

Don Bosco - múdrosť v spánku a modlitbe

Minulý týždeň sme si hovorili o dôležitosti vzdelania, o Don Boscovom štúdiu a jeho čítaníu. Povedali sme si, že štúdium je dôležité kvôli dvom veciam:

1. Sv. Hieronym povedal: "Nevedomosť je najväčším nepriateľom kresťanstva." A preto vzdelávanie je veľmi dôležité a hlavne tiež v oblasti viery.
2. Tak ako sa staráme o pokrm pre naše telo každý deň, takisto potrebuje pokrm naša duša každý deň. A práve štúdium a čítanie kníh veľmi prispieva k sýteniu duše.

Dnes by som sa chcel venovať druhej veľmi dôležitej oblasti nášho života, ba priam by som povedal, že ešte dôležitejšej ako je vzdelávanie.

Chcem sa venovať múdrosti.

Múdrosť je čnosť, je to maximálna dokonalosť vo vedení svojho života ako výsledok pochopenia zmyslu života a poznania prostriedkov k tomu, ako dosiahnuť zmysel života. Je to pozorovanie a posudzovanie všetkého časného vo svetle večnosti. Je to rozlišovanie medzi dobrom a zlom a vyberanie si dobra.

Preto múdrosť nie je to isté, čo vzdelanie.

Veľmi dôležité je tu zvýraznenie pochopenia zmyslu života, vedenia svojho života a posudzovanie všetkého vo svetle večnosti.

A práve k tomuto by som sa preklenúť cez vlastnosť Don Bosca, ktorou bolo **čítanie - 1. prostriedok k múdrosti.**

Čítanie nám totiž neslúži len na vzdelávanie sa v niečom, ale aj na naberanie múdrosti. Zvlášť ak čítame Sv. Písmo, duchovnú literatúru, kvalitnú beletriu alebo cirkevné dokumenty.

Práve ohľadom vedenia svojho života z definície múdrosti by som chcel vypichnúť jednu veľmi dôležitú vlastnosť, aj keď sa to tak na prvý pohľad nezdá, čiže **2. prostriedok k múdrosti - spánok.**

O Jankovi Boscovi bolo známe aj to, že čítal veľa kníh, dokonca sa mu darilo prečítať 1 knihu na deň. Sám hovoril o tom, že dve tretiny noci venoval čítaniu knihy. Knihy si požičiaval od židovského kníhkupca Eliáša. Sám však neskôr spomína, že "často sa mi stávalo, že čas vstávať ma našiel s knihou v ruke, ako som sa do nej začítal večer. To mi vážne narušilo zdravie. Preto odporúčam robiť iba to, čo sa robiť dá a nič viac. Po svojich skúsenostiach môžem povedať, že noc je na odpočívanie".

Možnože len tak, pre ilustráciu, spomeniem jeden fenomén, ktorý sa týka dvojitého spánku v noci. Aj vy sa často budíte v noci a máte problém znovu zaspáť? Netrápte sa – chyba nemusí byť vo vás. Podľa vedcov môže byť nočná prestávka v spánku prirodzená.

Podľa nej americký vedec z univerzity vo Virgínii našiel okolo päťsto odkazov v historických prameňoch – v súdnych rozhodnutiach, denníkoch, lekárskech záznamoch, ale aj literatúre – ktoré hovoria, že ľudia kedysi spali dvojfázovo.

Do postele väčšinou išli sedliaci unavení z celodennej práce hodinu či dve po zotmení. Krátko po polnoci po štyroch hodinách – ktorým sa v prameňoch hovorí prvý spánok – sa zobúdzali. Po hodine či dvoch bdenia zaspali druhým spánkom.

Počas polnočného bdenia sa ľudia modlili, rozprávali o snoch, fajčili, či dokonca sa aj navštevovali. Vo Francúzsku sa tento čas označoval za ideálny na nové myšlienky.

Dvojfázový spánok začal miznúť začiatkom priemyselnej revolúcie, keď sa rozšírilo domáce aj pouličné osvetlenie a v mestách vznikol nočný život. Teóriu podporuje aj výskum psychiatra Thomasa Wehra. Ten v 90. rokoch pri jednom teste izoloval osem ľudí a 14 hodín denne ich nechal

v tme. Simuloval tak typickú zimnú noc a sledoval, ako sa ľudom bez osvetlenia či televízie upraví spánok.

Po mesiaci zistil, že ľudia namiesto neprerušného osemhodinového spánku spali na dvakrát v zhruba štvorhodinových cykloch, pričom druhý spánok bol ľahší. Medzi nimi mali prestávku dlhú jednu až tri hodiny.

„Wehr sa domnieval, že náš spánkový cyklus je výtvar chronického nedostatku spánku a umelého svetla,“ napísal pred piatimi rokmi americký psychiater Walter Brown.

No a pozorovanie všetkého časného vo svetle večnosti nás privádza **k 3. prostriedku k múdrosti a tým je modlitba.**

Mama Margita Janka naučila: “Keď sa človek modlí, z dvoch zrnok vyrastú štyri klasy. A keď sa človek nemodlí, zo štyroch zrnok vyrastú iba 2 klasy.”

Dnes máme 10. výročie od smrti sr. Lucie, ktorej sa zjavila Panna Mária vo Fatime. Zomrela 13.2.2005. No a ona povedala jednu krásnu myšlienku: “Hovorím vám, neexistuje žiadny problém, aj keby bol akýkoľvek ťažký, ktorý by sa nedal vyriešiť modlitbou sv. ruženca.”

Na inom mieste Panna Mária povedala: “Sv. ruženec je silnejší ako atómová bomba”.

Modlitba je najradikálnejší spôsob riešenia vecí.

Ak peniaze robia vela, modlitba robí oveľa viac. SV. DON BOSCO (Známosti sú viac ako peniaze - a mať známeho Boha je super)

Viete, nevyužívame silu modlitby. Nielen, že sa nemodlíme, nezapájame Boha do svojho života, lebo všetko chceme riešiť my sami. A pritom mnoho vecí nemáme pod kontrolou. Nevyužívame ani to, aby sme sa skrz modlitbu zastavili, zabrzdili, porozmýšľali ako žijeme a pod.

Na záver vám chcem ponúknuť **5 bodov na to, aby sme prežili každý deň múdro.** Sú od jedného nemeckého kňaza, ktorý sa volá Franz Jalics, a ktorý dáva kontemplatívne duchovné cvičenia a ponúka 5 bodov v poradí podľa dôležitosti. Možnože budete prekvapení z ich poradia:

1. spánok
2. pohyb (strava)
3. modlitba
4. vzťahy
5. práca