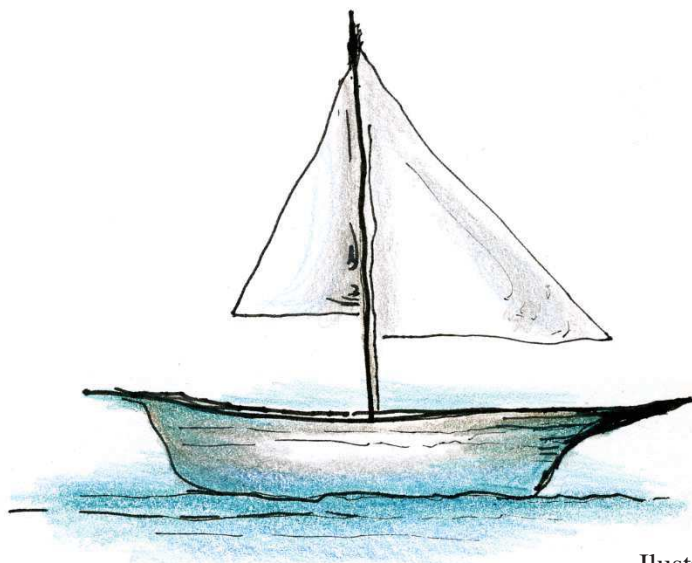


Obsah

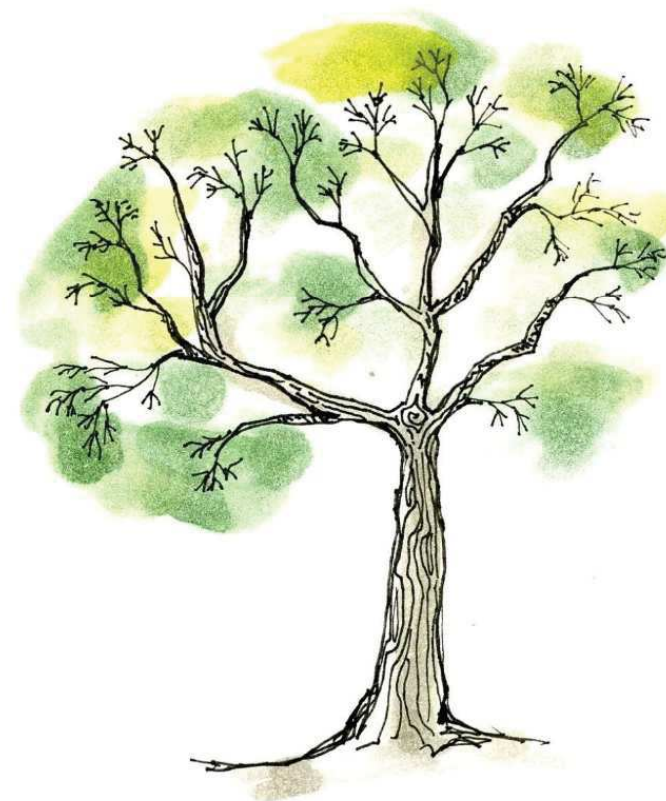
Úvodní slovo	2
1. Co znamená odpuštění	3
2. Přijmout Boží odpuštění	4
3. Svátost smíření	6
4. Schopnost přijmout a dávat odpuštění	8
5. Proces odpuštění	11
6. Milovat nepřátele	13
7. Pravdivost, odvaha a odpuštění	15
8. Zadoštíučinění, spravedlnost, trest	17
9. Duchovní doprovázení	19
10. Výchova a odpuštění	22



Ilustrace: Ilona Tůmová

FORMAČNÍ PLÁN 2022

Odpuštění



Sdružení salesiánů spolupracovníků

Úvodní slovo

Formační plán pro rok 2022 je věnován různým pohledům na odpuštění. Bez odpuštění není život v radosti a pokoji. Odpuštění však není obvykle snadné, protože jsme narušenou přirozeností nakloněni k odsuzování, nevraživosti, zatrpklosti. Bůh k nám však nepřišel, aby nás soudil, ale aby nám odpustil, a chce, abychom jednali stejně. Papež František nám připomíná, že Bůh si přeje, abychom byli velkorysí a odpouštěli vždy.

Pro naplňování tohoto ideálu se budeme tématem odpuštění zabývat celý rok, o ně prosit a učit se mu. Naši společnou cestu začneme jako ti, kteří sami potřebují odpuštění. Probereme témata týkající se naší schopnosti přijmout odpuštění a budeme mít prostor promluvit si otevřeně o našem prožívání svátosti smíření či duchovního doprovázení. Od přijetí odpuštění jako daru se pak přesuneme k úkolu odpouštět. Nevynecháme ani náročné situace, kdy se odpuštění zdá být nemožné nebo nespravedlivé, a nakonec se dostaneme i k tomu, jak v umění odpouštět doprovázet mladé lidi. Témata a otázky různých kapitol spolu velmi úzce souvisí, vrací se v novém kontextu, navzájem se doplňují a prohlubují.

Současně jsme také vykročili na *Synodální cestu*, kdy se chceme učit naslouchat, komunikovat, společně putovat s Božím lidem, se všemi pokřtěnými; stále znovu kráčet cestou, na kterou nás zve Ten, kdo je cesta, pravda a život. Synodální proces má být procesem naslouchání všem lidem a má vést k rozvoji církve v třetím tisíciletí.

Formační plán chce být pro vás inspirací a záležití na místním společenství a na tom, kdo téma připravuje, jak jej použije, co doplní. Vycházet by vždy měl z naslouchání Božímu slovu.

Každé téma *Formačního plánu* začíná větou nebo úryvkem z Písma. Dejme na setkání prostor k naslouchání Pánu a meditaci nad tímto úryvkem. Naslouchání předpokládá ztišení, upozadění sebe, být přítomen/mna tady a teď.

Osobní otázky mají vést k zamyšlení, ke zpytování našeho svědomí a ke cvičení šťastné smrti. Společná otázka vyzývá ke sdílení v místním společenství.

