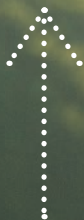


GARY ZIMAK

# BEZSTAROSTNÝ PÔST

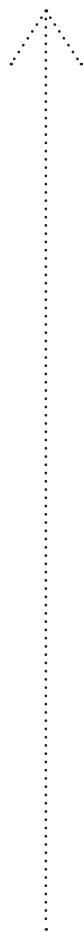


AKO NÁJŠŤ  
POKOJ V KRISTOVI  
ZA 40 DNÍ



# **Bezstarostný pôst**

AKO NÁJŠŤ  
POKOJ V KRISTOVI  
ZA 40 DNÍ



„Gary Zimak sa nebojí povedať ľuďom, že trvalý pokoj nájdú len pri Ježišovi. V diele *Bezstarostný pôst* vedie čitateľa krok za krokom k tomu, aby dôveroval Pánovi, a táto dôvera mu pomôže sláviť Veľkú noc s novoobjavenou radosťou.“

**o. Jeffrey Kirby**

autor knihy *Be Not Troubled (Netrápte sa)*

„Pôstne obdobie je príležitosťou prijať pokoj, ktorý nám Kristus vydobyl na kríži. Tu a tam sa stretávame s praktickými prostriedkami, ktoré nám pomôžu využiť túto príležitosť skutočne naplno. Kniha Garyho Zimaka je jedným z takých prostriedkov. Povzbudzujem vás, aby ste knihu vzali do rúk, a tak našli pokoj v Kristovi.“

**o. Rob Galea**

autor knihy *Breakthrough (Prelom)*

„Táto pútavá a inšpiratívna kniha silne zapôsobí na vaše srdce. Ak bojujete s obavami alebo úzkosťou, prečítajte si túto knihu v rámci putovania Pôstnym obdobím a sledujte, ako vaša viera ožije!“

**diakon Harold Burke-Sivers**

autor knihy *Behold the Man (Hľa, človek)*

„Konečne môžem v Pôstnom období používať niečo, čo má na môj duchovný i každodenný život hlboký a trvalý vplyv. Neviem sa dočkať, kedy sa zbavím starostí vďaka Zimakovej metóde založenej na Písme. Je to metóda na 40-dňovú cestu. Určite je to moja kniha na Pôstne obdobie!“

**Debbie Georgianni**

spolumoderátorka relácie v televízii EWTN

*Take 2 with Jerry and Debbie*

„Zimak nám otvorene, jasne a láskavo ponúka spôsob, ako v Pôstnom období „všetko urobiť novým.“ Ak potrebujete duchovné povzbudenie vašej viery, vezmite si túto knihu a prečítajte si ju, modlite sa s ňou a hovorte o nej. Zmení spôsob, akým pristupujete k Veľkej noci - a možno vám zmení aj život.“

**diakon Greg Kandra**

blogger na stránke *The Deacon's Bench*

„Kniha *Bezstarostný pôst* je jedna z najdôležitejších pôstnych kníh, ktorú si prečítate. Gary Zimak zdatne pristupuje k jednej z najväčších duchovných prekážok našej doby - obave - a pripravuje nás, aby sme ju zvládli. Spája Písmo, osobné anekdoty, múdrosť Cirkvi a modlitbu s fitnessom. Šťavnaté, zmysluplné a mocné!“

**Marge Fenelon**

autorka knihy *Our Lady, Undoer of Knots*

(*Živá novéna k Panne Márii, rozväzovačke uzlov,*  
*Zachej.sk, 2017*)

„Prv, než si prečítam akúkoľvek knihu, pozriem sa na to, či je autorov život dôveryhodný: môže priniesť takéto poslanstvo? Zimak a jeho rodina zažili životné dobrodružstvo. Prešli si tým, o čom hovoria. V tejto knihe nám o tom povie viac a pripraví na takéto dobrodružstvo aj nás. V nastávajúcom Pôstnom období si vezmite túto knihu ako svojho sprievodcu dobrodružstvom, ktoré vás očakáva.“

