

Kršćanska biblioteka

www.monfortanci.com

KRATKA VJEŽBA ZA SAVRŠENSTVO

sv. Alfons Marija Liguori

KRATKA VJEŽBA ZA SAVRŠENSTVO

Autor: sv. Alfons Marija Liguori, crkveni naučitelj

Naslov izvornika: *Breve pratica per la perfezione raccolta dalle dottrine di s. Teresa; Avvertimenti generali per perfezione, Come deba portarsi il confesore nella guida delle anime spirituali* u *Opere Ascetiche II, Torino 1845, st. 433- 466* i *La pratica del confessore, Frigento 1987, st. 177 -212; 231- 237.*

Preveo p. Miljenko Sušac s. m. m. – misionar monfortanac

KRATKA VJEŽBA ZA SAVRŠENSTVO

Sv. Terezija kaže: «Savršenstvo se ne sastoji su ekstazama, nego istinsko sjedinjenje duše s Bogom je sjedinjenje volje s voljom Božjom».

Bit savršenstva

Sve savršenstvo se sastoji u prakticiranju dviju stvari: odricanje (odvojenost) od stvorenja i sjedinjenje s Bogom. A sve je sadržano u velikom nauku koji nam je ostavio Isus Krist: *Tko hoće ići za mnom neka se odrekne samoga sebe, neka uzme svoj križ i neka ide za mnom.* (Mt 16,24).

1. Odricanje od stvorenja

A kao prvo kad se radi o odricanju od stvorenja sv. Ivan kaže: *Jer što god je svjetovno - požuda tijela, požuda očiju i oholost života.* (1 Iv 2, 16). Tako da sva ne savršenstva nastaju od triju neurednih ljubavi: ljubavi prema užicima, prema stvarima i samoljublju. O tome je lijepo kazala sv. Terezija: «Pravedno slijedi da tko ide za izgubljenim stvarima bude također i sam izgubljen».

1. 2. Nutarnja i vanjska mrtvljenja u užicima i zadovoljstvima

Govoreći o prvoj ljubavi prema užicima i vlastitim zadovoljstvima, to se pobjeđuje odricanjem od njih po nutarnjem i vanjskom mrtvljenju.

NUTARNJE MRTVLJENJE uređuje strasti, tako da se ne djeluje iz samoljublja, ispraznosti, raspoloženja, čisto ljudskih motiva nego samo da se bude Bogu po volji. Sve nutarnje strasti su sadržane u dvjema bitnima, srdžbi i požudi.

Kad se govori o srdžbi glavna strast je bijes koja se pobjeđuje krepošću blagosti a ona se prakticira slijedećim činima:

1. Ne ljutiti se nikada na blišnjega.
2. Blago razgovarati jednako sa svima.
3. Govoriti tiho, vedra lica, blagim riječima, posebno s osobama koje su se naljutile ili su dosadne.
4. Podnositi u miru slabosti drugih, uvrede i dosađivanja.

5. Ne uznemirivati se i ne padati u malodušje zbog vlastitih mana, nego ponizno odmah se podići u miru, kajući se kratko bez da se više o tome razmišlja, ponovno se uputiti s više gorljivosti i povjerenja u Boga i to uvijek činiti kada se padne.
6. Nikada ne govoriti niti djelovati kada je srce uznemireno. Sv. Franjo Saleški je govorio: «Dogovorio sam se sa svojim jezikom da ne govorim kada je uznemireno moje srce». Puno u takvim uznemirenostima koristi govoriti o njima sa duhovnikom ili drugom duhovnom osobom.

Kad se govori o požudi treba odstraniti svaku neurednu ljubav prema svim osobama, posebno mladima, prema različitom spolu time da se izbjegavaju razgovori, riječi ili ljubavna pisma, darovi, šale i sve drugo što može u njima zapaliti neurednu ljubav. Sv. Terezija kaže: «Odstranite očima grešne prigode, duša se odmah okreće Bogu».

A ako su rodbinski povezani neka se pobrinu da prije udovolje Bogu do li sami sebi jer rodbina više želi svoje probitke nego našu korist. Zato treba:

1. Ne propustiti prakticiranje kreposti potrebnih za pristajanje uz svoj poziv.
2. Kada Bog poziva na savršeniji životni stalež treba ih hrabro napustiti, slušajući prije Boga nego njih.
3. Ne miješati se u obiteljske poslove štetne za našu korist, bez da to točno od nas ne zahtjeva ljubav.