Ať nás *Formační plán* zdokonaluje v umění odpouštět, naslouchat si a jít po společné cestě nám všem přejí za minulou i současnou provinciální radu a autory jednotlivých kapitol

Lída a Anežka

3. Osobní otázky

- Kdo a jak mě naučil odpouštět / poprosit o odpuštění? Co mi v tom pomohlo?
- Jsou děti někdy svědkem našeho usmíření - vidí nás omluvit se jeden druhému, nebo si to necháváme na chvíle, kdy budeme sami?
- Prosím někdy o odpuštění i děti?
- Jak mluvím s mladými lidmi o jejich konfliktech a sporech?

4. Společná otázka

Jak vnímáme téma odpuštění v současné společnosti, v médiích...?

Co dnešní mladé lidi motivuje k odpuštění a co je naopak odrazuje?

5. Nápad, aktivita, úkol, písnička, další inspirace...

- Kniha *YOUCAT Svátost smíření* - pro teenagery.
"Ježíš ve zpovědnici není čistírna. Ve svátosti smíření jde o setkání s Ježíšem, který nás očekává. Přijímá nás takové, jací jsme." (Papež František)
- Znáte nějaký zajímavý **film o odpuštění**? Samozřejmě, snad v každém druhém filmu se to téma nějak objevuje. Namísto hromadění dlouhého seznamu tipů si ale můžete ve společenství navzájem říct, **co konkrétního vás daný film o odpuštění naučil**. Pokud dokážete jednou větou vystihnout poselství, které film k otázce odpuštění přináší, získáte cennou inspiraci pro sebe i pro případné promítání a povídání s mladými lidmi.

6. Modlitba

Pane Ježíši, do Tvé náruče svěřujeme děti a mladé lidi, na kterých nám v salesiánské rodině tolik záleží. Přáli bychom si, aby Tě milovali a následovali, aby toužili po Tvém odpuštění a milosrdenství. Často jim v tom neumíme pomáhat nebo jim svou urputnou snahou o výchovu komplikujeme cestu k Tobě. Prosíme Tě o moudrost a pokoru, abychom pro ně byli dobrým příkladem. Prosíme Tě o trpělivost, abychom jim nekladli na ramena těžká břemena, ale s důvěrou jim dali prostor růst, hledat a nacházet Tebe, který jsi Láska.

Amen.

10. Výchova a odpuštění

„Když někomu odpouštíte, neomlouváte tím jeho chování. Svým odpuštěním pouze zabráníte, aby jeho chování zničilo vaše srdce.“
(Táňa Keleová-Vasilková)

Kapitola připravila: Anežka Hesová

1. Úryvek z Písma

Svazují těžká břemena a nakládají je lidem na ramena, ale sami se jich nechtějí dotknout ani prstem. (Mt 23,4)

2. Komentář

“Hned se omluv!” “Řekni *promiň!*” - To jsou pro většinu z nás asi první vzpomínky na cosi jako výchovu k usmíření. Do našich provinění u houpáček a na písčovišti tenkrát zásadním způsobem mluvili rodiče a odpuštění se odehrávalo proti naší vůli v jejich režii. Ke svobodnému a radostnému usmíření byla ještě dlouhá cesta. Ani ve školních letech nám to pravděpodobně nešlo ještě samo od sebe. K omluvě nebo k odpuštění nás přímo či nepřímo musely vést různé authority, kromě rodičů možná i učitelé, katecheti nebo kněží. Zpočátku zřejmě “dohlíželi” i na naši frekvenci návštěv zpovědníka. V něčem se jim to snad podařilo, v něčem nám mohli usmiřování spíš zprotivit. Později už každopádně začal jejich vliv slábnout a opatrně se vytrácet. A my jsme za své umění odpouštět a přiznat svou vinu začali být zodpovědní sami. Co nás ovlivňovalo dál a co nás ovlivňuje dodnes? A co působí na dnešní mladé lidi, kteří jsou ve středu naší salesiánské pozornosti?

Někdy se může zdát, že přiznat svou vinu není v dnešním světě moc “in”. Mladí lidé jsou často obklopeni příklady výmluv (já za to nemůžu), relativizování (on za to vlastně nikdo nemůže), mlžení (všechno zlé je k něčemu dobré) a rezignace (já už jsem prostě takový). Málokdy se dostanou až k upřímnému a osvobozujícímu “promiň”.

Aby děti a mladí lidé dokázali přijmout Boží odpuštění, je dobré, aby je zažili doma od rodičů. Odpuštění by mělo být bezpodmínečné, tedy ne *potrestám* (např. domácím vězením) a *pak odpustím*. Pokud dítě činu opravdu lituje, musíme jej odpustit, nepřipomínat, naopak musíme dítěti vrátit jeho identitu milovaného dítěte. Radujeme se z toho, že se přiznalo a že je mu to líto. Ono přiznání totiž vyžaduje odvahu. Tímto způsobem nám odpouští i Bůh.

1. Co znamená odpuštění

„Existují dva druhy almužny: dávání a odpouštění. Dávání toho, co dobrého jsi získal; odpuštění toho, co zlého jsi vytrpěl.“ (Aurelius Augustinus)

Kapitola připravil: Pepa Hes

1. Úryvek z Písma

„A odpusť nám naše viny, jako i my jsme odpustili těm, kdo se provinili proti nám.“ (Mt 6,12)

„Neříkám ti sedmkrát, ale sedmasedmdesátkrát.“ (Mt 18,22)

„Kdo je věrný v nejmenší věci, je věrný také ve velké.“ (Lk 16,10)

2. Komentář

Odpustit znamená uznat, že Bůh je o dost lepší soudce s jeho milosrdnou „spravedlností“.

Odpustit znamená zvítězit sám nad sebou a mít z toho radost.

Odpustit paradoxně znamená zrušit silné pouto s „neoblíbeným“ člověkem.

Odpustit znamená uznat, že nelze již změnit minulost.

Odpustit znamená zažívat čistou přítomnost.

Odpustit znamená dát šanci budoucnosti.

Odpustit „našim viníkům“ znamená dát Bohu šanci „odpustit nám naše viny“.

