

# UZDRAVUJÚCI PÔST DUŠE

**40 dní,**  
ktoré ťa oslobodia  
od hriechu

**KEN KNIEPMANN**

S predslovom  
Boba Schuchtsa

UZDRAVUJÚCI  
**PÔST DUŠE**

„Vôbec nepochybujem o tom, že kniha *Uzdravujúci pôst duše* veľmi pomôže ľuďom, ktorí túžia po slobode a duchovnej obnove v Ježišovi Kristovi. Meditácie v nej sú povzbudivé, hlboké a uzdravujúce. Kniha vás privedie k stretnutiu s osobnou Božou láskou, akou vás miluje náš Pán. Dá vám odvahu postaviť sa všetkému, čo vám bráni žiť život v hojnosti, a zároveň aj silu zanechať to.“

**sr. Miriam James Heidland,**  
**Sestry Panny Márie od Najsvätejšej Trojice**  
katolícka spíkerka a autorka knihy *Loved As I Am*  
(*Milovaná taká, aká som*)

„Ak sa snažíte zbaviť opakujúcich sa hriechov alebo negatívneho správania, ste na tom podobne ako ja. Potrebujete sa oslobodiť. Ken Kniepmann v knihe *Uzdravujúci pôst duše* rozoberá korene hriechu, moc milosti a slobodu, ktorú máme v Ježišovi Kristovi. Túto pobožnosť by si mal vykonať každý z nás.“

**Paul George**  
katolícky spíker a autor knihy *Rethink Happiness*  
(*Premysli si šťastie*)

„Ken Kniepmann nás spoľahlivo vedie pôstnou duchovnou obnovou zameranou na ‚nad-štruktúru‘ hriechu – spletitú vnútornú sieť minulých zranení a zložitých reakcií nášho srdca na hriech. Ponúka liek na všetok tento neporiadok. Postupuje pritom veľmi múdro a ukazuje, akým spôsobom možno dospieť k uzdraveniu a prijať Božiu milosť!“

**Jim Beckmann**  
výkonný riaditeľ evanjelizácie a katechézy  
v Arcidiecéze Oklahoma City

„Spojenie modlitby, emocionálneho uzdravenia a rastu v kresťanskej čnosti v knihe *Uzdravujúci pôst duše* je geniálne a zároveň hlboké. Ak sa chcete vymaniť koreňom vášho hriechu a zraneniam a krivdám, ktoré hriech posilňujú, prečítajte si túto knihu a dovoľte Ježišovi, aby vás nielen uzdravil, ale aj oslobodil.“

**ThLic. Vdp. Mathias Thelen**

správca Farnosti svätého Patrika v Brightone, Michigan

„Ken Kniepmann predstavuje jednoduché a užitočné poznatky o ľudskej osobe a o účinkoch hriechu a milosti v ľudskom srdci. Kniha *Uzdravujúci pôst duše*, ktorá šikovne narába s Písmom a duchovnými rozjímaniami, ponúka praktický spôsob, ako znúťorniť modlitbu prežívanú uprostred bežných požiadaviek každodenného života. Každý, kto sa vydá na toto štyridsaťdňové putovanie vo viere, môže očakávať, že ho bude viesť Duch Svätý, že sa prehĺbi jeho sebaopoznanie a že zakúsi uzdravenie a – s Božou milosťou – aj oslobodenie od hriechu.“

**Vdp. Andrew Cozzens**

pomocný biskup Diecézy Minneapolis-Saint Paul



# UZDRAVUJÚCI PÔST DUŠE

40 dní,  
ktoré ťa oslobodia  
od hriechu

**KEN KNIETMANN**

S predslovom  
Boba Schuchtsa

 ZACHEJ.sk

© AVE MARIA PRESS, 2018  
Notre Dame IN 46556, USA

Z amerického originálu:  
*Lenten Healing - 40 Days to Set You Free from Sin*

**Vydal:** © Zachej.sk, 2019  
**Preklad:** © Mgr. Lukáš Vaník  
**Grafika:** © Bookwork

**Redaktorka:** PhDr. Zuzana Ring  
**Jazyková korektúra:** Zuzana Hašková

Biblické citáty sú uvedené podľa oficiálneho katolíckeho prekladu Svätého písma (SSV, 2016).