Požudnom pripada i pobijediti svoju volju koja se pobjeđuje *poslušnošću*. Poslušnost kaže sv. Terezija kličući je kratki put prema savršenstvu: «Poslušnosti koja sve možeš!» Slično je govorila sv. Katarina Bolonjska da je poslušnost draža Bogu nego sva druga dobra djela skupa. Zato u vježbanju treba:

1. Ravnati se u svim stvarima duše, ma kako malene bile, poslušnošću prema poglavarima, vlastitim pravilima ili duhovniku kojega svatko treba imati. Đavao zna, kaže sv. Terezija, da se u tome sastoji lijek duše te se jako trudi da to spriječi. A da Bog od duše koja je odlučna ljubiti ga ne želi drugo osim da ga sluša.
2. Treba slušati odmah u svemu gdje očito nema grijeha, puštajući druge stvari.
3. Treba slušati dobre volje i ne s gorčinom.
4. Treba slušati slijepo, bez traženja razloga, prilagođujući svoje osjećaje osjećajima poglavara i na kraju u dobrim stvarima gdje nema izravne zapovijedi sigurnije je držati se onoga što je protivno našoj sklonosti.

VANJSKO MRTVLJENJE sobom nosi odvojenost od užitaka sjetila mrtveći:

1. *Vid* tako da ne gledamo zabranjene, opasne ili radoznale stvari, hoditi oborenih očiju, opsluživati čednost sam sa sobom u skidanju i oblačenju, i u svim drugim djelima.
2. *Sluh* udaljujući se od razgovora o nečistoći, mrmljanju, novelama.
3. *Miris* lišavajući se mirisati mirise, cvijeće, priređene vode itd...
4. Za mrtviti *ukus* treba paziti na *količinu*:
 - a) Ne jesti i ne piti samo iz zadovoljstva, niti do sitosti, nego samo dok nam je dosta.
 - b) Ne jesti van obroka.
 - c) Odreći se uvijek nečega za stolom Isusu i Mariji za ljubav.
 - d) Jestiti malo navečer, i ponekada preskočiti večeru.
 - e) Uzdržavati se u nekim danima u tjednu.
 - f) U petak ili subotu postiti o kruhu i vodi, ili barem jesti jedno jelo.

A) što se tiče *kakvoće* hrane:

- a) Ne tražiti birana ukusna jela, ni posebne začine, ni mirise, umake i slično.

- b) Ponekada jedući koristiti gorko bilje.
 - c) Ili se barem ne žaliti ako je hrana loše pripremljena, hladna ili nezačinjena.
5. *Dodir se mrtvi:*
- a) Ne tražeći posebne ugodnosti kod spavanja, oblačenja, sjedenja.
 - b) Lišavajući se vatre zimi, rukavica, lepeza ljeti.
 - c) Koristeći neke pokore koje mrtve sjetilnost, pokorničke lančice i slično, ali uvijek pod poslušnosti duhovniku jer u protivnom kaže sv. Filip Neri ili se izgubi zdravlje ili poniznost.
 - d) Barem se ne žaliti zbog bolesti, napora, neudobnosti, nutarnjih muka i trajno prikazivati sve Isusu Kristu. Sv. Terezija nam je ostavila o vanjskom mrtvljenju lijepu misao: «Smatrati da Bog u svoje prijateljstvo pripušta komotne duše je besmisleno».

Vanjskom mrtvljenju pripada i *mrtvljenje jezika* krepošću šutnje koja sobom nosi:

- a) Malo i promišljeno govoriti.
- b) U neke sate kroz dan ne govoriti osim po potrebi.
- c) Često govoriti o Bogu i u svaki razgovor unijeti neki duhovni osjećaj. Sv. Terezija kaže: «U razmišljanjima slugu Božjih Krist je uvijek prisutan i sviđa mu se jako da se s njime zadržavaju».