Odpouštět se nenaučíme na nějakém „velkém případě“. To je jako zkoušet uběhnout maraton zcela bez tréninku. Proto se musíme učit odpouštět druhým, Bohu a sobě i úplně drobnosti denního života (třeba i 77x), tak se vypracujeme v případě potřeby i k velkému odpuštění. Každodenní odpuštění třeba znamená, že už od nás nemohou zaznít věty typu „zase jsi...“, „kolikrát ti mám říkat...“, „nemůžeš aspoň jednou...“ apod.

3. Osobní otázky

- Uznávám, že Bůh je o dost lepší soudce než lidé?
- Snažím se odpouštět i Bohu?
- "Trénuji" odpuštění opakovaným odpuštěním maličkostí?
- Nepředpokládám automaticky chyby u svých blízkých a neberu jim tím šanci být lepšími?

4. Společná otázka

Kdo (historická postava nebo současník) je mi vzorem v odpuštění?

5. Modlitba

Bože, ty jako nejvyšší Láska, jediný znáš systém, jak odpustit naše provinění a “zapomenout” je, i když my to vůbec nechápeme. Pomáhej nám v naší snaze účinně odpouštět, aby i nám mohlo být odpuštěno. Amen.

2. Přijmout Boží odpuštění

„Když dosáhneme úplného odpuštění, jedinou zbylou emocí je vděčnost.“
(Teal Swan)

Kapitolu připravila: Dagmar Beránková

1. Úryvek z Písma

„Přineste ihned nejlepší oděv a oblečte ho; dejte mu na ruku prsten a obuv na nohy.“ (Lk 15,22)

2. Komentář

Všichni ten příběh známe. Asi jsme si ho rozebírali z mnoha stran. Možná jsme byli opravdu zasaženi Božím milosrdenstvím, možná nám bylo líto staršího bratra, možná nám to přišlo celé trochu nespravedlivé ...

Zkusme si dnes naplno uvědomit, že ten příběh je o každém z nás, že je o MNĚ. Nesu si svoje nedokonalosti, svoje denně se opakující hříchy, svoje malá i zásadní selhání, svoje závislosti... Jaký je MŮJ Bůh, MŮJ Otec?

Mohu si představit Otce vyčítajícího: „**Kdybys mě byl tenkrát poslechl!**“
Mohu si představit Otce shovívavého: „**Tys tomu zase dal, co? Ale neboj, třeba to příště vyjde!**“ A mohu si představit Otce, který mě ani nenechá domluvit, obejmě mě a něžně řekne: „**Už to ze sebe nesp, to teď není důležité. Mě teď zajímá jen to, že jsi přišel. Chci se s tebou radovat, chci to oslavit s tebou a s celou rodinou!**“

Svědectví

Exercitátor mluví o tvrdosti srdce. Dostáváme doporučení strávit chvíli před svatostánkem a přemýšlet o své vlastní tvrdosti. Jsem trochu na rozpacích, jedním jsem si do té doby totiž téměř jistá. Mám spoustu chyb, ale určitě nejsem tvrdá. Každý o mně říká, jak jsem hodná, někdy až měkká. Sedím před svatostánkem, tiše, zcela bez myšlenek. A najednou se mi začnou vybavovat konkrétní obrazy z mého života: Můj muž se chtěl tenkrát večer milovat a já ho bez vysvětlení odmítla. Dcera byla nešťastná ve škole a já přehlížela všechny signály, které tomu nasvědčovaly. Můj syn potřeboval, abych se ho zastala před učitelkou, a já to neudělala. Proběhla mi hlavou řada nedávných i dávných situací. Na chvíli jsem úplně zděšená. Pak mi naskočí příběh krále Davida, když mu Nátan vyprávěl historku o uloupené ovečce (2 Sam 12,1-7a - viz později téma 8). Vždycky jsem považovala za nemožné, že by byl David tak hloupý a nedošlo mu, že prorok mluví o něm. „Ty sám jsi ten člověk“, dochází mi. Ty jsi ublížila manželovi, dětem, přátelům. Ale já přece taková být nechci, Bože odpusť a pomoz mi! Jsem hrozná, vždyť umím být tvrdá jako kámen!

nakolik obdarován, jde o uvědomění si toho, jaké dary v nás vidí druhí a zda si je vůbec uvědomujeme).

B) Najdu si čas na půlhodinovou adoraci, v jejímž závěru zkusím v modlitbě Pánu předložit všechny své bližní ze svého okolí. Začnu od nejbližších po náhodné, které potkávám jen občas.



6. Modlitba

Milostivý Bože, děkuji Ti za výbavu, kterou jsi mi dal, když jsi mě povolal k životu, za dary, které jsi mi daroval a které jsi rozvinul při mém křtu a biřmování. Prosím, ať je nepřestávám v sobě objevovat, s Tvou pomocí rozvíjet a používat k dobru svému, svých bližních, zvláště nejbližších a mladých ve svém okolí. Duchu Svatý, nepřestávej mi připomínat, že jsi stále se mnou, připraven kdykoliv se mnou spolupracovat. Ježíši, dej, ať mám stále před očima Tvůj příklad života, dokonalé oběti a konečné slávy. Amen. Maria, Pomocnice křesťanů, oroduj za nás!

dý den, každou činností, každou minutou s Bohem na Plánu spásy celého lidstva.

Náš hlavní představený Don Artime nám ve Strenně pro rok 2022 napovídá citátem sv. Františka Saleského, **JAK** nejlépe uchopit výzvu nechat se doprovázet Bohem a spolu s Ním doprovázet své bližní: „**Dělejte všechno z lásky, nic z povinnosti.**“ Být úplně Boží, žít naplno přítomnost ve světě...

Modlit se za všechny lidi, jak je potkávám, a být ochoten jim kdykoliv posloužit, budou-li to potřebovat. Zároveň být nastaven na vnímání, zda právě tuto situaci Bůh nechce třeba použít k nějakému svědectví ze života či o životě s Bohem. Být naladěný, pokud si nás Bůh bude chtít použít tomuto člověku něco říct nebo svědčit třeba právě onou pomocí, službou. Tyto kroky by se neměly přeskačovat: 1. modlitba, 2. služba, 3. svědectví.

