

De Fontibus Salvatoris

Informácie z duchovného Centra Salvator v Bratislave

Treba prebudiť pravé ja!

Moderný kresťan by mal vedieť, čo je modlitba, aké druhy modlitby by mohol skúsiť, ale predovšetkým by sa mal „vedieť“ modliť. Orientáciou na ceste hľadania modlitby chce byť aj štvrtá časť nášho seriálu...

Návštevníkom Centra Salvator možno meno **Alžbeta Eppingerová, Matka Alfonza Mária**, niečo hovorí. Nepôsobila veľmi na verejnosti, no dobre ju poznajú jej duchovné dcéry, ku ktorým patríme aj my, sestry Kongregácie sestier Najsvätejšieho Spasiteľa, ktorú Matka Alfonza Mária založila. Odhaľujeme prameň jej vnútornej a apoštolskej sily pre nás, jej charizmu a prežívanie spirituality zvlášť teraz, keď **9. septembra** budeme svedkami jej **blahorečenia**. Je to pre nás veľmi obšastňujúce a pri tejto príležitosti sa aj my zamýšľame nad životom, možno nad našimi chybami a nad svojou úbohosťou, a pýtame sa, **čo s tým môžeme robiť? Stačí chcieť byť dokonalý? Chceme a musíme byť dokonalý?**

Možno presne to od nás aj okolie očakáva: byť dokonalý; buď uhladený ako z nejakej šablóny. Krásny, ako záhradka alebo uprataná izba. No duchovný život začína tým, že máme odvahu vziať na seba boj so zlom.

Už predtým sme hovorili, že je dôležité vynaňovať sa z pút „nepravého ja“, pretože naše „skutočné ja“ spočíva pod množstvom nánosov. Potrebujeme odhadzovať potlačené spomienky, bolesť a nahromadené zranenia a na posvätnom mieste modlitby sa snažiť prebudiť v nás niečo, čo býva označované ako „pravé“ alebo „vyššie Ja“. To, že máme chyby, že sme ohraničení, nie je patológia. Adamov pád nebol zrútením plánu. Potvrdzujú to slová z knihy **Genezis 1; 31** – *A Boh videl, že všetko, čo urobil, je dobré*. To zlé môže byť surovinou našej premeny, nejde ani tak o „liečbu“ ako o zrodenie niečoho, čo by nikdy neexistovalo mimo zápas.

V našich modlitbových seriáloch sme hovorili aj o tom, že meditácia je ako veslovanie po rieke a cieľom je dostať sa na druhý breh, pričom sa stále musí opierať do vesiel, a ten druhý breh nie je stav bez myšlienok, ale spojenie, vzťah a pozornosť srdca alebo prítomnosť, to je schopnosť byť naplno vo vzťahu: myslí sa tu schopnosť byť simultánne prítomný v Bohu aj v aktuálnej situácii.

Ako však doplávať k týmto hlbším vodám...?

Pozornosťou srdca sa myslí sloboda od každého starania sa, dobrých vecí i zlých, od vášni, pripútanosti. To najčistejšie v duchovnom živote je odpútanie sa od všetkého, na čom lipneme, či je to dobré alebo zlé.

V duchovnom tréningu začíname skutočnú prácu vytvorením silného vnútorného pozorovateľa či svedka. Niektorí duchovní autori hovoria: *„Nemôžete odstrániť dosku, na*

ktorej stojíte!“ Pokiaľ je bežné vedomie to jediné vedomie, ktoré poznáme, potom nemôžeme presunúť váhu svojho bytia do vnútra. Títo duchovní autori definujú ego ako „myseľ, ktorú nepozorujeme“: pre ego je charakteristická práve jeho neschopnosť odstupe od seba, jeho sklon celkom sa stratiť vo vlastných „psychodrámach“. Kladú znak rovnosti medzi rovinou vedomia a nevedomia či bdelého spánku.

V spánku neustále kolíšeme medzi fázou bez snov a snívaním. Podobne v bdelom stave medzi normálnym nevedomím a hlbokým nevedomím. Normálnym nevedomím sa myslí to, že sa stotožňujeme so svojimi myšlienkovými procesmi, emóciami, reakciami, túžbami a averziami. To je stav, v ktorom sa nachádza väčšina ľudí.

