkom hľadaj pokoj. Prispôsob svoj dych, svoje kroky aj údery srdca živej Pánovej prítomnosti (*Ž* 34, 15; *1 Kor* 14, 33; *Flp* 4, 7).
25. Ži svoj život v hĺbke, nie na povrchu; lebo len Boh, ktorý prebýva v centre tvojej duše, ti môže odhaliť celé bohatstvo tvojho života (*1 Kor* 3, 23).
26. Nechoď sám. Patríš do Cirkvi a len v nej stretneš Krista (*1 Kor* 12, 21; *Ef* 5, 30).
27. Nikdy nezabúdaj na to, že si len „pútnikom v cudzej zemi“. V každej chvíli mysli na to, že si síce na tomto svete, ale neraduj sa z neho, ale len z neba, lebo to je tvoja skutočná vlasť a už je aj v tvojej duši (*Ex* 2, 22; *Ž* 119, 19; *1 Pt* 2, 11; *Hebr* 11, 14 – 16).
28. Ži prítomný okamih, akoby bol celý tvoj život koncentrovaný v danej chvíli, lebo každý okamih je už súčasťou večnosti (*Mt* 6, 34; *Mt* 13, 22).
29. Nesnaž sa žiť z toho, čo si dosiahol. Kontemplatívny človek musí každý deň začínať svoj výstup k spojeniu s Bohom (*Flp* 3, 13 – 14).
30. Začínaj deň uvedomením si Božej prítomnosti a klaňaj sa mu. Prejav mu svoju lásku a obetuj mu celé srdce, všetko, čo si a čo máš, ako pokorný prejav svojej lásky (*Ž* 63, 2; *Rim* 12, 1; *Iz* 50, 4).
31. Často sa zastav, aj keď iba na chvíľku, pred každou činnosťou alebo uprostred nej, aby si si uvedomil, že si v Božej prítomnosti, a tak sa mu klaňal v každej chvíli (Ž 105, 4; *Kol* 3, 17; *1 Kor* 5, 18).
32. Urob zo svätej omše stredobod svojho dňa. Pripravuj sa na ňu a sústreď sa pri nej tak, ako je to len možné (*Lk* 22, 19; *Jn* 6, 27).
33. Po svätom prijímaní a po svätej omši sa snaž predovšetkým o sústredenie, aby milosti, ktoré si dostal, priniesli svoje ovocie (*Jn* 6, 56; *2 Kor* 6, 1).
34. Využi nočné ticho, aby si sa tešil z osobitnej blízkosti s Pánom. Nech je ono ako vigília, ktorá v sebe ukrýva radostné očakávanie definitívneho a večného úsvitu: Krista (*Múd* 18, 14 – 15; *Mt* 24, 42; *Mt* 25, 6; *Lk* 6, 12).
35. Nikdy nestrácaj pokoj. Neznepokojuj sa a ani sa neponáhľaj. Zaveď do svojho života poriadok a rob všetko s pokojom, dokonca aj najjednoduchšie a najbežnejšie gestá. Len tak sa otvorí v tvojom vnútri prameň ticha (*Jn* 14, 27; *Kol* 3, 15; *2 Sol* 3, 16).
36. Neulož sa k odpočinku bez toho, aby si sa neklaňal Bohu, a vlož do jeho rúk končiaci sa deň. Odpočívaj tak, aby sa neprerušil postoj modlitby, ako to hovorí *Pieseň piesní*: „Ja spím, ale moje srdce bdie“ (*Pies* 5, 2; *Ž* 4, 9).
37. Čítaj a medituj Božie slovo. Nech je pokrmom pre tvoj vnútorný život a svetlom, ktoré vedie tvoj život (*Iz* 55, 10 – 11; *Jer* 15, 16; *Mt* 4, 4; *Ef* 6, 17; *Kol* 3, 16; *2 Tim* 3, 15 – 16; *Hebr* 4, 12).
38. Zjednocuj sa s modlitbou Cirkvi vždy, keď môžeš. Skrze liturgiu hodín prepožičiavaš svoj hlas Božiemu Synovi, aby chválil a zveleboval Otca (*Sk* 1, 14; Sk 2, 42; *Kol* 4, 2).
39. Živ svojho ducha skrze lectio divina a duchovným čítaním (porov. bod 37).
40. Vyhýbaj sa náhleniu a nepokoju. Tým, že budeš utekať, nedosiahneš viac, ba naopak, stratíš pokoj. Vykonávaj svoju prácu, avšak bez prílišného znepokojovania sa všetkým tým, čo nie je Boh. Všetko, čo treba urobiť, rob pokojne, v Božej prítomnosti a bez strácania času. Nezabúdaj, že Pán nechce tvoju prácu, ani úspechy, ani iné tvoje veci, chce teba (*Mt* 6, 34; *Rim* 14, 17).