V případě, že se rozvinou častější rozhovory nebo trvalejší vztah, tím spíš platí 1. modlitba za tohoto člověka, 2. ochota mu posloužit a 3. být otevřený k použití ve svědectví, k tomu, aby si Bůh toto setkání nějak použil k přiblížení se k onomu člověku.

Ještě jednu důležitou poznámku je třeba zmínit - nedělat "duchovní potraty". To znamená: člověka, kterému jsme nějak již zprostředkovali zájem o Boha nebo dokonce víru, je nutné někam začlenit - ideálně do společenství - a nadále nad ním více méně bdít. Občas mu zavolat, napsat (využívat i možnosti sociálních sítí), zajímat se o něj i o jeho pokroky. A zůstat mu přítelem. Samozřejmostí je stále jej zahrnovat (třeba i s dalšími) do denní modlitby.

3. Osobní otázky

- Modlím se denně za své blízké, za lidi ve svém okolí?
- Mám ve své blízkosti člověka (lidi) se kterým se umím bavit o svém duchovním životě?
- Vnímám v sobě dary Ducha Svatého? Umím je (alespoň některé) pojmenovat?

4. Společná otázka

Doprovází mě někdo na mé duchovní cestě (obvykle to bývá zpovědník, není ale podmínkou)? Co očekávám (bych očekával/a) od duchovního doprovázení?

5. Aktivity

Jaké dary Ducha Svatého vnímám u ostatních členů našeho společenství?

A) Každý z přítomných dostane tolik lístků, kolik je členů společenství nebo scházející se skupiny, na každý lístek napíše vzkaz jednomu členu, jaký si myslí, že má dar. Lístky se nečtou, jen se rozdají podle jména. Každý si své lístky se vzkazy ostatních přečte až doma, v soukromí (nejde o soutěž, kdo je

Hledím ke svatostánku a začínají mi stékat slzy. Nejsou to ale slzy zoufalství, ani ponížení, ani vzteku. Jsou to slzy radosti ze setkání. Zaplavuje mě pocit nesmírné Boží blízkosti, slítování a něhy. Nemusím nic říkat, nic vysvětlovat, nemusím si nadávat. Jsem jen já a Bůh, který je MILOSRDENSTVÍ, SLÍTOVÁNÍ, SOUCIT...

Odpuštění sobě samému

Je důležité přijmout sebe sama, to, že jsem omezený, slabý a křehký a přijmout se tak, jak mne přijímá Bůh. Smířit se musím i s vlastním tělem. Jsem moc tlustá, muž moc malý... Jen když mám rád své tělo takové, jaké je, jen pak bude mé tělo i krásné. Pane, děkuji ti za své tělo. Když děkuji, rozhostí se ve mně hluboký mír. Opuť si, jako ti odpustil Bůh. Měj se rád, jako tě Bůh miluje. Přestaň se na sebe zlobit. Podívej se na sebe pohledem, jakým se na tebe dívá Ježíš - je okouzlen tvou krásou.

3. Osobní otázky

- Věřím skutečně, že mě Bůh miluje takového, jaký jsem? Že mu nezáleží na mých nedokonalostech a opakujících se selháních?
- Dokážu sám sebe přijmout se vším, co ke mně patří? Dokážu za sebe Bohu děkovat?
- Co mi na mně samém nejvíce vadí, s čím se nedovedu smířit (postava, povaha, neúspěšnost v práci, různé závislosti, to, že opakuji chyby svých rodičů...)-Uvědomuji si, že pouze tehdy, když prožiji „objetí“ ztraceného syna, budu se umět chovat jako milosrdný otec vůči svým blízkým?

4. Společná otázka

Jak mně byl představován Bůh v mé původní rodině, tehdejší knězem, katechetou, přáteli...? Jak představuji Boha svým blízkým já?

5. Nápad, aktivita, úkol, písnička, další inspirace...

Doporučená četba:

- Ladislav Heryán: *Exotem na této Zemi – kapitoly Jiřinka a Uzdravující blízkost*
- Henri J. M. Nouwen – *Návrat ztraceného syna*

6. Modlitba

Dobrý Bože! Skrze Tvé slovo, skrze modlitbu, skrze všední i nevšední události, skrze životní příběhy našich blízkých i zcela neznámých lidí nám ukazuješ, že jsi nekonečně slítování a milosrdenství, že máš soucit s námi, kteří klopýtáme a padáme. Děkujeme, že nám ukazuješ, že není nic, co by mohlo zničit či zmenšit tvoji lásku ke každému člověku. Dej, ať uvěřím a prožiji, že se to týká i mě. Amen.

3. Svátost smíření

*“Od hanby k radosti, od ponížení k oslavě.”
(Andrea Tornielli - z návštěvy papeže na Slovensku)*

Kapitolu připravila: Marie Šimonová

1. Úryvek z Písma

Když král vstoupil mezi stolovníky, spatřil tam člověka, který nebyl oblečen na svatbu. Řekl mu: “Příteli, jak ses sem dostal, když nejsi oblečen na svatbu?” (Jan 20,22-23)

„Přijměte Ducha Svatého. Komu odpustíte hříchy, tomu jsou odpuštěny...“ (Jan 20, 23)

2. Komentář

Stanovy čl. 19, §2

Svou víru posilují svátostným životem. Eucharistie je pro ně pramenem pastorační lásky. Ve svátosti smíření se setkávají s milosrdenstvím Otce, které dává jejich životu charakter stálé a dynamické konverze a pomáhá jim růst ve schopnosti odpouštět.

Pravidla ASC z roku 1876 od Dona Boska, která schválil sv. Pius I.

VIII. náboženské úkony

- Radí se jim, aby si každý rok vykonali alespoň několik dní duchovních cvičení. Poslední den každého měsíce nebo v jiný vhodnější den si vykonají cvičení šťastné smrti, vyzpovídají se a přijmou eucharistii, jako by to byl skutečně poslední den života.
- Ať usilují o co nejčastější přijímání svátosti smíření a eucharistie.