Duchovných učiteľov spája vnútorný pozorovateľ so stavom, ktorý nazývajú prítomnosť alebo aktívne vedomie Bytia. Nestrácajú sa v obsahu vedomia, ako sú reakcie, túžby, ale zameriavajú pozornosť na pole vedomia. Ak si spomínate na metaforu o loďkách, pomenovali by sme to, že sa zameriavame nielen na loďky, ale aj na samotnú rieku. Zo simultánneho vedomia, to znamená, že vieme byť prítomní v Bohu i v aktuálnej situácii, sa rodí celé nové vedomie „ja“: to sa neidentifikuje s každým impulzom či citovou reakciou, ale je vsadené hlboko do samotného bytia. Vnútorný pozorovateľ je mostom medzi vedomím a hlbším Ja.

Môžeme povedať, že v duchovnom živote je meditácia miesto, kde sa tvorí vnútorný pozorovateľ, ale ešte dôležitejšie je, aby sme mimo času modlitby usilovne pracovali na rozvoji vnútorného svedka. Práca s vnútorným pozorovateľom – teda zvládnutie „zdvojeného vedomia“ – nie je nikdy ľahká a takmer vždy k nej patrí obdobie silného sebavedomia a jeho poklesu, tak ako keď sa učíme jazdiť na bicykli. Naša absolútna identifikácia s našim bežným vedomím je taká automatická, že snaha naučiť sa vystúpiť z neho a nazerať svoj život z hlbšie položeného miesta duchovného vedomia, je zo začiatku takmer vždy kľčovitá. Chce to šikovnosť duchovnej práce a je nemálo možností ako zísť z cesty či dokonca si mentálne ublížiť. Takejto šikovnosti je najlepšie učiť sa prakticky, nie z kníh. A to sa môžeme učiť aj zo svedectva života svätých... Ale pozor, vždy je potrebné rešpektovať svoje tempo a autenticnosť. Preto náš vnútorný pozorovateľ nie je zvnútornený hlas nášho „nad ja“. Nemá to byť sudcovský hlas a nemá to nič spoločné so správnym jednaním. Má ísť skôr o posun – ako by skrze nás pozeralo samé Bytie – to sleduje, čo sa deje, a nie čo by malo byť. Konkrétne to môže vyzeráť: *„Veľmi sa na seba hnevám,“* alebo *„Teraz sa cítim smutný,“* – vyslovuje, ale nedištančuje sa.

Je tu nový školský rok a s ním príležitosť aktívne sa zapojiť do tohto duchovného tréningu, ktorý prináša vnútorný nadhľad na každodenný život a inú kvalitu života.

***sestra Gracia Kováčová**

Matka Alfonza Mária vzbudzovala túžbu poznávať lásku Krista

„Treba sa veľa modliť. Samotné pokánie môže zastaviť všetko zlo. Treba vzývať Máriu, ona je našou mocnou orodovnicou. Teraz začína mariánska doba vo svetových dejinách,“ povedala v roku 1848 na základe mystických zjavení Alžbeta Eppingerová, matka Alfonza Mária. Jej blahorečenie 9. septembra nás pobáda, aby sme spoznali ju, jej život a nechali sa inšpirovať.

Alžbeta Eppingerová, matka Alfonza Mária (9. september 1814 – 31. júl 1867), je zakladateľkou troch reholí: Kongregácia sestier Najsvätejšieho Spasiteľa, Kongregácia sestier Vykupiteľa, Kongregácie sestier Božského Vykupiteľa. Proces jej blahorečenia sa dostal do záverečnej fázy a po uznaní zázraku na jej príhovor bude definitívnym zavŕšením kauzy slávnostný beatifikačný akt. Ten vykoná prefekt Kongregácie pre kauzy svätých kardinál Angelo Amato v nedeľu 9. septembra 2018 o 14.30 vo francúzskom Štrasburgu, v Katedrále Notre Dame de Strasbourg.

Kongregácia Sestier Najsvätejšieho Spasiteľa začala existovať 28. augusta 1849. Bola postavená na pevnom základe úplnej chudoby a veľkej jednoduchosť. Sama zakladateľka k tomu povzbudzovala sestry, aby to prisne zachovávali a prechádzala ich vlastným príkladom. Kongregácia dostala svojho patróna svätého Alfonza z Liguori a z veľkej úcty k nemu Alžbeta prijíma rehoľné meno Alfonza Mária; 2. januára 1850 zložila rehoľné sľuby v jej rodisku v Niederbronne, kde bol spočiatku materský dom kongregácie.