**Bear Woznick**

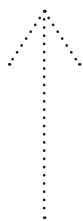
zakladateľ *Deep Adventure Ministries*



GARY ZIMAK

# Bezstarostný pôst

AKO NÁJSTĚ  
POKOJ V KRISTOVI  
ZA 40 DNÍ



© AVE MARIA PRESS, 2019  
P. O. BOX 428, Notre Dame  
Indiana 46556, USA

Z amerického originálu:  
*Give Up Worry for Lent!*  
*40 Days to Finding Peace in Christ*

**Vydal:** © Zachej.sk, 2020

**Preklad:** © Pavol Petrík

**Grafika:** © Bookwork.sk

**Jazyková korektúra:** Mgr. Martina Bednáríková, MA

Citácie sú uvedené podľa:

Biblia - Starý a Nový zákon, katolícky preklad, SSV, 2016

Katechizmus Katolíckej cirkvi, SSV, 2017

**ISBN:** 978-80-8211-138-8

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

## Úvod

# „Koniec“

Koniec? Počkajte, nemal by tu byť úvod?

Ak ste z toho zmätení, dovoľte mi vysvetliť, prečo si myslím, že „Koniec“ je dokonalý názov pre úvod tejto knihy... no najprv vám niečo vysvetlím.

Celé roky som sa v Pôstnom období niečoho vzdával a stavím sa, že aj vy. Ale koľko tých vecí mi zmenilo život a priviedlo ma bližšie k Bohu? Myslím si, že nie veľa. Jednou z mojou obľúbených pôstnych „obiet“ bolo vzdanie sa sladkostí, ale počas tých 40 dní som skôr sníval o koláčoch a sladkostiach než myslel na Pána. A keď prišla Veľkonočná nedeľa, napechával som sa sladkosťami... a takto som to robil aj celý nasledujúci rok. Pôstne obdobie mi neprinieslo pozitívnu, trvalú duchovnú zmenu.

O čom je Pôstne obdobie? Prvé zaznamenané Ježišove slová v Markovom evanjeliu to veľmi pekne vy-



stihujú: „Naplnil sa čas a priblížilo sa Božie kráľovstvo. Kajajte sa a verte evanjeliu“ (Mk 1, 15). Keďže boli evanjeliá pôvodne napísané po grécky, veľmi nám pomôže pozrieť sa na tento rukopis, aby sme lepšie pochopili ich význam. Grécke slovo pre “pokánie” je *metanoia*, čiže duchovná zmena srdca. Pôstne obdobie je teda čas odvrátiť sa od svojich pozemských náklonností a obrátiť sa ku Kristovi. Naše pôstne „praktiky“ by nám mali pomôcť tento cieľ dosiahnuť.

Vzdanie sa sladkostí, alkoholu alebo sociálnych sietí počas Pôstneho obdobia môžete určite obetovať ako utrpenie. Pán si to môže použiť pre vaše dobro. Je však diskutabilné, či tieto praktiky prinesú vo vašom živote trvalú zmenu. Vzdať sa sladkostí na sedem týždňov mi z dlhodobého hľadiska nepomohlo a myslím, že to nepomôže ani vám. Čo teda môžeme urobiť?

## **Obavy: zlozvyk, ktorého je dobré sa vzdať**

Existuje veľa nerestí alebo zlozvykov, ktoré nám bránia priblížiť sa k Bohu. Jeden z nich veľmi dobre poznám – sú to obavy. Nie je tajomstvom, že takmer celý život zápasím s úzkosťami. Napísal som o tom niekoľko kníh a vo všetkých katolíckych médiách som hovoril príbeh o svojich zápasoch so starosťami. Začalo sa to, keď som mal asi šesť rokov. Celé desaťročia mi to spôsobovalo problémy. Panické zá-

chvaty, búšenie srdca, tráviace problémy - to všetko som mal! Pokoj som našiel až vtedy, keď som sa stretol s Ježišom Kristom a odovzdal mu svoj život. Môžem vás uistiť, že bezstarostný život je možný, ale nedokážete ho dosiahnuť sami.