Papež František na Slovensku, 2021

"Zeptám se vás: „Na co myslíte, když jdete ke zpovědi?“ Odpovědi jsem si téměř jistý: „Na hříchy.“ Jsou však hříchy skutečně středem zpovědi?... Chce Bůh, abys k němu přistupovala s myšlenkou na sebe, na své hříchy, nebo na něj?"

Svědectví ze života:

Jsem velmi vděčná, že mi přišlo jako normální, že od prvního sv. přijímání jsem se přidala k rodičům a na první pátky jsme samozřejmě chodili ke svátosti smíření. Děkuji také tetám, příbuzným i tetám FMA, ... za vyučování náboženství a přípravu ke svátostem, za setkání se “strýčky” kněžími... V době puberty mi pomohl i pocit ušpiněnosti a těžkopádnosti, když jsem déle nebyla u svátosti smíření. Návštěva Petra Marka ASC a dotaz “proč jsme nebyli v kostele, když je první pátek?” moji rodinu vrátil k praxi prvních pátků. Dva-

9. Duchovní doprovázení

*„Duchovním doprovázením jsou formováni lidé ochotní nechat svůj život proměnit působením Ducha.“
(Klemens Schuupp)*

Kapitolu připravila: Maria Novotná

1. Úryvek z Písma

“Může vést slepý slepého? Nepadnou oba do jámy? Žák není nad učitele. Je-li zcela vyučen, bude jako jeho učitel.” (Lk 6,39b-40)

Pravidla 12, §4. Vází si duchovního doprovázení, které vykonávají především salesiáni (řeholníci, řeholnice a laici).

2. Komentář

KOHO můžeme a máme duchovně doprovázet? Každého, koho mi Bůh posílá do cesty. Doprovázím? Vždyť nikoho duchovně nevedu. Omyl! Vedu duchovně ty, se kterými se setkávám. Svěho manžela, manželku, naše děti, naše kmotřence, své vlastní rodiče i sourozence, širší rodinu, přátele, kolegy v práci, sousedy, atd. Doprovázím je a oni doprovázejí zase mě. Do jaké míry je jejich doprovázení vědomé a kam nás vedou, často nevíme. Víme ale, kam je chceme doprovázet my. Toto vědomí nás postupně vede k modlitbě za tyto všechny.

Devadesát procent duchovního doprovázení je modlitba, deset procent (a to je možná příliš optimistický odhad) zaujímá vlastní vedení. A z těchto deseti procent dobrých 9,9% je vedení vlastním příkladem.

KAM chci druhé doprovázet? Kam s nimi chci dojít? No do nebe! Abych je netlačil a abych je nevedl cestou necestou, je třeba, abych se sám nechal doprovázet.

Duchovní doprovázení je především ochota nechat se stále přetvářet Bohem. Doprovázení druhého se tedy děje v souladu s Božím vedením mé vlastní duše.

“Zůstaňte ve mně, jako já zůstávám ve vás” - první předpoklad. On je v nás vždycky a ani naše ubohost a momentální indispozice to nezmění. Záleží tedy na naší víře a důvěře, že může použít i nedokonalý materiál, že to pro Něj není omezením. A pak záleží na naší vůli, zda chceme a dáváme se i se svou ubohostí k dispozici.

Celé duchovní doprovázení, pokud je do svého života přijmeme a pro tento styl života se rozhodneme (většina z nás tento krok vyjádřila už spolupracovníckým slibem), je především naší ochotou učit se vědomě spolupracovat kaž-

šením, třeba kusem čokolády, procházkou, detektivkou v televizi. Když se takto za svůj „hrdinský“ čin odměním, není již potřeba záležitost dál řešit.

Také se mohu vědomě rozhodnout, že nějaký často se opakující partnerův prohrěšek prostě budu ignorovat. Prostě to není problém, ty klíče od auta po manželce vždycky s úsměvem a bez řečí uklidím.

A když už se mi nedaří beze slov přejít „prohrěšky“ mého partnera, mohu mu to vynahradit nějakým hezkým slovem nebo činem. Nad rámec naší „běžné“ manželské komunikace.

Možná si řeknete, že vstřícně bych měl jednat ve všech případech, ne jen v polovině. Že bych druhého měl vidět vždy v tom lepším světle, že odměňovat sebe za to, že jsem na partnera hodný, je trochu mimo, že přece jako křesťan musím být s druhými trpělivý. Ale kdo žije pár let v manželství, jistě mě chápe, a třeba mu výše uvedená „pravidla“ pomohou. Sám se musím přiznat, že jich používám daleko méně, než bych chtěl, ale když se to někdy daří, je náš společný život hned o něco příjemnější.

3. Osobní otázky

- Zažil jsem někdy, že někdo v nějaké situaci opravdu nastavil druhou tvář? Nastavil jsem já někdy druhou tvář?
- Většinou ale není potřeba hned nastavovat druhou tvář. Stačí neoplatit, nepředávat zlo dál. Jak se mi to daří?
- Co v našem manželství dělám pro to, aby drobné konflikty, nedorozumění, neshody, ublížení... příliš nekalily náš vztah a abych si je neukládal do podvědomí někdy na později? (Pokud nežijete v manželství, můžete se podobně zamyslet nad jinými svými nejbližšími vztahy – rodiče, děti, společenství, zaměstnání.)

4. Společná otázka

Jak se vyrovnávám s potřebou spravedlnosti, odplaty, zadostiučinění, trestu?

5. Inspirace

Tomáš Holub - *Pokání a naše úhybné manévry* (youtube: Diecéze plzeňská)

6. Modlitba

Zkusme chvíli rozjímat nad slovy *Velepísně lásky* (1 Kor 13,4-7) v duchu dnešního tématu a pak nechat prostor pro osobní děkování a prosby.

