

PRAVIDLÁ ZBOŽNÉHO ŽIVOTA (Živý starec)

Tieto pravidlá zbožného života mi odovzdal v deň výročia môjho krstu, keď mi Boh pridelil môjho anjela strážcu, Optinský starec mních Nektarij s týmito slovami: " To je pre teba môj osobný dar".

Otec Nektarij mi ho odovzdal, držiac lístok pozdvihnutý v rukách. Na tomto lístku je nakreslený kríž so slovami: "Pane, zmiluj sa.". Stalo sa to 26. augusta v roku 1925. V prvej chvíli som neporozumel, čo znamená pre mňa tento svätý lístok, ale po smrti starca, ktorý zomrel, ostal som sám bez jeho rád. Vo chvíli, keď som veľmi potreboval starcovu pomoc, našiel som tento lístok a prečítajúc si ho druhýkrát, pochopil som hodnotu daru dôstojného otca. "Pravidlá zbožného života" boli pre mňa v podstate živým starcom.

Prinúť sa vstávať vždy skoro ráno v určitom čase. Bez zvláštnej príčiny nespí viac ako sedem hodín. Len čo sa zobudíš, ihneď sa obráť myšlienkami k Bohu. V najväčšej úcte sa prežehnaj, mysliac na ukrižovaného Pána Ježiša Krista, ktorý zomrel na kríži pre naše spasenie.

Bez meškania vstaň z postele. Obleč sa a neleňoš dlho v posteli. Obliekajúc sa myslí, že sa nachádza v prítomnosti Pána Boha a Anjela strážcu. Spomeň si na pád Adama, ktorý sa hriechom zbavil nevinnosti a pros Pána Ježiša o milosť zjednotiť sa s Ním. Potom sa rýchlo začni modliť ranné modlitby. Pokľaknúc na kolená modli sa pozorne, s úctou a v najhlbšej pokore tak, ako sa patrí pred zrakom Všemohúceho.

Vyprosuj si uňho vieru, nádej a lásku, požehnanie do nastávajúceho dňa, a tiež silu k zhovievavému prijatiu všetkého, čo sa Jemu bude páčiť a k pretrpeniu všetkých ťažkostí, nešťastia, strachu, smútku a bolesti duše i tela a to z lásky k Ježišovi Kristovi. Prijmi pevný zámer všetko robiť pre Pána Boha, všetko prijímať z Jeho otcovskej ruky a mimoriadnu odhodlanosť robiť dobro, alebo utekať pred zlom.

Každé ráno, hoci aj štvrt' hodiny, zasväť úvahe o pravdách viery, osobitne o nepochopiteľnom tajomstva Vtelenia Božieho Syna a o Jeho druhom strašnom príchode, o pekle a o raji.

Rozmýšľaj takto: možno je tento deň posledný v tvojom živote. Všetko rob tak, ako by si chcel robiť, chystajúc sa teraz predstúpiť pred Boží súd. Ďakuj Pánu Bohu, že ťa zachoval minulej noci a za to, že si ešte živý a nezomrel si v hriechoch. Veď koľko ľudí minulej noci predstúpilo pred Boží súd! Taktiež vzdávaj vďaky Bohu, že máš ešte čas na požehnanie a milosrdenstvo a príležitosť na pokánie a na prinavrátenie neba.

Každé ráno premýšľaj o sebe, že iba v tejto chvíli začínaš a chceš byť kresťanom a minulosť bola premárnená.

Po modlitbách a úvahách, keď ti čas dovolí, prečítaj si nejakú duchovnú knihu. Čítaj dovtedy, kým sa tvoje srdce neupokorí. Spokojne rozmýšľajúc čítaj ďalej a pozorne načúvaj tomu, čo Pán hovorí tvojmu srdcu.