„Chcem, aby ste vy boli bez starostí“ (1 Kor 7, 32). Sv. Pavol tieto slová napísal z vnuknutia Ducha Svätého. Preto sú jeho slová posolstvom priamo od Boha. Ak nás chce Boh oslobodiť od starostí, musí byť možné prestať sa trápiť! Ja sám som živým dôkazom, že je to možné. Ak sa viem prestať trápiť ja, dokážete to aj vy.

V rukách držíte „metódu deň za dňom“, ktorá vám pomôže odstrániť zo života starosti. A čo je dôležitejšie, cvičenia v tejto knihe vám pomôžu priblížiť sa k Pánovi a prehľbiť si s ním vzťah. Každé cvičenie sa skladá z biblického verša, krátkeho zamyslenia, výzvy k činnosti a modlitby. Hoci verše nie sú vždy vybrané podľa čítaní na svätej omši, nasledujú rytmus Pôstneho obdobia.

Uvidíte, že som pridal aj čítanie na pôstne nedele (v knihe teda nájdete 47 čítaní namiesto 40). Dôvod je jednoduchý: chcem vám poskytnúť materiál na čítanie na každý deň Pôstneho obdobia, aj keď pôstne nedele nie sú dňami pôstu a zdržanlivosti z technického hľadiska. Je tu teda 47 čítaní, aby ste mali nad čím premýšľať každý deň od Popolcovej stredy cez Veľký týždeň až do Veľkej noci! (No nie je to odo mňa milé?)

## **Prečo som napísal túto knihu?**

Skôr než začneme, vám však o sebe musím prezradiť pár vecí. Nie som terapeut, poradca ani psychológ. Nemôžem vám ponúknuť profesionálne rady o tom, ako prekonať úzkosť. Môžem vám však ponúknuť príbeh o tom, ako mi Ježiš Kristus zmenil život. S jeho pomocou som pokojnejší než kedykoľvek predtým. A o tomto chcem svedčiť – ako mi Ježiš pomohol, aby som zvíťazil nad starosťami.

Čo môžete stratiť? Počas Pôstneho obdobia skúste tieto denné zamyslenia a uvidíte, čo sa stane. Hoci vás osobne nepoznám, poznám Pána. Keď s ním budete v kontakte, udejú sa veľké veci.

Pamätáte sa na názov úvodu? Cesta, na ktorú sa práve vyberáte, priamo súvisí s tým, že zažijete „koniec“ – zavriete dvere svojej minulosti. Každému novému začiatku predchádza isté zakončenie. Ste pozvaní ukončiť svoj starý život plný starostí. Vstúpte do nového života plného pokoja so svojím sprievodcom Ježišom. Modlím sa, aby ste sa stále radovali z Kristovho pokoja – nielen počas tohto Pôstneho obdobia, ale aj po zvyšok vášho života.

Začnime!



## MYŠLIENKA TÝŽDŇA

*„Včerajšok je preč,  
zajtrajšok ešte neprišiel.  
Máme len dnešok.  
Začnime.“*

Sv. Matka Tereza z Kalkaty<sup>1</sup>

.....

1 Becky Benante, ed., *In the Heart of the World* (Novato, CA: New World Library, 1997), 17.

**1. - 4. deň:**

**Týždeň  
po Popolcovej  
strede**



## 1. deň

# Čas na oddych

### *Popolcová streda*

#### **Prečítajte si**

„Poďte ku mne všetci, ktorí sa namáhate a ste preťažení, a ja vás posilním.“

(Mt 11, 28)

#### **Zamyslite sa**

Na začiatku svojho pôstneho putovania sa zamyslite nad Ježišovou ponukou. Je príliš dobrá na to, aby ste si ju nechali ujsť. Nezáleží na tom, čo vás trápi alebo aké máte starosti, jeho prisľúbenie je rovnaké – odpočinok.