Láska je trpělivá, laskavá, nezávidí, láska se nevychloubá a není domýšlivá. Láska nejedná nečestně, nehledá svůj prospěch, nedá se vydráždit, nepočítá křivdy. Nemá radost ze špatnosti, ale vždycky se raduje z pravdy. Ať se děje cokoliv, láska vydrží, láska věří, láska má naději, láska vytrvá.

cet let jsme s manželem měli zpovědníka a jezdili jsme za ním na první pátky, ale než nejít ke svátosti smíření, tak to raději i k neoblíbenému knězi. Cítím na naší rodině, že se zaslíbení prvních pátků plní. Donem Boskem jsme vedeni k pravidelnosti, jednoduchosti a vytrvalosti v práci, modlitbě i svátosti smíření. – “Kdo vytrvá až do konce, bude spasen”.

3. Osobní otázky

- Bůh se nikdy neunaví nám odpouštět - nejsem já unaven prosit Boha o odpuštění?
- Jak využívám služby delegáta ke svátosti smíření?
- Pokud nemohu být na setkání ASC, pomodlím se sám cvičení šťastné smrti a přistoupím ke svátosti smíření?
- Zpytuji svědomí před spaním?
- Věřím, že svátost smíření pečuje o krásu mého života?

4. Společná otázka

Jak se proměnila moje zpovědní praxe v průběhu mého života?

5. Inspirace

Josef Prokeš - *Mystagogie svátosti smíření* (youtube: Poutní místo Lomec)

Nový pohled na zpověď, svátost radosti - Vatican News

(článek na vaticannews.va)

Svědectví - *Dar víry a prvních pátků* (článek na vojtechkodet.cz)

6. Modlitba

Otče, mám před očima své hříchy. Vidím svou vinu. Vidím, jak jsem ze svévole, hlouposti, slabosti opustil Tvou lásku a poslání, které jsi mi svěčil. Vidím, jak jsem nedbal, abych žil jako bratr Ježíše Krista ve stálém spojení s Ním, v připodobňování Jemu. Vidím, jak jsem porušil svatost Tvého lidu, ke kterému jsi mě přičlenil. Vidím, co jsem promarnil, ztratil pro Tebe, pro Tvé království, pro sebe. Jak mě to mrzí! Zbav mě, Otče, mých hříchů, zbav mě toho, že jsem se vzdálil od Tebe, od Krista, od bratří a sester, od svého poslání. Smiř mě se sebou. Nechci už vyměnit svobodu Tvého dítěte za samotou odloučení, samotou s hříchem.

Dej mi Otče, vůli a vytrvalost přijímat svátost smíření.

(z Kancionálu 046B)

4. Schopnost přijmout a dávat odpuštění

„Milovat znamená promíjet.“
(Lev Nikolajevič Tolstoj)

Kapitolu připravili: Dana a Marek Ovečkovi

1. Úryvek z Písma

Přistoupil k němu, ošetřil jeho rány olejem a vínem, obvázal mu je, posadil jej na svého mezka, zavezl do hostince a tam se o něj staral. Druhého dne dal hostinskému dva denáry a řekl: "Postarej se o něj, a bude-li tě to stát víc, já ti to zaplatím, až se budu vracet." (Lk 10,34-35)

Odpusť nám naše viny, jako i my odpouštíme našim viníkům. (Mt 6,12)

2. Komentář

Po úvodních tématech jsme se v minulých měsících tohoto roku zamýšleli nad odpuštěním, které nám velkoryse nabízí Bůh. My však potřebujeme odpuštění také od druhých lidí okolo sebe, zvláště od těch nejbližších.

Pokud jsem někomu ublížil/a, jeho zranění je veliké a on mi přesto odpustil, naplní mě to vděčností. Stejně tak prožívá jistě vděčnost i člověk, který mi odpustil. Přesto se však jeho zranění mohou občas ozvat a zabolet. Stává se to ve chvíli, kdy člověku nějaká situace připomene bolestnou událost z minulosti. Z mé strany je třeba **ošetřovat tyto rány** a pak i jizvy, které se občas ozývají, a to nejen bezprostředně po zranění, ale tak dlouho, jak to bude zraněný potřebovat. Znamená to s účastí vyslechnout, že se jizva ozvala, nepřipomínat, že je přece už odpuštěno, ale projevovat pochopení a někdy poskytnout uklidňující léčivou mast opětovným ujištěním, že lituji toho, co jsem způsobil/a. Při tomto způsobu opakovaného ošetřování se jizvy budou ozývat méně často a možná se postupně zcela zahojí.

Prožitím uzdravujícího odpuštění od Boha i od lidí jsme disponováni k tomu, abychom sami uměli odpouštět druhým. Otcovo odpuštění nás směřuje nejen s Ním, s Bohem, ale napomáhá nám odpustit i sobě samému. Nepomáhá nám poznat jen naše špatné stránky, ale i ty dobré.

Těžko může odpustit ten, kdo nezakusil, že mu bylo odpuštěno, kdo nezažil milosrdenství, stěží bude milosrdný. V **odpuštění druhým** nám může bránit již zmíněné neodpuštění sobě samému. Za touto hořkostí se skrývá hodně pýchy. Nechci připustit, že jsem omezený, slabý, křehký, nepřijímám se tak, jak mne přijímá Bůh.

Kdo odpouští, je přesvědčen, že jeho bratr je lepší, než by se mohlo zdát. Je to pokorné gesto, které druhé nepokořuje, nechce druhého srazit na kolena.

8. Zadostiučinění, spravedlnost, trest

Odpuštění není příležitostný čin; je to neustálý přístup.
(Martin Luther King)

Kapitolu připravil: Jan Zindulka

1. Úryvek z Písma

... Nesud'te a nebudete souzeni ... Jakou mírou měříte, takovou se naměří i vám. (Lk 6,27-38)

Neboť vám pravím: Nebude-li vaše spravedlnost o mnoho přesahovat spravedlnost zákoníků a farizeů, jistě nevejdete do království nebeského. (Mt 5,20)

... kdo tě uhodí do pravé tváře, nastav mu i druhou ... (Mt 5,38-40)

2. Komentář

Jak je to lidské: každá nespravedlnost má být odčiněna, viník potrestán. A když už to není možné, tak alespoň musím dostat nějakou satisfakci. I v malých věcech. Jinak se to ve mně nahromadí a jednou to bouchne.

