



Je velmi důležité zachovávat si duchovní pokoj, nepoddávat se rozčilenosti a projevům hněvu. Stane-li se však, že se již dostaneme do takto podrážděného stavu, tehdy je důležité udržet jazyk na uzdě anebo odejít.

Ježíšovou modlitbou: „Pane Ježíši Kriste, Synu Boží, smiluj se nade mnou hříšným,“ anebo modlitbou k Bohorodici: „Bohorodice Panno, raduj se; milostiplná Maria, Pán s tebou; požehnaná jsi mezi ženami a požehnaný plod života tvého, neboť jsi porodila Spasitele duší našich,“ umrtvujte svou podrážděnost a hněv. Přečtěte si v takovou chvíli svaté Evangelium, je-li to možné. I kdybyste nic nechápali, nepřestávejte číst, neboť jedině tak skrze váš zrak přejdou paprsky blahodati do vaší duše. Povšimněte si, že se po tomto krátkém čtení velmi rychle uklidníte. A budete-li opět podráždění a vybuchnete-li zlobou, nenechte se odradit neúspěchy, nepokorností srdce. Snažte se postupně vykořenit svou prehlivost a proste Hospodina o pomoc.

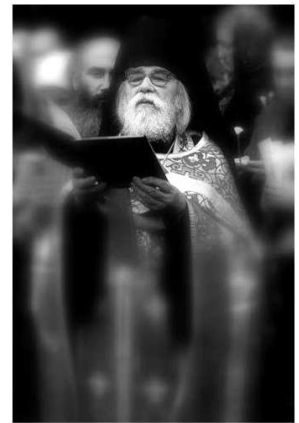
*Schiuumeo Sava (Ostapenko)*

Doba, ve které nám Hospodin určil prožít život, je ze všech nejsmutnější – vznikají nepokoje, zmatky. Zmatení a nejistí lidé se snaží pohnout nepohnutelným, ale to ještě není konec.

Ještě nastanou daleko složitější časy.

Nesmíme však nyní žít bezmyšlenkovitě. Nezapomínejme proto, děti Boží, že zlo je bezmocné, my však věční, neboť s námi je Bůh.

*Starce Ioann Krestjankin*



#### DUCHOVNÍ RECEPT SVATÉHO IGNATIJE BRJANČANINOVA

... zasílám vám jeden duchovní recept a radím vám, abyste tento lék, který vám nyní předkládám, užívali několikrát denně; zvláště v době největšího soužení, duševního nebo tělesného. Budete-li jej užívat, načerpáte síly a hojivosti skryté v tomto léku, jež se mohou na první pohled zdát nepatrné. Zůstaňte na chvíli sami, a potom pomalu a nahlas vyslovujte následující slova tak, aby váš rozum zůstal soustředěný na to, co říkáte:

„Sláva tobě, Bože můj, za seslané strádání, jelikož si ho za své skutky plně zaslouhji. Přijímám ho a prosím tě, rozpomeň se na mne ve svém Království!“

Tuto modlitbu je třeba pronášet beze spěchu. Když ji řeknete poprvé, trochu si oddechnete, a potom ji opět vyslovte a znovu si krátce oddechnete. Takto pokračujte v modlitbě pět nebo deset minut, dokud nepocítíte ve vaší duši klid a útěchu. To, co pocítíte, bude jasné: Boží moc a milost, neboť ta nespočívá ve výřečnosti nebo mnohomluvnosti, ale ve velebení Boha. Velebení a vzdávání díky jsou totiž skutky, jež nám odkázal sám Bůh, a proto je nelze považovat za lidský výmysl. Svatý apoštol Pavel nám předal toto přikázání od samotného Boha, když řekl: „Ze všeho díky činite, neboť to je Boží vůle v Kristu Ježíši o vás.“

(1. Sol. 5,18)