Potom sa zaoberaj svojimi povinnosťami a všetka tvoja práca nech je na slávu Božiu. Pamätaj, že ťa Boh vidí všade, vidí všetku tvoju činnosť, prácu, pocity, myšlienky a želania. Štedro ti odplatí za tvoje dobré skutky. Nezačínaj ani jednu prácu bez modlitby k Pánu Bohu, lebo to čo robíme alebo hovoríme bez modlitby sa neskôr ukáže zlým a škodlivým a to nás usvedčuje, ukazuje nám obraz našej nevedomosti. Sám Pán povedal: "Bezo mňa nemôžete nič urobiť".

Uprostred svojich námah sa vždy spoliehaj na úspech, poručiac ich požehnaniam Pána. Vykonaj všetku námahu ako pokánie za tvoje hriechy v duchu poslušnosti a zmierenia. Počas práce prednes krátke modlitby, osobitne Modlitbu Ježišovu. Predstav si Ježiša, ktorý v pote tváre jedol svoj chlieb pracujúc s Jozefom. Keď si svoju prácu dobre zavíšil, podľa želania svojho srdca, poďakuj sa Pánu Bohu. Keď neúspešne, pamätaj, že i to On dopúšťa, že čo Boh koná, všetko dobre koná.

V čase obeda si predstav, že Otec nebeský ti ponúka svoju ruku, aby ťa nasýtil. Nikdy nevynechaj modlitbu pred obedom, dávaj zo svojho stola aj žobrákom. Po obede sa považuj za jedného z tých 5000 ľudí, ktorých Ježiš Kristus zázračne nasýtil. Zo srdca sa poďakuj a pros, aby ťa nezbavil nebeského pokrmu - Svojho slova a Svojho prečistého Tela a presvätej Krvi!

Keď si želaš pokojný život, tak sa celý obetuj Bohu. Dovtedy nenájdeš vnútorný pokoj, pokiaľ sa neuspokojíš s jediným Bohom, milujúc jedine Jeho. Vždy a vo všetkom mysl na Pána Boha a Jeho svätú lásku k nám hriešnym. Vo všetkom sa snaž plniť Božiu vôľu a konaj iba podľa vôle jediného Boha. Pracuj a trp vždy pre Boha.

Staraj sa nie o to, aby si ťa vážili a milovali ľudia tohto sveta, ale o to, aby si sa páčil Pánu Bohu, a aby ťa tvoje svedomie neusvedčovalo z hriechov. Bdej starostlivo nad samým sebou, nad pocitmi, myšlienkami, popudmi srdca a vášňami. Nič neber na ľahkú váhu, čo sa týka tvojho večného spasenia.

V čase modlitby zdôrazňuj svoje prosby, aby Pán nezabudol na teba vtedy, keď ty zabudneš na Neho. Vo všetkom nech bude tvojím učiteľom Pán Ježiš Kristus, na ktorého hľadiac okom svojho umu, pýtaj sa sám seba častejšie, čo by si v tomto prípade pomyslel a urobil Ježiš Kristus. Buď tichý a pokorný, mierny, mlč a trp podľa príkladu Ježiša. On ti nedá taký kríž, ktorý by si neunesol a On sám ti ho pomôže niesť.

Nesnaž sa získať akúkoľvek cnosť bez skúsenosti a námahy duše. Pros Pána Boha o požehnanie plniť čo najlepšie Jeho sväté príkazy, hoci by sa ti zdali veľmi ťažké. Vždy, keď splníš Božie príkazy, očakávaj pokušenie, lebo láska ku Kristovi je skúšaná prekonávaním pokušení.

Neostávaj ani chvíľku v nečinnosti, zotrvaj vždy v práci a v činoch, lebo ten, kto nepracuje nie je hoden mena Človek. Zjednocuj sa s Ježišom, ktorý utiahnuč sa do samoty, modlil sa k Nebeskému Otcovi.

V čase duševných ťažkostí alebo nechutí k modlitbe a ku všetkým zbožným úkonom, nezanechávaj pobožnosti, lebo aj Pán Ježiš Kristus sa trikrát modlil, keď jeho duša bola skrúšená až na smrť. Konaj všetko v mene Pána Ježiša, a takto všetka tvoja práca bude požehnaním. Chráň sa aj najmenších hriechov, lebo ten, kto sa nechráni malých, isto upadne do veľkých a ťažkých hriechov.