2. Odricanje od stvari

Druga neuredan ljubav je prema stvarima, a ona se pobjeđuje ljubavlju prema siromaštvu:

1. Odstranjujući sve suvišno i ostavljajući samo neophodno potrebno, ili barem odstraniti navezanost na ono što se posjeduje.
2. Izabrati za sebe lošije stvari.
3. Radovati se kad nam nedostaje potrebno. Sv. Terezija je govorila da je siromaštvo dobro koje sadrži u sebi sva dobra svijeta. A na drugom mjestu da koliko manje ćemo imati ovdje toliko više ćemo uživati na drugom svijetu.

3. Odricanje od samoljublja

Treća neuredna ljubav prema samoljublju se pobjeđuje krepošću poniznosti. Da bi se u njoj vježbali treba:

1. Za sve dobro koje se čini dati slavu Bogu, izgoneći iz duše svaku ispraznu samodopadnost. Sv. Terezija kaže da kada se mi želimo svidjeti samo Bogu, Gospodin će nam dati snage da pobijedimo svaku samodopadnost.
2. Cijeniti sebe kao goreg od svih drugih a druge kao bolje od sebe, gledajući ono što je dobro kod drugih a ono što je slabo kod sebe, posebno razmišljajući o tolikim milostima koje smo dobili.
3. Željati da nas drugi takvima smatraju i tako s nama postupaju.
4. Ne tražiti časti, slavu, časne službe, ne prihvaćati ih osim iz poslušnosti poglavarima.
5. Ne braniti se niti ispričavati iako si krivo optužen, osim ako se ne radi o skandalu ili sprečavanju veće slave Božje. Sv. Terezija kaže: «Više usavršuje jednu dušu ne opravdavati se nego 10 propovijedi».
6. Bez potrebe za većim dobrom ne izreći nikada riječ pohvale samoga sebe, svojih talenata, rođenja, rodbine, bogatstva itd...
7. Podnositi i radovati se pred Bogom videći da smo prezreni, ismijavani, ogovarani, progonjeni. Sv. Terezija je govorila: «Tko videći Gospodina pokrivena ranama i ožalošćena progonima ne bi ga zagrlio i želio»? To su prakticirali sveci nastojeći često zahvaliti Bogu za milost da su prezreni njemu za ljubav. Dobro je barem u molitvi

pripravljati se za podnošenje prezira razmišljajući o svemu što bi se moglo dogoditi. Sv. Terezija ne govori: «Više vrijedi jedan čin poniznosti nego sve znanje svijeta».

4. Sjedinjenje s Bogom po ljubavi

Druga stvar koju smo napomenuli na početku, a koja je glavno sredstvo za dospjeti do savršenstva je sjedinjenje s Bogom koje se postiže slijedećim sredstvima:

Savršenom ljubavlju prema Bogu ljubeći ga:

- a) *Više od svih stvari*, pazeći da ne učinimo ni najmanji svojevoljni grijeh otvorenih očiju više nego da bi izgubili život. Od činjenja grijeha kojeg smo jako svjesni ma kako da je malen, govori je sv. Terezija, neka vas oslobodi Bog. Kaže još i više da po malim stvarima davao pravi velike rupe gdje će ući sa velikim. A na drugom mjestu opominje. «Prava pobožnost se sastoji u tome da ne vrijeđamo Boga i budemo odlučani činiti dobro.
- b) *Treba ljubiti Boga svim srcem*, odlučno želeći doći do većeg savršenstva kako bi se Bogu dopali. O čemu sv. Terezija primjećuje: Bog ni u ovom svijetu ne ostavlja nenaplaćenu bilo koju dobru želju. Još više kaže da redovito Gospodin ne čini puno znakova dobrohotnosti osim onome tko je jako želio njegovu ljubav. Sa željom zatim treba sjediniti, djelovanje s jakošću u prigodama, pobjeđujući ljudske obzire, vlastite odbojnosti i zemaljske interese.
- c) *Ljubiti Boga stalno u svim prigodama*, i s tim ciljem sve usmjeriti i prikazati, također i indiferentna djela; kao hraniti se, dopušteno se rekreirati, sve čak korake i uzdahe sjedinjujući ih uvijek s djelima Isusa i Marije dok su bili na zemlji. Još više trpjeti radosno njemu za ljubav sve protivne i mučne stvari, usklađujući se, naprotiv sjedinjujući se s voljom Božjom sa svime što on želi učiniti u nama i s nama. O tome nam je sv. Terezija ostavila uzvišeni nauk govoreći da što bi se više moglo zadobiti od toga da imamo neko svjedočanstvo da smo Bogu po volji? A koje je to svjedočanstvo? Dok se živi napredak nije u tome da duša više uživa u Bogu, nego da čini njegovu volju. Na drugom mjestu kaže da veliku snagu ima naše predanje volje Bogu jer ga privlači sjediniti se sa našom niskošću. Istinsko sjedinjenje je sjedinjenje naše volje s Božjom.