Zázrak, ktorý Cirkev po preskúmaní úradne potvrdila dekrétom, sa stal vo Francúzsku v roku 1955. Išlo o uzdravenie staršej osoby zo závažného stavu zakľúčenia čriev, pred ktorým lekári kapitulovali.

Alžbeta Eppingerová vyrastala v hlboko katolíckej rodine. Už od detstva prechovávala veľkú úctu ku kňazom. Veľmi sa tešila na hodiny náboženstva. Vo svojich jedenástich rokoch počula pána farára, ako vysvetľoval Kristovo utrpenie počas slávenia bohoslužby. Vo svojej biografii spomína: „Ustavične mi v ušiach znejú slová, ktoré povedal o Ježišom utrpení v Olivovej záhrade: ‘Pozrite deti, koľko vytrpel Ježiš, náš Spasiteľ, kvôli našim hriechom. Utrpenie je už vtedy kruté, keď niekomu spôsobí pot, no aké musí byť, keď utrpenie zapríčiní až krvavý pot. Takéto Ježišovo utrpenie spôsobili naše hriechy.’ Tieto slová urobili na mňa taký dojem, že som sa chvela na celom tele. Uprela som pohľad na pána farára a takmer som v ňom videla obraz trpiaceho Spasiteľa. V duchu som si povzdychla: ‘Ježiš, počas celého môjho života nechcem spáchať žiadny hriech. Len nie hriech! ‘...S túžbou rozjímať o Ježišom utrpení a z lásky k trpiacemu Vykupiteľovi, sa vo mne zväčšovala láska a úcta k duchovnému otcovi.“

Alžbeta Eppingerová už v mladosti pocítila vo svojom srdci Božie volanie starať sa o chudobných chorých a modliť sa za obrátenie hriešnikov. Toto sa stalo jej životným poslaním a impulzom pre charizmu, ktorú odovzdala novej kongregácii: zmierňovať telesnú aj duševnú biedu ľudí praktizovaním skutkov milosrdenstva, obetovaním sa za spásu nesmrteľných duší a dať človeku pocítiť ako veľmi ho Boh miluje. Sama mala dlhoročnú skúsenosť s prekonávaním choroby a utrpenia, napríklad v rokoch 1831 – 1834 a 1845 – 1849 bol pripútaná na lôžko. Jej súčasník a autor životopisu Abbé Glöckler povedal:

„Boh jej dal osobitné poverenie ohľadom kňazov. Tí k nej prichádzali v hojnom počte. Rozprávala im o veľkosti a dôstojnosti kňazstva. Veľmi veľa sa modlila za kňazov, Svätého Otca a diecézneho biskupa. Vidíme hlboký pokoj na jej tvári. Tak pavlovsky povedané: dokončila svoj beh.“ Dostala dar predpovedať budúce veci, ktoré sa splnili v krátkom čase, spoznávala, čo sa skrýva v srdci človeka, dávala múdre rady, a tak sa chýr o nej rozšíril po celom Francúzsku, dokonca aj v Ríme a z každého kúta k nej prichádzali ľudia, ktorí túžili stretnúť tú, ktorú nazývali „Extatička z Niederbronne“. Stávalo sa, že niekedy počet návštevníkov dosiahol 80 na deň, ktorých prijímala v rodičovskom dome. Napriek tomu bola vždy vnútorne sústredená, vyrovnaná, veselej mysle, aj keď znášala útoky zlého ducha.

Matka Alfonza Mária viedla kongregáciu 18 rokov, počas ktorých vzbudzovala v ženách rôznych národností silnú túžbu pomáhať všetkým ľuďom poznávať lásku Krista. Vo svojom apoštolskom zápale za záchranu duší nebola ušetrená utrpenia, opovrhnutia a námietok nepriateľov, ale Ježiš ju potešoval slovami: „Trp, mlč a modli sa!“ Sestry povzbudzovala k veľkej horlivosti pomáhať najopustenejším s mimoriadnym heroizmom zvlášť počas vojen (1854, 1859, 1864, 1866...) a v čase cholery a týfusu (1854 - 1855).

Relikviár je zhotovený z ružového kameňa a bude symbolizovať matku Alfonzu Máriu ako vzácny drahokam vydolovaný z Alsaskej zeme: zostane natrvalo v spomenutej katedrále.