Odpouštět svým nepřátelům možná není až tak těžké. Dobře, odpustím jim, ale jinak s nimi nechci mít nic společného. Ale i naši přátelé, blízcí, členové rodiny nám občas ublíží, zažíváme s nimi řadu větších či menších nesrovnalostí, ústrků, opomenutí, ublížení. Od nich to často víc bolí a odpouštět jim je mnohdy těžší – s nimi musíme žít dál, nemůžeme je vyčlenit ze svého života.

Bůh ale chce, abychom lidskou spravedlnost (oko za oko) nahradili „nespravedlností“ Boží (nastav druhou tvář). Jak můžeme naši touhu po spravedlivé odplatě zpracovat tak, abychom v sobě zlo nekumulovali, ale abychom ho ani nevraceli zpátky či nešřili dál?

Možná nám pomůže několik malých „pravidel“, zvláště v manželství, kde těch větších či menších křivd a nesouladů bývá docela hodně.

Předně si musím uvědomit, že i při poctivé snaze není můj pohled na partnera, jeho motivace a činy objektivní. Své chyby umím pohotově omluvit: byl jsem unavený, neměl jsem informace... Ale chyby druhého často vidím úplně jinak: nezajímám ho, dělá mi to naschvál...

Abych byl spravedlivý, musím tedy svému partnerovi vůči sobě „nespravedlivě“ nadřžovat. Třeba tak, že když mi manželka něco „provede“, rozhodnu se to „řešit“ jen v polovině případů. V druhé polovině případů to přejdu, usměju se, zeptám se, jak to myslela... Dobrovolně a úplně se vzdám vymáhání spravedlnosti.

Často ale nedokážu úplně překonat potřebu zadostiučinění. Co kdybych místo „potrestání“ partnera něčím „odměnil“ sebe? Nějakou drobnou radostí, potě-

4. Společná otázka

Jakou máme zkušenost s napomenutím - jak citlivě upozornit druhého na jeho chybu?

5. Nápad, aktivita, úkol, písnička, další inspirace...

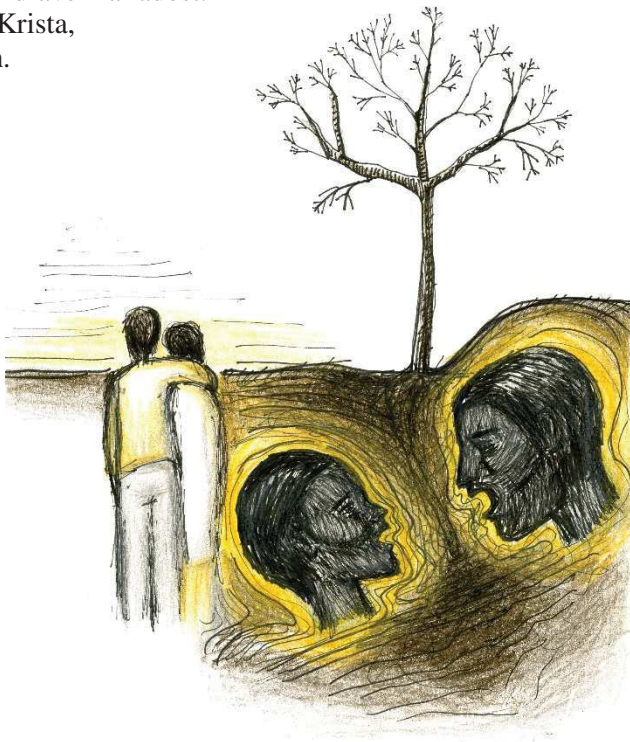
- Kniha *Pět jazyků omluvy* (Gary Chapman, Návrat domů, 2007)
“Touha po smíření je někdy mocnější než touha po spravedlnosti. Čím je vztah důvěrnější, tím je touha po smíření hlubší.”
- Tomáš Halík – *Odpuštění* (Kázání - 7. minuta)
- Písnička *Jananas - To samo* (lyric video) - YouTube

6. Modlitba

Pane, Ty jsi Cesta, Pravda a Život. Ty nás zveš k odvážné upřímnosti i v situacích, kde bychom raději mlčeli nebo dělali jakoby nic. Před Tebou se bortí naše hradby, masky a úhybné manévry. Dej nám, prosíme, sílu, abychom se nebáli pravdivě otevřít Tvému odpuštění i sobě navzájem - abychom dokázali přiznat, co nás zraňuje, vyznat se ze své slabosti

a zažít opravdové uzdravení a radost.

Prosíme o to skrze Krista,
našeho Pána. Amen.



Odpuštění může být někdy těžké a mnohdy se bude zdát nemožné, druzí nám mohou způsobit rány, které se nehojí snadno a na které není lehké zapomenout.

Uzdravení skrze odpuštění:

Možná jste ještě neodpustili své matce, otci (třeba již zemřelým), svému zpovědníkovi, lékaři, který vám ublížil. Nestačí se od těchto lidí držet dál. Ježíš na kříži odpustil svým nepřátelům. Přidrž se ho a spolu s Ním si řekni: “Otče, odpusť jim”.

Někdy vás třeba bolí na hrudi a lékař se zeptá, jestli váš otec neměl problémy se srdcem. “Jsem tu kvůli sobě, ne kvůli otci,” ohradíte se. Ale zdědit dispozici se může dědit z generace na generaci. A nejen v oblasti tělesné, ale i duševní a duchovní. Jistě vás napadne otázka, jak mohu nést vinu za své předky?

3. Osobní otázky

- Když mi Bůh odpustil, je na mně vidět radost, nebo se spíš jevím jen jako pilný a snaživý?
- Jak přijímám odpuštění od druhých? Umím ošetřovat jejich zranění a jizvy?
- Co mi brání v odpuštění sobě, co mi brání v odpuštění druhým (v pýše je obsažena moje urážlivost, povrchnost, spoléhání na sebe sama...)?
- Vím a trápím se nějakým zatížením svého rodu?