Kao zadnje za držati upaljenim plamen naše ljubavi prema Bogu treba često činiti čine ljubavi tijekom dan, posebno u molitvi i kod pričesti govoreći mu ovako ili slično: «Ljubljeni moj i jedino moje blago, Bože moj, sve moje ljubim te svim srcem, tebi se bez pridržaja predajem i posvećujem ti sve moje misli želje i osjećaje. Ne želim i ne tražim ništa drugo osim tebe samoga, živote moj. Tvoja volja je moja volja. Učini u meni i od mene ono što želiš. Bože moj i sve moje dobro daj mi tvoju ljubav i ništa više».

5. O potrebi meditacije

Za sjediniti se s Bogom treba se dati na mentalnu molitvu, meditaciju, kojoj je svojstveno, kaže sv. Ivan Climac sjedinjenje duše s Bogom po ljubavi koja se u molitvi rađa. Korisno je dati ovoj molitvi vrijeme što se više može, barem pola sata ujutro, pola navečer razmišljajući o vječnim istinama, Božjim dobročinstvima i o životu i smrti Isusa Krista.

Poslije meditacije, ako duša nije Božjom milošću privučena kontemplaciji, dobro je da se zadržava u pobožnim činima i željama, ne na silu, ne nastojeći to činiti sjetilnošću nego čistom voljom ili molitvom, završiti molitvu uvijek nekom posebnom odlukom koja će nam koristiti.

Promotri lijepe misli koje nam je sv. Terezija ostavila o molitvi: Vrijeme koje se provede bez molitve je izgubljeno vrijeme. Duša koja napušta molitvu, je kao da sama sebe stavlja u Pakao bez da joj za to trebaju đavli. Štivo je veliko blago za molitvu ali ako je popraćeno poniznošću.

6. O suhoći i tri čuvara molitve

Kada pak govori o suhoći, kako nas lijepo potiče svetica govoreći: «Suhoćom i napastima Gospodin kuša svoje ljubljene. Pa neka suhoća traje i cijeli život, duša neka ne ostavlja molitvu, doći će vrijeme kada će joj sve biti jako dobro nagrađeno». Na drugom mjestu kaže: «Ljubav Božja se ne sastoji u nježnostima nego služenju u jakosti i poniznosti». Duša koja ustraje u molitvi, opirući se grijesima i đavlu, držim za sigurno da će je na kraju Gospodin dovesti u luku spasenja. Đavao zna da je izgubio dušu koja ustraje u molitvi. Tko se na putu molitve ne zaustavi, iako može zakasnuti, ali će na kraju stići.

Treba napomenuti da su *tri čuvara molitve*: povučenost, šutnja i odvojenost.

Zatim treba uvijek sjediniti molitvu s duhovnim čitanjem barem pola sata dnevno, kao što to kažu Rodriguez, Sanguire i slični, i neka nam iznad svega bude drago čitanje životopisa svetaca, kao što je to preporučivao sv. Filip Neri.

7. O pripravi i zahvali nakon pričesti, te pohodima Presvetom i Mariji

Zatim treba koliko se može češće, s dopuštenjem duhovnika pričješćivati se. Pričest se naziva sakrament sjedinjenja u kome se cijela duša sjedinjuje s Isusom. Treba se pripravljati usmjerujući sve duhovne vježbe za pripravu za pričest, pobrinuti se da nikada ne izostavi zahvalu nakon pričesti, zadržavajući se 1 sat ili barem pola sata u molitvi i pobožnosti. Dok je tada Isus u duši, kaže sv. Terezija kao na prijestolju milosrđa kako bi udijelio milosti. Svetica kaže da poslije pričesti ne izgubimo dobru prigodu za prošnju. A na drugom mjestu kaže Božanska Uzvišenost ne običava slabo nadoknaditi boravak ako ga se dobro primi.