**ISBN:** 978-80-89866-89-2

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto publikácie sa nesmie reprodukovať v akejkoľvek podobe alebo akýmkoľvek spôsobom (elektronicky, mechanicky, fotokópiami alebo iným spôsobom) bez súhlasu vlastníka autorských práv.

# Obsah

Predhovor Boba Schuchtsa	9
Predslov	11
Úvod	15
<b>Prvý týždeň: Lenivosť a rana zmätenosti</b>	21
Prvý deň: Popolcová streda	23
Druhý deň: štvrtok	25
Tretí deň: piatok	27
Štvrtý deň: sobota	32
Sviatočný deň: nedeľa	34
<b>Druhý týždeň: Pýcha a rana opustenosti</b>	37
Piaty deň: pondelok	39
Šiesty deň: utorok	41
Siedmy deň: streda	43
Ôsmy deň: štvrtok	45
Deviaty deň: piatok	47
Desiaty deň: sobota	51
Sviatočný deň: nedeľa	53
<b>Tretí týždeň: Závisť a rana hanby</b>	57
Jedenásty deň: pondelok	59
Dvanásty deň: utorok	61
Trinásty deň: streda	63
Štrnásty deň: štvrtok	65
Pätnásty deň: piatok	67
Šestnásty deň: sobota	71
Sviatočný deň: nedeľa	73



<b>Štvrtý týždeň: Lakomstvo a rana beznádeje</b>	75
Sedemnásť deň: pondelok	77
Osemnásť deň: utorok	79
Devätnásť deň: streda	81
Dvadsiaty deň: štvrtok	83
Dvadsiaty prvý deň: piatok	85
Dvadsiaty druhý deň: sobota	90
Sviatočný deň: nedeľa	92
<b>Piaty týždeň: Obžerstvo a rana strachu</b>	95
Dvadsiaty tretí deň: pondelok	97
Dvadsiaty štvrtý deň: utorok	99
Dvadsiaty piaty deň: streda	101
Dvadsiaty šiesty deň: štvrtok	103
Dvadsiaty siedmy deň: piatok	105
Dvadsiaty ôsmy deň: sobota	110
Sviatočný deň: nedeľa	112
<b>Šiesty týždeň: Hnev a rana odmietnutia</b>	115
Dvadsiaty deviaty deň: pondelok	117
Tridsiaty deň: utorok	119
Tridsiaty prvý deň: streda	121
Tridsiaty druhý deň: štvrtok	123
Tridsiaty tretí deň: piatok	125
Tridsiaty štvrtý deň: sobota	129
Sviatočný deň: nedeľa	131
<b>Siedmy týždeň: Smilstvo a rana bezmocnosti</b>	133
Tridsiaty piaty deň: pondelok	135
Tridsiaty šiesty deň: utorok	137
Tridsiaty siedmy deň: streda	139
Tridsiaty ôsmy deň: štvrtok	141
Tridsiaty deviaty deň: piatok	143
Štyridsiaty deň: sobota	148
Sviatočný deň: Veľkonočná nedeľa	151

## Predhovor Boba Schuchtsa

Verím, že praktický program duchovného uzdravenia obsiahnutý v tejto knihe zmení život všetkým, ktorí sa doň pustia s otvoreným srdcom. Je to ideálny materiál na Pôstne obdobie, keďže je rozvrhnutý ako štyridsaťdňové putovanie, ktoré má človeka priviesť k hlbokému a trvalému obráteniu. No dá sa použiť aj mimo Pôstneho obdobia. Nepochybujem o tom, že táto knižočka bude veľmi užitočná každému - v akomkoľvek období života aj liturgického roka. Veď proces duchovného rastu, ktorý ponúka, je univerzálny.

Modlitba a pôst sú starobylé duchovné úkony, ktoré siahajú až do čias pred príchodom Krista a sú integrálnou súčasťou Cirkvi od jej počiatku. Je to tak preto, že oba úkony, ktoré sa zdôrazňujú zvlášť počas Pôstneho obdobia, zvyšujú schopnosť nášho srdca prijať väčšiu „dávku“ Ducha Svätého.