Z modlitieb matky Alfonzy Márie sme pre našich čitateľov vybrali **Modlitbu o užitočnú meditáciu**:

„Môj Ježiš, cítim sa pobádaná meditovať nad týmto tajomstvom, ale ako to zvládnem bez tvojej osobitej milosti, pomoci a opory? Pozri, aká som slabá a úbohá! Povedz môjmu srdcu hoci len jediné slovo! Ukáž mi svoju vôľu! Kiežby som si to, čo som si teraz predsavzala, hlboko vtláčila do srdca. Sama to neviem, musíš to urobiť namiesto mňa ty, môj Ježiš. Zmiluj sa nado mnou!“

Potom viackrát opakujme túto modlitbu:

„Môj Ježiš, neodídem, pokiaľ sa nado mnou nezmiluješ. Aj keď si nezaslúžim, aby si ma vypočul, nehľad' na moju nehodnosť. Túžim ťa milovať, ale aby som to dokázala, daj mi pocítiť a aspoň trochu poznať tvoju lásku a tvoje milosrdenstvo. Nauč ma to, nauč ma to, môj Ježiš!“

*spracované podľa: kbs, www.alfonza-maria-eppinger.com

Môj príbeh

Milí čitatelia, nasledujúce básne a príbehy vznikali v kontakte s Centrom Salvator. Autentické zážitky a skúsenosti odzrkadľujú dotyk modlitby, meditácie či duchovných cvičení. O svoj príbeh sa rozhodlo podeliť viacero ľudí a uverejňujeme ich postupne.

Salva me! I.

Zvonenie na mobile:
Spas moju dušu, Pane!
Prijmi ma
vo svojom duchovnom dome,
Potrebujem pomoc, súrne!

Dom na polceste
pútnika na ceste
k duchovnej Matke:
Abba, Otče!

Pastiersky dom,
pokojný salaš
v rušnom meste
pre nepokojom sveta
trýznené duchovné ovce.

Domov.
V ňom pastierka: milá, živá, usmiata,
učinená ochota pomáhať ľuďom
v uzdravovaní
ich hriechom doráňanej duše.

Človeka uzdraví
živou vodou
podávanou jemne,
s citom,
aj keď sám človek
čo ho bolí
nevie ešte.

Salaš, pastierka,
uzdravenie poranenej ovce.

Salva me! II.

Salva me!
Výkrik vo mne, osamelej duši,
keď zablúdím do krajiny hriechu.
Salva me! - Spas ma, Pane!

Som od Teba ďaleko,
spadla som hlboko,
stratila som vnútorné na Teba napojenie,
pomôž mi prosím nájsť k Tebe cestu,
netúlať sa v cudzom svete hriechu viacej,
bolí ma to, zima je mi, chýbaš mi,
som sama duša v duchovnom svete!
Si mojím duchovným ochranným plášťom,
ktorý pádom do hriechu stratila som!
Stratila som tým lásku
k iným aj k sebe!

Cítim sa ako stratená ovca,
klopem, prosím, otvor mi do srdca svojho,
pre mňa bezpečia, opäť duchovné dvere!
Prived' ma Pastier, do svojho stádočka opäť!
Smutná som, ja Tvoja ovečka,
cnie sa mi po Ceste Tvojej,
Živote, ktorý nachádzam iba v Tebe.
Pravde o sebe.
Cítim sa mizerne,
jediný a pravý život nachádzam v Tebe!

Zafúľaná ovečka
***Nepodpísané**

Na začiatku bola túžba chodiť do spoločenstva. Nechcela som si len tak „pokecať“, túžila som po spoločnosti, kde bude na prvom mieste Boh.

Do Bratislavy som sa prisťahovala za prácou, veľa kontaktov som tu nemala, ale jednu priateľku som mala, a vďaka Bohu aj mám, ktorá mi zavolała, že sestra Gracia plánuje modlitbové stretnutia. Začali sme v meditačnej miestnosti, kaplnka ešte nebola dokončená. Sestra Gracia nám rozprávala o svätom Ignácovi z Loyoly. Nasledovala praktická časť stíšenia, meditácia a zdieľanie. V „meditačke“ sme mali otvorené Sväté Písmo, horiacu sviecu, sedeli sme na meditačných stoličkách s hlavami plnými myšlienok, otázok, obrazov, predstáv. Spomínam si na prirovnávanie, že naše myšlienky sú ako nájazd kobyliiek, netreba si ich všímať, len ich prehliadať.