Za pripravu i zahvalu jako koristi misliti na tri stvari:

a. Tko nam dolazi? Isus; b. Kome dolazi? Meni; c. Zašto dolazi? Da bi bio ljubljen.

S time treba sjediniti čine vjere, poniznosti, i ljubavi. Za sve mogu poslužiti tri velike riječi: vjerujem, ufam se i ljubim.

Da bi se sjedinili s Bogom jako koristi tijekom dana *činiti više puta duhovnu pričest*. Sv. Terezija je govorila da duhovno se pričestiti je jako korisno, ne propuštati to time se dokazuje Gospodinu koliko ga se ljubi.

Često činite i pohode Presvetom Sakramentu. Što bi bilo od nas – govorila je svetica – da na svijetu nema Presvetog Oltarskog Sakramenta? Sv. Dionizije Areopgaita tvrdi da nam pomoć za savršenstvo najviše dolazi od Presvetog Oltarskog Sakramenta. *S pohodom Presvetom Sakramentu treba sjediniti i pohod Majci Božjoj Mariji*.

8. Praktični savjeti za živjeti u pobožnosti tijekom dana: preporuka dana ujutro, ispit savjesti navečer, moliti u napastima, borba s dominantom strašću, sjećanje na Božju prisutnost, kratki zazivi i prikazanja, obavljati duhovne vježbe, obnove i devetnice

Da bi sačuvali sjedinjenje s Bogom apsolutno je potrebno dati se na *molitvu* jer znamo iz Evanđelja da Bog redovito daje svoje milosti onome tko ih traži. Dakle još od jutra od trenutka ustajanja treba se *s povjerenjem preporučiti Isusu i Mariji* da nam pomažu. Dobro je

to ponoviti u svim djelima koja počinjemo, izlazeći iz kuće, kad počnemo čitati, idemo odmoriti se itd ...

Uvečer ne propustimo nikada *ispit savjesti s činom kajanja*. U *napastima i opasnostima* apsolutno je potrebno uteći se Bogu govoreći barem: Isuse i Marijo, zazivajući ih u pomoć.

Sv. Terezija je govorila: «Ne razumijem određene strahove, davao, davao, gdje možemo reći Bog, Bog i učiniti da se davao boji». Također treba *često tražiti od Gospodina pobjedu nad dominantnom strašću, ustrajnost, njegovu ljubav sa savršenim pristajanjem uz njegovu volju*. Sv. Terezija je opominjala: «Nije ovo vrijeme za tražiti od Boga nevažno, kao što je traženje vremenitih stvari».

Za sjedinjenje s Bogom najviše koristi sjećanje na njegovu prisutnost, podsjećajući se da nas On na svakom mjestu vidi, čuje da je oko nas, u nama. Sv. Terezija tome pripisuje sve naše nedostatke: «Svu štetu imamo jer se ne vježbamo da je Bog uvijek prisutan, nego mislimo da je daleko». A to se događa jer ga premalo ljubimo, svetica kaže: «Onaj tko ljubi uvijek se sjeća ljubljenoga».

Za ovo sjećanje na Božju prisutnost jako koristi neki posebni znak na osobi ili na stolu ili u sobi. Ova prisutnost neka uvijek bude popraćena *molitvenim kratkim zazivima, činima ljubavi, prikazanja samoga sebe* na primjer riječima: Bože moj ljubim te. Samo tebe želim, samo tvoja volja, sav se tebi predajem ...

Za sjedinjenje s Bogom obavljati *duhovne vježbe* svake godine od 10 ili 8 dana, oslobađajući se svake obaveze i zadržavajući se samo s Bogom. Ah koliki su tim sredstvom postali sveti! Koristi obnoviti duh *jednodnevnom obnovom* barem jedanput mjesečno i u godini *obavljati devetnice*, posebno za Božić, Duhove, 7 glavnih Marijinih blagdana, tijekom devetnice valja je svaki dan posebno častiti na neki poseban način, kao krunicom, pohodom, svake subote postiti Mariji u čast o kruhu i vodi, ili barem dan uoči njenih 7 glavnih blagdana, primjećujući što kaže sv. Terezija: «O koliko se sviđa Gospodinu da bilo kada, na bilo koji način služimo njegovoj svetoj Majci»!