Keď chceš, aby ťa neznepokojovali zlé myšlienky, tak pokorne prijímaj poníženie duše a telesný smútok, nie iba na okamih, ale v každom čase a na každom mieste. Hocijakú myšlienku, vzdalujúcu ťa od Pána, najmä škaredú telesnú myšlienku vyžeň zo srdca čím skôr, akoby si rýchlo zhodil iskru, ktorá ti padla na odev. Keď príde taká myšlienka, úpenlivo sa modli: "Pane, zmiluj sa, Pane pomôž mi, Pane neopúšťať ma, zbav ma pokušenia, tak ako ty chceš". Uprostred pokušení neupadni do rozpakov. Kto dopustí boj, ten dá silu aj k víťazstvu. Neznepokojuj sa, ale dúfaj v Boha. Ak je Boh na tvojej strane, kto je proti tebe? Popros Boha, aby ťa zbavil všetkého, čo živí tvoju pýchu, hoci by to bolo pre teba veľmi neprijemné.

Želaj si žiť a umierať iba pre Pána Boha a celkom mu patriť. Keď zažiješ akékoľvek poníženie od ľudí, pomysli si, že je to zoslané od Boha k tvojej sláve a takýmto spôsobom budeš v ponížení bez zármutku a hanby. Keď máš čo jesť a čím sa zaodieť, buď aj ty spokojný podľa vzoru Ježiša za nás obetovaného.

Nikdy sa nehádaj, veľmi sa neobraňuj a neospravedlňuj. Neposudzuj nadriadených, alebo bližných, bez potreby a nutnosti. Buď úprimný a pokorný srdcom, s láskou prijímaj poučenia, dohovárania a presvedčania od iných, hoci by si bol múdrejší. Nemaj v srdci nenávisť a závišť, ale buď mierny v slovách i skutkoch. Čo nechceš, aby sa stalo tebe, to nerob druhému a čo si želaš od iných, to urob najprv ty pre nich.

Keď ťa niekto navštívi, pozdvihni svoje srdce k Pánu Bohu a modli sa, aby ti daroval pokorného, mierneho a pozorného ducha. Buď láskavý, skromný, opatrný, rozvážny, slepý a hluchý podľa okolností. Pomysli si, že Ježiš sa nachádza uprostred tých, s ktorými sa stretávaš a zhováraš. Nehovor nič zbytočné, pamätaj, že čas je krátky a že sa budeš musieť zodpovedať z každého zbytočne vyrieknutého slova. Rozhovoru daj určitý cieľ, snaž sa ho usmerňovať pre spásu duší. Viac počúvaj ako hovor, v mnohovravnosti sa neubráníš hriechu. Pros Pána o poznanie, kedy je čas mlčať a čas hovoriť.

Nezaujímaj sa o novinky, zaneprázdňuj ducha. Keď niekomu prinesieš osov svojimi slovami, vid' v tom požehnanie Božie. Keď sa nachádzaš osamote, skúšaj sa, či nie si horší ako predtým, či si neupadol do hriechov, ktoré si predtým nerobil. Ak zhrešíš, hneď pros Boha o odpustenie s pokorou, zármutkom a nádejou na Jeho milosrdenstvo a ponáhľaj sa kajať pred duchovným otcom, lebo každý hriech zanechaný bez pokánia, ťa vedie do smrti. Okrem toho, ak sa nebudeš sužovať nad hriechom, ktorý si urobil, opäť do neho skoro upadneš.

Snaž sa každému robiť dobro kedykoľvek môžeš, nemysli na to, či to ocení, alebo nie, či ti bude vďačný, alebo nie. Raduj sa nie z toho, keď niekomu urobíš dobre, ale keď bez pomstychtivosti pretrpíš urážku od druhého, zvlášť od tvojho najbližšieho.