Na tejto knihe je jedinečné to, aký druh pôstu a modlitby presadzuje. Vyzýva nás totiž, aby sme zo seba striasli nesprávne lipnutie na smrteľných hriechoch a oslabujúcich zraneniach a tak dokázali plnšie vstúpiť do radosti vzkrieseného Krista. Jeden z mojich obľúbených citátov z *Katechizmu Katolíckej cirkvi* hovorí: „Túžbou a dielom Ducha v srdci Cirkvi je, aby sme žili životom vzkrieseného Krista“ (KKC 1091). S pomocou tejto knihy budeme môcť spolupracovať s Duchom Svätým na odstránení ba-

riér a obmedzení, ktoré nám zväzujú srdce a izolujú nás od Kristovho vzkrieseného života.

Keď budeš prechádzať jednotlivými časťami knihy, zriekať sa siedmich hlavných hriechov a modliť sa za uzdravenie rán, ktoré tieto hriechy posilňujú, budeš vnímať, ako rastie tvoja radosť i sloboda a s nimi aj schopnosť dávať a prijímať lásku.

Kena Kniepmanna, autora tejto knihy, poznám už viac než desať rokov. Sme priatelia a spoločne slúžime v Centre uzdravenia Jána Pavla II.. Môžem dosvedčiť, že Ken žije a dýcha tým, čo píše v tejto knihe. Hovorí zo svojich dlhoročných skúseností, ako aj na základe mnohých hodín služby, v ktorej pomáha druhým na ich vlastnej ceste k uzdraveniu a premene.

Som presvedčený, že tento duchovný program poslúži ako dobrá príprava či obohatenie pre všetkých tých, ktorí sa zúčastňujú našich konferencií v Centre uzdravenia Jána Pavla II.. Ba dúfam v ešte niečo viac: teším sa na to, že celá Cirkev objaví bohatstvá milosti a múdrosti, ktorú na týchto stránkach Ken predkladá.

Ak túžiš po väčšej slobode a šťastí vo svojom živote, no nevieš ich nájsť, táto kniha ti bude dôveryhodným sprievodcom. Ale ako s ňou budeš pokračovať vo svojom úsilí, pros Ducha Svätého o pomoc. Verím, že budeš napokon zasnúť nad tým, čo dokáže Pán urobiť za štyridsať dní.

**Bob Schuchts**

zakladateľ Centra uzdravenia Jána Pavla II.  
a autor kníh *Uzdravený mocou Ježiša* a *Be Transformed*

# Predslov

Táto kniha, tak ako mnohé iné skvelé udalosti v mojom živote, mala skromný a neplánovaný začiatok. Hoci som vyrastal v prevažne katolíckom prostredí Stredozápadu, počas posledných desaťročí strávených na „ďalekom Juhu“ (ako sa zvykne nazývať juhovýchodná časť Spojených štátov amerických) sa dostávam do kontaktu s prežívaním viery, ktoré nie je tak veľmi uzavreté do seba v rámci jednej denominácie. Dennodenne sa teda stretám s oveľa rozmanitejšou štruktúrou Kristovho tela.

Keďže sú medzi jednotlivými denomináciami veľké teologické rozdiely, neustále žasnem nad tým, akými rôznymi spôsobmi sa Boh prihovára všetkým veriacim kresťanom a ako často sadí svoje semienka na miesta, na ktorých by sme ich nečakali.

Podobne prekvapivé bolo aj napísanie tejto knihy. Vznikla tak, že som si prečítal knihu autorky, ktorá má azda najbližšie k turíčno-evanjelickej služobníčke Božieho kráľovstva. Rebecca King rozpráva úžasný príbeh o tom, ako ju Boh nadprirodzeným spôsobom vyslobodil zo života spejúceho k tragédii. Dôverné stretnutie s Bohom jej prinieslo hlboké obnovenie a uzdravenie a celkom zmenilo jej život.