Također obaviti devetnicu svom posebnom zaštitniku, gajiti pobožnost prema svetim apostolima, ocima vjere.

9. Nutarnji i vanjski čini ljubavi prema bližnjemu

Ovoj ljubavi i sjedinjenju s Bogom kao posljednje pripada ljubav prema bližnjemu koja u *nutrini* podrazumijeva: željeti bližnjem dobro koje sebi želimo, ne željeti mu zlo koje sebi ne želimo, radujući se u volji njegovu dobru, žalostiti se zbog njegova zla, iako naravno u tome susrećemo neke odbojnosti.

A izvana:

1. Ne mrmeljati, ne ismijavati bližnjega, ne podrugivati se, nego uvijek dobro govoriti, braneći ga, ispričavajući barem njegovu nakanu.
2. Tješiti ga u žalostima.
3. Pomoći mu u duhovnim i materijalnim potrebama, posebno u bolesti.
4. Biti popustljiv prema bližnjemu u svemu, kako kaže sv. Terezija, gdje nema grijeha. Treba, kao što nas opominje sv. Franjo Saleški, uzeti prikladno vrijeme za sebe i bližnjega a kada se nedostaje bližnjemu, zbog svoje sabranosti, tražiti i ponovno pronaći novu priliku i služiti mu.
5. Ne davati bližnjemu loše savjete i primjere.

6. Treba ga ponekad opomenuti ali s blagošću i u prikladno vrijeme a ne kada je uznemiren strastima. Na kraju treba iznad svega se truditi činiti dobro onima koji nam čine zlo, barem dobro govoreći o njemu, odnositi se blago prema njemu i preporučiti ga Bogu, odbacujući protivne misli, gorčine, dosade koje nam izgleda da smo od njega primili.

Treba na kraju primijetiti da ova kratka vježba za savršenstvo i slijedeće misli koje nam je između ostalog ostavila sv. Terezija nalaze se na raznim mjestima u njenim spisima.

- Svi naponi malo koriste ako ne stavimo svoje povjerenje u Boga.
- Jer ne dajemo Bogu potpuno našu ljubav niti nama nije dano sve blago njegove ljubavi.
- Puno puta sam iskusila da nema stvari od koje đavao tako bježi kao sveta voda.
- Sve je otpad što možemo učiniti u usporedbi samo jedne kap krvi koju je Gospodin za nas prolio.
- Ako mana ne dolazi od naše volje ne bojmo se da će Bog propustiti dati nam milost i učiniti nas svetima.
- Ne bojmo se da će Bog ostaviti bez nagrade samo jedno uzdizanje pogleda prema njemu sjećajući se njega.
- Bog od nas hoće samo odlučnost a on će zatim sve učiniti sa svoje strane.
- Bog nikada ne šalje neku muku, a da je odmah ne nagradi nekim darom.
- Duša koja se ne udaljava od užitaka svijeta brzo će početi usporavati na putovima Gospodnjim.
- Ne govori o svojim ne savršenstvima nesavršenima, jer ćeš time nanijeti štetu sebi i drugima, nego ih kaži savršenima.
- Neka tvoja želja bude vidjeti Boga, tvoj strah da ga ne izgubiš, tvoja radost sve što te može voditi Bogu.

Živjeli Isus, Marija, Josip i Terezija, sada i u sve vijekove. Neka tako bude.