Keď niekto nie je poslušný, nenúť ho svojimi rečami, sám využi milosť, ktorú on stratil, lebo len miernosť ti prinesie osov. No keď sa zlo jedného prenesie na viacerých, to netrp, hľadaj v tom nie svoj osov, ale osov mnohých, lebo spoločné blaho je dôležitejšie ako osobné.

V čase večere, spomínaj na tajomnú (poslednú) večeru Ježiša Krista, pros Ho, aby ťa poctil nebeskou večerou. Skôr, než si ľahneš spať, spytuj si svoje svedomie, pros o svetlo k poznaniu svojich hriechov, rozmyšľaj o nich, pros o odpustenie, sľub nápravu, urči presne a jasne v čom konkrétne s a chceš polepšiť. Potom sa odovzdaj Bohu, ako keby si mal v túto noc predstúpiť pred Neho. Zver sa Božej Matke a Anjelovi strážcovi a svätému, ktorého meno nosíš. Predstav si, ako keby posteľ bola tvojím hrobom a prikrývka bola tvojím rubášom. Prežehnajúc sa a bozkajúc kríž, ktorý na sebe nosíš, zaspí pod ochranou Pastiera Izraela. Toto zachovávajúc nezadriemeš a nenájde ťa Pán spať, keď príde.

Keď nemôžeš zaspáť, alebo bdieš v nočnom čase, tak si spomeň na slová: "Uprostred polnoci volaj o pomoc a ženích príde", alebo si spomeň na tú poslednú noc, keď sa Ježiš modlil k Otcovi do potu krvi. Modli sa za tých, ktorí trpia tejto noci ťažkými bolesťami a smrteľným utrpením, za trpiacich a zomrelých a pros Pána, nech ťa neprikryje večná tma. Uprostred polnoci vstaň z postele a modli sa, koľko ti len sily stačia. V čase choroby vlož nádej predovšetkým na Boha a často spomínaj a rozmyšľaj o utrpení a smrti Ježiša Krista, pre posilnenie svojho ducha uprostred bolestivých múk. Neprestajne sa modli ako len vieš a môžeš, pros Boha za odpustenie hriechov a v trpezlivosť v čase bolesti. Všetmožne sa zdrž reptania a podráždenosti, ktoré zvyknú sprevádzať bolesť. Pán Ježiš Kristus trpel za našu spásu tie najhoršie bolesti a súženia a my čo sme urobili, alebo vytrpeli, za našu spásu?!

Čím častejšie navštevuj služby Božie, zvlášť v čase Liturgie. Nedel'né a sviatočné dni bezpodmienečne zasväť vďakvzdaniu. Keď si v chráme, vždy pamätaj, že sa tam nachádzaš v prítomnosti Boha, anjelov a všetkých svätých. Ostávajúcu časť dňa po Božej Liturgii zasväť pobožnému čítaniu a iným zbožným skutkom lásky. Deň výročia svojho krstu, keď ti Boh pridelil tvojho Anjela strážcu, prežívaj obzvlášť bohumilo.

Každý rok, raz mesačne si dôsledne spytuj svedomie. Spovedaj sa a prijímaj Sviatosť Tela a Krvi Ježiša Krista, čo možno najčastejšie.

K prijímaniu Sviatostí pristupuj vždy s hladom a ozajstnou túžbou duše, so skrúšeným srdcom, svätou úctou, pokorou, vierou, nádejou a láskou. Čo možno najčastejšie rozjímaj o utrpeniach a smrti Ježiša Krista prosiac Ho, aby plášťom svojich zásluh prikryl všetky tvoje hriechy a prijal ťa do Svojho Kráľovstva.

Meno Ježiš maj vždy s úctou na perách, v mysli a v srdci. Čím častejšie rozmýšľaj o veľkej láske Pána Boha k tebe, v Trojici osláveného a uctievaného, aby si ho aj ty miloval celým svojím srdcom, celou svojou dušou a celou svojou silou.

Ak toto budeš zachovávať, budeš mať pokojný život na tejto zemi a blažený v nebi, na veky vekov.

Milost' Pána Ježiša Krista nech je vždy s tebou.

Amen.