41. Snaž sa nájsť vždy čas pre Boha a neponáhľaj sa čím skôr ukončiť modlitbu (*Ž* 63, 5; *Mt* 26, 40; *Lk* 18, 17).
42. Vyhýbaj sa neporiadku a roztržitosti, avšak na druhej strane neulož si taký striktný poriadok dňa, ktorý by nebol zlučiteľný so životom vo svete a udusil by ho (*L*k 10, 41 – 42).
43. Nesnaž sa priveľmi o rozšírenie svojich vedomostí alebo o poznanie stále viacerých svätých, ale prehlbuj v praxi svoje spoločenstvo lásky s Bohom (*1 Kor* 1, 21).
44. Nestrácaj sa v smútku za minulosťou a neznepokojuj sa o budúcnosť; večnosť máš prežívať už tu a teraz, čo nie je nič iné, než spojenie sa s Bohom v láske. Toto je stále v tvojich možnostiach (porov. bod 28).
45. Buď jednoduchý a snaž sa všetko zjednodušiť a nevšímaj si to, čo nie je tvojou povinnosťou. Tvojou základnou úlohou sú Božie skutky (*Mt* 18, 13; *Mt* 10, 16; *Mt* 6, 33; *Jn* 6, 28 – 29).
46. Len keď budeš zabúdať na seba, budeš môcť zachytiť jasný Boží pohľad upretý na teba (*Lk* 9, 24).
47. Vo všetkom, čo sa stane, sa snaž vidieť ruku Božej Prozreteľnosti, ktorá zasahuje do všetkého pre dobro tých, ktorí ho milujú (*Rim* 8, 28).
48. Žiješ vo svete, ktorý je nepokojný a chaotický. Uvažuj nad tým, koľko je v ňom prázdnoty a prchavosti, a nenechaj sa chytiť do jeho sietí. Nevychádzaj zo svojej vnútornej cely, ani neohrozuj svoj pokoj (*1 Jn* 2, 15 – 17; *Lk* 10, 41 – 42; *Mt* 6, 24).
49. Vždy a vo všetkom dôveruj Bohu. Odovzdaj sa mu so všetkými svojimi nepokojmi a starosťami (*Mt* 7, 9 – 11; *Hebr* 4, 15 – 16; *Hebr* 13, 6; *Mt* 6, 25; *Ž* 31, 6).
50. Zabúdaj na seba a nebudú ti prekážať obmedzenia sveta a blížneho (*1 Kor* 13, 7; *Ef* 4, 32).
51. Nikdy sa neľutuj a raduj sa, keď môžeš mať účasť na spasiteľnom Kristovom kríži (*Mt* 5, 12; *Kol* 1, 24; *1 Pt* 4, 13).
52. Priprav sa s veľkorysosťou na prácu a utrpenie, ktoré si vyžaduje nasledovanie Pána, a buď jeho svedkom vo svete. Maj dôveru, že ti nebude chýbať milosť, ktorá premení kríž na obetu lásky Bohu (*2 Kor* 12, 9; *Lk* 9, 23; *Jak* 1, 12).
53. Neodmietaj kríž, objím ho, aby si mohol povedať: „Som ukrižovaný s Kristom; a už nežijem ja, ale Kristus žije vo mne“ (*Gal* 2, 19; *Flp* 3, 18 – 19).
54. Neboj sa ťažkostí. Teš sa, veď vieš, že najvyššie vrcholky sa dosahujú ťažkým výstupom. Pozeraj sa na Krista a na jeho utrpenie a spoznáš, že jeho pokorenie je veľkosťou a jeho odovzdanosť slávou. Nasleduj ho s odvahou a pros ho o milosť, aby si neustúpil pred pokušením poľaviť na ceste (*Jn* 15, 18; *1 Kor* 10, 13; *Flp* 4, 13; *Rim* 5, 3 – 5; *Flp* 2, 8 – 9).
55. Prijímaj prekážky a nepredvídané situácie na ceste. Nedovoľ, aby z toho nepriateľ ťažil a obral ťa o pokoj. Urob zo svojho vnútorného ticha nedobytný hrad a vždy sa usiluj o pokoj (*Jn* 15, 20).
56. Obetuj Bohu všetky ťažkosti a premeň ich na skutky lásky (*Rim* 12, 1).
57. Uvedom si, že od nepriateľa ťa čaká veľa pokušení, ktoré prídu v podobe rozptýlenia, náhlenia alebo náhlych a potrebných úloh. Tvojou obranou bude sústredenosť a tvojím triumfom pokoj (*Mt* 4, 1; *Mt* 26, 24; *2 Kor* 11, 3; *Jak* 1, 23; *1 Pt* 1, 6 – 7; *1 Pt* 5, 8 – 9).