OPĆENITE PREPORUKE ZA SAVRŠENSTVO

1. Staviti sve pouzdanje u Boga i imati potpuno nepovjerenje u sebe i svoje dobre odluke. Čvrstu odluku pobijediti samoga sebe i hrabriti se prigodama. Sv. Terezija kaže: «Ako mana ne dolazi od nas, od naše volje, ne trebamo se bojati, ostaje na Bogu da nam da svoju pomoć i učini nas svetima»
2. Odbacivati svaku i najmanju svojevolsnu manu, to jest učinjenu otvorenih očiju. «Od svojevolsnog grijeha - kaže ista svetica – ma kako maleni bio neka vas Bog oslobodi». Zatim dodaje: «Po malenim stvarima đavao čini rupe po kojim ulaze velike stvari».
3. Ne uznemirivati se poslije učinjenih slabosti, odmah se poniziti, i utječući se Bogu s kratkim činom kajanja i dobre nakane, ostati u miru i tako uvijek činiti pa makar pao i 100 puta na dan. I kako to savjetuje sv. Terezija ne otkrivati svoje napasti nesavršenim dušama da ne bi naškodio njima i sebi.
4. Pobrinuti se za odricanje od svega, rodbine, stvari, užitaka u protivnom kaže sv. Terezija, ako se duša ne udaljuje od svjetskih užitaka brzo će se udaljiti od putova Gospodnjih. Izbjegavati bliskost s osobama drugog spola, iako su pobožne, u koje đavao često unese određene nečiste osjećaje, pokazujući ih kao duhovne. Treba se prije svega odricati samo poštivanja (uznošenja) i prvenstveno od vlastite volje pa i od duhovnih stvari, molitva, pričesti, mrtvljenja kada poslušnost duhovniku to ne dopušta. Ukratko treba iz srca izbaciti sve što nije Bog i što nije po većem Božjem ukusu.

5. Radovati se u duhu videći se prezrenima, ismijanim i gorima od svih. O kako lijepu molitvu moli duša koja prihvaća poniženja. Posebno u zajednicama ova je jedna od najpotrebnijih kreposti. S time treba oblikovati pozitivne osjećaje prema našim neprijateljima i progoniteljima, služiti im, činiti dobro, preporučivati ih Bogu, dobro o njima govoriti kao što su to činili sveci.
6. Imati veliku želju za jako ljubiti Boga i biti mu po volji. Sv. Terezija kaže: «Gospodinu se toliko sviđaju želje, kao da su već ostvarene» (Život 31). Bez ove želje duša neće hoditi naprijed na putu savršenstva, niti će joj Bog udijeliti posebnih milosti. Ista svetica kaže: «Redovito Bog ne daje mnoge značajnije darove, osim onima koji su jako željeli njegovu ljubav» (Concetto dell amore di Dio 5)
Sa željom treba uvijek sjediniti odluku da se čini što je u mogućnosti za biti Bogu po volji. Sv. Terezija: «Đavao se jako boji odlučnih duša». I drugdje: «Gospodin od nas želi samo odluku da bi on sa svoje strane sve učinio» (Le fondazioni 28). I s time treba gajiti veliku ljubav prema molitvi koja je pećnica u kojoj se zapaljuje Božanska ljubav. Svi sveci jer su bili zaljubljeni u Boga, bili su zaljubljeni u molitvu. Treba također jako željeti Raj jer u Nebu duše ljube Boga svom snagom, a do toga se ne može doći na zemlji i zato Bog želi da imamo veliku želju za ovim velikim kraljevstvom koje je Isus Krist zadobio svojom krvlju.
7. Imati istovjetnu volju s voljom Božjom u svim stvarima protivnima našim željama i često se prikazivati tijekom dana Bogu. Sv. Terezija je to prakticirala činiti 50 puta dnevno: «Ne sastoji se napredak u uživanju u Bogu, nego u činjenju njegove volje – kaže svetica i dodaje na drugom mjestu – istinsko sjedinjenje je sjedinjenje naše volje s voljom Božjom» (Le fondazioni 5)
8. Opsluživati savršenu poslušnost pravilima i poglavarima i duhovniku. Govorio je p. Caraffa: «Poslušnost je kraljica svih kreposti, a sve kreposti slušaju poslušnost». A sv. Terezija: «Bog od duše koje je odlučna ljubiti ga ne traži drugo do li poslušnost» (Le fondazioni 5). Savršena poslušnost je slušati odmah, točno, dobrovoljno i slijepo, bez traženja razloga, samo ako stvar nije grijeh kako kažu sv. Bernard, sv. Franjo Saleški, sv. Ignacije Loyolski i svi učitelji duhovnog života.
A u stvarima sumnje odabrati ono što se pretpostavlja da bi bila poslušnost, a kada se to ne može razumijeti, odabrati ono što je nama više protivno. To je ono *Pobijedi sama sebe* što je toliko preporučivano od sv. Franje Ksaverskoga i sv. Ignacija Loyolskoga koji je govorio da se više okoristi molitvom 15 minuta jedna umrtrljena duša, nego neumrtvljenje duše koje mole satima.
9. Trajno se vježbati u prisutnosti Božjoj. Sv. Terezija kaže da sva šteta nastaje kada se izgubi svijest da Bog je prisutan. Tko uistinu ljubi uvijek se sjeća ljubljenoga. Za sačuvati sjećanje na Božju prisutnost jako koristi u praksi neki posebni znak na osobi ili na stolu ili u sobi. A iznad svega ova prisutnost neka tijekom dana uvijek bude popraćena činima ljubavi prema Bogu i traženjem njegove ljubavi, na primjer: *Isuse moj, ljubavi moja, sve moje. Ljubim te svim srcem. Tebi se predajem. Čini sa mnom što želiš. Želim samo tvoju volju. Daj mi svoju ljubav i to mi dosta.* I slično.
Paziti da se ovi čine ne čine prisilno i bez traženja sjetilne utjehe u njima nego blago i čistom voljom, samo kako bi se dopali Bogu. Sv. Terezija kaže: «Ne bojmo se da će Bog ostaviti bez nagrade jedno uzdizanje očiju sa sjećanjem na njega» (Put sav. 23).
10. Upravlјati nakanu prema volji Božjoj u svakom djelovanju bilo duhovnom bilo tjelesnom govoreći: *Gospodine ovo činim kako bi bio tebi po volji.* Dobra nakana se naziva duhovna alkemija koja pretvara u zlato naša djela.
11. Obavljati duhovne vježbe svake godine od 10 ili barem 8 dana. povlačeći se od svih obaveza i razgovora kako bi se bilo samo s Bogom. Obavljati slične dnevne obnove 1 puta mjesečno. S posebnom pobožnosti obavljati devetnice Božiću, Duhu