Ak chce človek meditovať, žiada sa, aby si v sebe upratal. Učili sme sa hľadať odpovede na základné otázky: Kto som, kto je Boh, čo je svet. Postaviť sa do prítomnosti Božej, nie ísť do meditácie sám, poprosiť Ducha svätého o pomoc. Pri uvažovaní nad Svätým Písmom predstaviť si konkrétnu situáciu, vrátiť sa do toho miesta, zapojiť srdce, nebať sa rozprávať s Pánom Bohom: Pane daj mi čistú myseľ, aby som Ťa zazrela, pokojnú myseľ, aby som Ťa počula, milujúcu myseľ, aby som Ti slúžila, veriacu myseľ, aby som v Tebe ostala.

Priam objav, bolo pre mňa desať vecí, ktoré sú v mojom živote dôležité. 1. Eucharistia, 2. Sväté Písmo, 3. telefón /kontakt domov/, 4. počítač /mať prácu/, 5. posteľ, 6. jedlo, 7. teplé oblečenie 8. rádio /informácie/, 9. turistické topánky, 10. farbičky.

Boh chce od nás, aby sme sa s ním každý deň rozprávali, lebo On je Živý, žiada odo mňa môj čas.

O stredovekej mystike toho veľa neviem, preto som sa tešila na modlitbové utorky v Kaplnke Zvestovania Pána s textami kresťanského teológa Majstra Eckharta. Boli to krásne stretnutia, Majster Eckhart nás inšpiroval, prekvapil, nachytil, v čom naše srdce ešte nie je čisté, v čom je oddelené od Pána Boha. Dotkli sa ma mnohé jeho myšlienky, napríklad: „Nezamýšľaj zakladať si svätosť na nejakom konaní, svätosť treba zakladať na bytí, pretože nie diela nás posväcujú, ale my máme posväcovať diela. Chceme mať Boha vždy len v spôsobe nejakého zbožného sprítomnenia si, inak nič. Ak chceme Boha prijať správnym spôsobom, musíme ho prijať rovnakým spôsobom vo všetkých veciach, v dobrom ako aj v zlom, v radosť ako aj v plači. Má byť pre teba rovnaký za všetkých okolností.“ To je práca na celý život.

Dostalo milosti od Pána Boha zavŕšiť modlitbové utorky duchovnými cvičeniami – Vnútorná modlitba. Bol to čas milosti naplnený stíšením, praktickými cvičeniami, čas čerpania živej vody, prijatia a nájdenia vnútorného domova.

Doteraz som si nevedomovala, a priznám sa, ani som sa nezamýšľala, koľko darov som od Pána Boha prostredníctvom duchovného centra Salvator a hlavne našej, vždy milej, sprevádzajúcej sestry Gracie dostala. Až tento spätný pohľad ma núti uvedomiť si, kde som pred rokmi bola, kde som teraz a o koľko skúseností som bohatšia. Teším sa na ďalšie stretnutia, ďalšie pramene živej vody, po ktorých necítim smäd.

S vďakou

***Jarmila**

PROGRAMOVÁ PONUKA CENTRA SALVATOR SEPTEMBER 2018 – JÚL 2019



Centrum Salvator
duchovné aktivity,
konferencie a ubytovanie
Jakubovo námestie 4 - 5
811 09 Bratislava
+421 907 274 723
duchovneaktivity@centrumsalvator.sk

Praktický duchovný život – spiritualita vo všednom dni Modlitbové utorky s Majstrom Eckhartom

– Postava, mystika a poučenia Majstra Eckharta.
– TERMÍN: 18. september od 17.15 do 18.30; ďalšie termíny ešte spresníme

Modlitba za povolanie

– Modliť sa za svoje povolanie, alebo za povolanie blízkeho človeka, alebo niekoho, kto je nám nejakým spôsobom zverený.
– TERMÍNY (každý druhý pondelok v mesiaci o 19.00 svätá omša a po nej polhodinová adorácia): 8. október; 12. november; 10. december