Pamätám sa, že som o tomto verši uvažoval vo veľmi ťažkom období svojho života. Manželka čakala dvojčiky. Vyzeralo to, že sa nenarodia. Mali len 10-percentnú šancu na prežitie. Práve sme odišli z pôrod-



níckej kliniky pri Nemocnici Panny Márie Lurdskej v meste Camden, New Jersey. Ultrazvuk ukázal, že Mary a Elizabeth ešte žijú - hoci prognóza ostávala pochmúrna.

S manželkou sme navštívili nemocničnú kaplnku a pokľakli pred Ježišom v bohostánku. Oči som uprel na nápis nad svätyňou. Uvidel som biblický verš, ktorý je uvedený aj v tomto zamyslení. Bol som preťažený ako nikdy predtým. Prijal som Pánovu ponuku. Predstavil som si, ako k nemu utekám. Hneď som pocítil útechu, ktorú sľuboval. Nevedel som, ako sa bude situácia vyvíjať (dievčatká nakoniec zázrakom prežili), ale v tej chvíli som pocítil hlboký pokoj.

Nezáleží na tom, koľko Pôstnych období ste v minulosti premárnili. Dnes začnite odznova. Je to prvý deň úplne nového Pôstneho obdobia. Ste pripravení zanechať starosti a nasledovať Ježiša? Nesľubuje bezproblémový život a neručí, že nebudete trpieť. Sľubuje však to, čo môže dať len on - pokoj. Nie svetský pokoj, ktorý prichádza a odchádza podľa okolností, ale nadprirodzený pokoj, ktorý nedokážu narušiť ani životné problémy.

Nesústreďujte sa na to, že nemať starosti sa zdá byť nemožné, ba ani na to, že ste v minulosti veľa-krát stratili pokoj. Sústreďte sa skôr na Ježišove slová. Netúžite prijať jeho ponuku? Je veľmi lákavá, však?

Je tu však chyták. Hoci Pánova ponuka platí pre všetkých, vy i ja máme slobodu jeho ponuku odmiet-

nuť. Prečo by to niekto robil? Existuje veľa dôvodov. Jedným z nich je napríklad to, že mu nedôverujeme či to, že sa nám jeho ponuka zdá byť až príliš dobrá na to, aby bola pravdivá.

Premýšľajte. Čo by sa stalo, keby ste mali toto Pôstne obdobie iné než v minulosti? Prečítajte si Ježišovo pozvanie... a potom si ho prečítajte znova. Neobsahuje žiadne podmienky ani požiadavky. Ak prídete k nemu, nájdete odpočinok. Bodka. Ste ochotní to aspoň skúsiť?

### **Odpovedajte**

Urobte rozhodnutie, že prijmete Ježišovo pozvanie a pobežíte k nemu. Povedzte mu, že ste ochotní mu dôverovať, aj keď sa vám nechce. Dajte mu vedieť, že zúfalo túžite po pokoji, ktorý ponúka. Nech je vaším cieľom pre Pôstne obdobie práve toto.

### **Modlite sa**

Ježiš, ťaží ma veľa starostí. Hoci sa mi to zdá nemožné, chcem zakúsiť pokoj, ktorý sľubuješ. Mojm cieľom v tomto Pôstnom období je ešte viac ťa nasledovať. Namiesto toho, aby som sa prestal trápiť sám, budem sa sústreďovať na to, aby som ťa nasledoval. Ďakujem ti, Pane. Som plný nádeje. Amen.

## 2. deň

# Sústredte sa na Pána

*Štvrtok po Popolcovej strede*

### **Prečítajte si**

„Myslite na to, čo je hore, nie na to, čo je na zemi!“

(Kol 3, 2)

### **Zamyslite sa**

Dnes je druhý deň Pôstneho obdobia. Je čas pozrieť sa na prvý krok pri odstraňovaní starostí z vášho života. Je ním to, čo hovorí sv. Pavol Kolosanom v dnešnom verši. Musíte myslieť viac na Boha než na svoje problémy. Ak sa neustále zaoberáte pozemskými problémami a ťažkosťami, nikdy vo svojom živote nezažijete pokoj. Ak sa však zameriате na Pána a budete sa k nemu obracať každý deň, pocítite pokoj.