Svetome, sedam Marijinih blagdana, sv. Josipu, anđelu čuvaru i svom svetom zaštitniku. U ovim devetnicama može se svaki dan pričestiti, 1 sat moliti, ili barem pola sata, moliti druge usmene molitve ali ne previše njih jer će biti korisniji određeni broj čina ljubavi i slično.

12. Paziti na posebnu pobožnost prema sv. Josipu, anđelu čuvaru, svom posebnom svecu zaštitniku, sv. Mihaelu, općem zagovorniku vjernika, a prije svega prema Presvetoj Djevici Mariji koju Crkva naziva živote naš i nado naša, jer je moralno nemoguće da neka duša jako napreduje u savršenstvu bez posebne i nježne pobožnosti prema Majci Božjoj.

Neka je sve na čast Isusa Krista i Bezgrešne Marije.

*Budući da u ovom kratkom spisu o vježbi za savršenstvo sv. Alfons Marija de Liguori ne objašnjava stupnjeve molitvenog života, a tu tematiku koja čini cjelinu s temom na uistinu jednostavan i jedinstven način razrađuje u sedmom poglavlju svoga spisa *La pratica del confessore*, (Praksa ispovjednika) u nekim divulgativnim izdanjima spisa sveca uvriježila se praksa da se to poglavlje objavljuje kao dodatak ovom spisu, pa i mi u hrvatskom izdanju slijedimo tu praksu.*

Sadržaj

KRATKA VJEŽBA ZA SAVRŠENSTVO

Bit savršenstva

1. Odricanje od stvorenja
 1. Nutarnja i vanjska mrtvljenja u užicima i zadovoljstvima
2. Odricanje od stvari
3. Odricanje od samoljublja
4. Sjedinjenje s Bogom po ljubavi
5. O potrebi meditacije
6. O suhoći i tri čuvara molitve
7. O pripravi i zahvali nakon pričesti, te pohodima Presvetom i Mariji
8. Praktični savjeti za živjeti u pobožnosti tijekom dana: preporuka dana ujutro, ispit savjesti navečer, moliti u napastima, borba s dominantom strašću, sjećanje na Božju prisutnost, kratki zazivi i prikazanja, obavljati duhovne vježbe, obnove i devetnice
9. Nutarnji i vanjski čini ljubavi prema bližnjemu

OPĆENITE PREPORUKE ZA SAVRŠENSTVO