Povolaním človek 2 – duchovnú obnovu vedie Karel Satoria

– Český rímskokatolícky kňaz Karel Satoria pôsobil ako generálny vikár brnianskej diecézy, desať rokov strávil v kláštore v Sept Fons v strednom Francúzsku a teraz pôsobí v Dobříši. Cez svoju skúsenosť modlitby vysvetľuje, akú úlohu chce zohrať modlitba v našom povolaní - byť človekom.
– TERMÍN: 30. november 2018 – 2. december 2018 – CENA: 26 eur/deň (ubytovanie + strava) 52 eur/2 dni + mestská daň 1,70 eur/deň + poplatok pre exercitátora 20 eur

Marek Vácha a Zápas s anjelom

– Marek Orko Vácha je katolícky kňaz, administrátor vo farnosti Lechovice u Znojma, na fakulte sociálneho štúdia v Brne vedie seminár zameraný na vzťah kresťanstva a ekológie. Je prednosta Ústavu etiky na 3. lekárskej fakulte Karlovej univerzity. V roku 2002 žil šesť mesiacov v trapistickom kláštore Sept-Fons vo Francúzsku. Pozrieme sa s ním znova na jeden biblický príbeh. Jedným z najdôležitejších príbehov o zápase, či odpore v Biblii, je boj medzi Jakubom a anjelom. Úžasný príbeh o tom, že aj Boh zápasí. A Jakub boj prijíma a zápasí a nepoľavuje, až nakoniec vyhrá a získava požehnanie, hoci mu aj zostávajú trvalé telesné spomienky z tohto boja.
– TERMÍN: 11. január 2019 o 18.00
– CENA: 5 eur – účastnícky poplatok

Filmové exercície s P. Janom Regnerom SJ

– Ignaciánske exercície, kde hlavným impulzom k meditácii sú filmy. Vhodný film podporuje alebo aj zosilňuje základnú dynamiku exercícií. Niekedy sa stane, že sa na plátne stretávame so scénami akoby z vlastného života, na ktoré sme už dávno zabudli. Niekedy sa zase film stáva kľúčom k dosiaľ nepreskúmaným komnatám nášho vlastného vnútra. Obrazy sa vrývajú hlboko do duše a môžu byť niekedy účinnejšie ako slovo. Obraz môže pôsobiť očisťujúco. Film môže byť vhodným prostriedkom k dosiahnutiu cieľa exercícií a pomocou k zrodeniu nového života.
– TERMÍN: 18. január 2019 – 21. január 2019
– CENA: 26 eur/deň (ubytovanie + strava) + mestská daň 1,70 eur/deň + poplatok pre exercitátora 20 eur

Doprevádzané exercície podľa svätého Ignáca

– Exercície – duchovné cvičenia otvárajú priestor a čas pre duchovný rast človeka a hlbší osobný vzťah s Bohom. V centre stojí stretnutie so životom Ježiša Krista, prostredníctvom ktorého sa exercitanti dostávajú do posvätného tajomstva vlastného bytia. Stretnutie umožňuje cestu k uzdraveniu. Exercície trvajú od 3 do 30 dní, sú sprevádzané osobou, ktorá sa dobre vyzná v dynamike exercičného procesu. Základnými elementmi sú ticho, modlitba, meditácia, rozjímanie zo svätého písma, účasť na svätej omši, sprevádzajúce rozhovory a ochota vydať sa na cestu vnútorného procesu.
– TERMÍN: letný 21. júl 2019 – 28. júl 2019
– CENA: 26 eur/deň (ubytovanie + strava) + mestská daň 1,70 eur/deň + poplatok pre exercitátora 20 eur
SPREVÁDZA: Ján REGNER SJ

Túžba po tichu - volanie Boha

– Centrum Salvator ponúka aj priestory pre jednotlivcov či skupiny, ktoré hľadajú ticho, pokoj, čas pre modlitbu na jeden alebo viac dní. Tí, ktorí o to vopred požiadajú, sú duchovne sprevádzaní.
– CENA: 15 eur/deň - ubytovanie
10 eur/deň - strava

*Vezmi Pane a prijmi,
celú moju slobodu,
celú moju pamäť,
celý môj rozum
a celú moju vôľu.*

Veď všetko, čo mám, si mi dal Ty.

Tebe, Pane, to vraciam.

Všetko je to Tvoje.

Nakladaj s tým celkom podľa svojej vôle!

Daj mi len svoju lásku a milosť,

lebo to mi stačí...

sv. Ignác z Loyoly