O niekoľko mesiacov neskôr som sa na jednej konferencii ocitol pri Rebeccinom stole, na ktorom mala nejaké podklady. Medzi nimi bol malý zakladač - taký, aký

kupujeme deťom na domáce úlohy - a v ňom obaly s vloženými stránkami. Moju pozornosť upútal skromne vyzerajúci materiál s názvom: *40 dní pôstu duše*. Otvoril som si ho na strane s obsahom a zistil som, že autorka na ňom ešte pracuje. Týkal sa cieľavedomého „pôstu“ od vecí, ktoré prinášajú skutočné ťažkosti do našich životov - od hriechov, zranení, negatívnych emócií a presvedčení, ktorými ničíme samých seba. Okamžite som si uvedomil, že tento prístup by sa dal použiť pri našej službe v Centre uzdravenia Jána Pavla II..

Zdalo sa mi, že je to celkom dobrý nápad, hoci mu chýbalo bohatstvo učenia a poriadok, ktoré poskytuje Katólicka cirkev. S využitím hlbokých vedomostí Cirkvi som začal myšlienku rozvíjať, pričom som sa sústredil na dve hlavné témy: sedem smrteľných hriechov a sedem javov v našom vnútri, ktoré môžu prispievať k nášmu upadnutiu do hriechov - tieto som označil ako sedem smrteľných rán.

Doktor Bob Schuchts, zakladateľ Centra uzdravenia Jána Pavla II., mi pomohol zostaviť moje rozjímania tak, aby sa dali ľahko pochopiť a uviesť do života. To Bob navrhol, aby som sa pri vydaní tejto knihy obrátil na vydavateľstvo Ave Maria Press.

Svoju vďaka chcem vysloviť aj editorke Kristi McDonalovej z Ave Maria Press. Na základe jej podnetov v prvých štádiách celého procesu vydania som sa rozhodol pridať nedeľné rozjímania a aj dodatočné rozjímania určené na piatky. Verím, že táto kniha vám umožní rozpoznať deštruktívne správanie, emócie, názory a myšlienky a zbaviť sa ich. Je predsa nanajvýš rozumné postíť sa od vecí, ktoré *nie sú* dobré. Kniha predkladá praktický po-

stup, akým možno pracovať s negatívnymi vplyvmi, ktoré na nás pôsobia. Jej cieľom je tiež pomôcť nám vstúpiť do hlbšieho vzťahu s Bohom a zakúsiť vo svojom živote viac radosti!



# Úvod

*Chcete sa zničiť? Pevne sa držte svojich zápasiacich emócií; pohltia vás. Chcete sa zachrániť? Upnite tieto vášne na večné Božie zámery a nájdete samých seba – povznesených, premenených, osvietených. Keď seba samých donútite vydať sa smerom k svätosti, zachránite si život.*

- Biskup Robert Barron

Týmto postrehom nám biskup Barron chce povedať dve dôležité veci. Po prvé, lipnutie na hriechu je pre nás rovnako (čiže smrteľne) nebezpečné v tomto živote, ako aj vo večnosti. Vedie totiž k zničeniu, nie k životu. Po druhé, hriech je prepojený s javmi nachádzajúcimi sa v našom vnútri. Biskup Barron tieto javy veľmi múdro nazýva „zápasiace emócie“. Ako často bojujeme a zápasíme sami so sebou! Máme pritom pocit, že si nedokážeme zabrániť v robení skutkov, ktoré robiť nechceme.

Našu ťažkú situáciu lepšie objasní jeden príklad. Toto prirovnanie som prvý raz počul od otca Marka Toupša. Metafora, ktorú používa, je vlastne i hlavnou myšlienkou tejto knihy. Predstav si, že máš doma v záhrade jabloň. Každý rok sa na nej urodí množstvo nových jabĺčok. Neurodia sa na nej čerešne, broskyne ani hrušky. Prečo? Jednoducho pretože je to jabloň. Predstav si teraz, že jablká na tomto strome sú tvoje hriechy. Ty jedno z nich zo stromu vezmeš - prostredníctvom pokánia, svätej spo-