58. Za všetkých okolností si zachovaj vernosť Božej vôli, hlavne keď prídu chvíle vyprahnutosti alebo ťa zasiahnu pokušenia. Dôveruj a obnov v sebe plameň viery. Prijmi kríž, ktorý ti Pán ponúka, a využi ho na to, aby si mu ukázal skutočnú lásku, ktorá nespočíva v úžasných pocitoch, ale v tom, že máš účasť na smrti Ukrižovaného, ktorého miluješ (*Mt* 16, 24; *Flp* 1, 29).
59. Nezanechaj boj, lebo je to tvoja očistná cesta, prostriedok na posilnenie a príležitosť k tomu, aby si sa stal naozaj verným (*Ž* 18, 2; *Jób* 7, 1; *1 Tim* 6, 12).
60. Neustále miluj, ale nikdy nestrať slobodu. Nech ťa žiadna láska neobmedzí a neoddiali od Boha (*Dt* 6, 4 – 5; *Mt* 10, 37).
61. Neprilipni k ničomu, lebo si pútnikom, ktorý prechádza týmto svetom (*Mt* 6, 21; *Gal* 5, 1. 13).
62. Nesnívaj o inom mieste a iných okolnostiach, kde by si sa mohol stať svätým. Neutekaj pred krížom. Prozreteľnosť ťa vždy dáva na miesto, ktoré je vhodné na to, aby si sa stal svätým; a len tam máš zaistenú milosť, ktorú potrebuješ (*Ž* 40, 8 – 9; *Hebr* 10, 7).
63. Prijímaj utrpenie. Nemôžeš byť Božím svedkom v materialistickom svete bez toho, aby si neobetoval život. Odpor sveta a tvojho prostredia ti umožní vyznať Krista nespornou silou tvojho života a bude solídnym základom na budovanie Božieho kráľovstva (*Lk* 21, 12 – 13; *Mt* 10, 32 – 33; *Jn* 15, 19).
64. Žiadne povolanie alebo misia v Cirkvi nemôže stáť v ceste tvojmu kontemplatívnemu životu. Do neho treba včleniť všetko to, čo si a čo robíš (*Rim* 8, 35; *Ef* 4, 1).
65. Vždy konaj ako ten, kto je nositeľom Boha, kým skutočne si. Pri rôznych príležitostiach on sám sa k tebe skloní, aby bol prítomný tam, kde si (*Lk* 1, 41; *1 Kor* 4, 15).
66. Nech nie je tvojím potešením len hovoriť o Bohu, ale hľadať ho celým srdcom (*Prís* 10, 19).
67. Ovocie tvojho života nezáleží od toho, že robíš viac, ale že si spojený s Kristom ako ratolesť s viničom, aby zrno, ktoré padne do zeme a odumiera, prinieslo ovocie (*Jn* 15, 1 – 2; *Jn* 12, 24).
68. Len keď miluješ a necháš sa milovať, môžeš byť úplne priehľadný, aby si sa stal svetlom. Avšak väčšmi ako osvietiť pokúšaj sa žiť vo vnútornom svetle (*Jn* 15, 9; *Mt* 5, 14; *Mt* 6, 23; *2 Kor* 4, 6; *Ef* 5, 8 – 9).
69. Buď osobou, ktorá nehovorí veľa, a tak ochrániš svoje vnútorné ticho a sústredenosť. Ten, kto vždy počúva Boha, je pozornejší pre to, čo je vo vnútri, než pre to, čo je vonku (*Ž* 141, 3; *Jak* 1, 26).
70. V pokore a pravde bráň svoje povolanie, poslanie, svoju vieru alebo svoje názory; avšak vždy tak, že budeš počúvať druhých a nič im nebudeš vnucovať (*Mt* 6, 33).
71. Neplytvaj slovami. Nakoľko si nositeľom Boha, dávaj ho iným (*1 Kor* 2, 4).
72. Keď si môžeš vybrať, múdro si vyber to, čo je chudobnejšie a pokornejšie. Ani ten najsvätejší cieľ ťa neoprávňuje, aby si sa spoliehal na silné prostriedky (*Mt* 18, 4; *Mk* 10, 43; *Flp* 2, 3. 5 – 7).
73. Nerob si reklamu. Plň si svoje povinnosti s jednoduchosťou a pokorne a nehľadaj vďačnosť alebo uznanie od iných (*Mt* 6, 1; *Mt* 5, 46).
74. Snaž sa byť vždy pozitívny, láskavý a srdečný, tak budeš svedkom Božej dobroty (*Gal* 5, 22; *Ef* 4, 32; *Rim* 15, 7).
75. Prijmi svoju biedu a zraniteľnosť. Nehľadaj silu nikde inde, len v ukrižovanom Kristovi (*2 Kor* 12, 9 – 10; *1 Kor* 1, 18. 27).
76. Maj na pamäti, že čokoľvek sa stane, vždy je možné milovať, trpieť, obetovať sa Bohu a usmievať sa. Tak urobíš tento svet svojím nebom a z neba svoju vlasť (*1 Pt* 4, 12 – 13).