4. Společná otázka

Chci se podělit o nějakou svou zkušenost s odpuštěním (viz osobní otázky), kdy jsem někomu odpustil já nebo kdy někdo odpustil mně? Kdy mě to opravdu zasáhlo?

5. Nápad, aktivita, úkol, písnička, další inspirace...

- Vzpomenu si, kdy jsem nejvíc ublížil svému manželovi nebo jinému blízkému člověku. Odměním ho za jeho odpuštění nějakou pozorností.
- Zúčastnit se mše svaté za své předky a prosit Boha, aby požehnal všemu dobrému, co vykonali, a odstranil všechno zlo, které způsobili. Jan Pavel II. při mnoha příležitostech prosil o odpuštění jménem těch, kteří v minulosti udělali nějaké chyby. Modlitba spojená se zřeknutím se zla pomáhá odstranit to, co jsme zdědili po svých předcích.
- Zkusme se vrátit k příběhu *O marnotratném synovi* a zahrát jako bibliodrama. Zkusme ho naplnit vlastními zkušenostmi a prožitky, ne vždy to v našem životě skončilo happy endem (u dětí i u rodičů). Staňme se postupně na chvíli jedním ze tří účastníků tohoto příběhu a mluvmě za tu vybranou postavu, ale vlastními slovy i prožitky.

Pro inspiraci přikládáme text, jak převyprávěl toto podobenství žák 4. třídy (z knihy A. Cenciniho). Nebojme se příběh aktualizovat, víc ho prožijeme a pochopíme.

“Jeden muž měl dva syny, ale tomu mladšímu se doma nelíbilo. Jednoho dne odešel daleko a odnesl si s sebou všechny peníze. Po nějakém čase mu peníze došly a chlapec se rozhodl, že se vrátí domů, protože už neměl co jíst. Když se blížil k domovu, otec ho spatřil a celý spokojený vzal hůl a šel mu naproti. Cestou potkal staršího syna, toho dobrého, a ten se ho ptal, kam jde s tou hůlí. “Vrátil se tvůj bratr. Po tom, co provedl, si zaslouží pořádný výprask!” “Chceš, abych ti pomohl i já, tatínku?” “Ovšem!”, odvětil otec. A tak mu oba nabili hůlí. Nakonec otec zavolał služebníka a řekl mu, aby zabil tučné tele. Uspořádal oslavu, protože konečně uspokojil svou chuť potrestat syna, který provedl takovou velkou hloupost.”

Literatura

Amedeo Cencini: *Život v usmíření*, Elias Vella: *Uzdrav mě, Pane*, Daniel Ange: *Odpuštění*, Anselm Gruen: *Škola odpuštění*

6. Modlitba

Pane, pomáhej mi v mých snahách, abych dokázal přijmout Tvé odpuštění. Pomoz mi prosím přijímat také odpuštění od svých bližních. Dej, ať umím odpustit sám sobě. A pomáhej mi odpustit druhým a rozdávat lásku. Ať je na mně vidět, že jsem člověkem naděje, protože ty mne miluješ a protože se ti líbím takový, jaký jsem. Ať zářím tvým pokojem. Amen.



7. Pravdivost, odvaha a odpuštění

“Odpustit neznamená dělat, že se nic nestalo.”

Kapitolu připravila: Anežka Hesová

1. Úryvek z Písma

David a Náthan (2 Sam 12,7-13)

Když tvůj bratr zhřeší, jdi a pokárej ho mezi čtyřma očima; dá-li si říci, získal jsi svého bratra. (Mt 18,15)

2. Komentář

Vyjít na cestu usmíření stojí dost odvahy a také nepříjemné práce. Ať už jsem tím, kdo se provinil, nebo tím, komu bylo ublíženo, nebo (nezřídka) obojím, čeká mě nejspíš trapné vysvětlování, odhalování ran, možná pocit ponížení, možná náročné projevy emocí, slzy, výčitky... A tak se není čemu divit, že občas přijde pokušení určité zkratky: Nebylo by jednodušší to prostě přejít, dělat jakoby nic, nebo to vyřešit slovy: „Nic se nestalo“, „Je to za námi“ a dál už se o tom nebavit? Schovat hlavu do písku, případně to přebít dobrými skutky, aby pachuč prožitého hříchu odnesl čas?

Někdy to tak skutečně dopadne, zvláště ve vztazích s lidmi, kteří nám nejsou moc blízcí. Po několika takových “zametených” proviněních ale tyto vztahy ještě víc ochladnou a může to skončit i úplným odcizením. Odpustit totiž neznamená dělat, že se nic nestalo. **Na začátku skutečného odpuštění stojí poctivé přiznání** a pojmenování problému. A nemusí jít zrovna o tak závažný čin, jakým se provinil král David, který svedl vdanou ženu a pak se přes lži a intriky dopracoval až k úkladné vraždě jejího manžela. **Trénink pravdivosti a odvahy** začíná u našich všednodenních prohřešků, u kterých jsme zvyklí, že se promíjejí “samy od sebe”. Omluva za něco, co se u nás doma dřív přecházelo mlčením, může být pro druhé i krásným překvapením a inspirací **naučit se otevřeně mluvit o tom, co nás zranilo** a čeho litujeme.

3. Osobní otázky

- Jak reaguji na „Náthany“, kteří mi nastavují zrcadlo a ukazují na to, co si nechci přiznat?
- Co mi dodává odvahu k přiznání a k usmíření?
- Umím druhému říct, že mi ublížil?
- Jak často, v jakých situacích a jakým tónem se u nás doma říká “promiň”?

lou příklady a slova lidí, kterým nepřátelé usilovali o život a týrali je dlouhá léta (viz příklady literatury níže).

3. Osobní otázky

- Mám opravdu skutečné nepřátele, existuje člověk, který mi přeje zlé? Chci se za něj modlit, aby Bůh zaplavil jeho duši láskou.
- Prožívám opakované křivdy od svých blízkých? Chci prosit o sílu pro sebe, abych i přes znovu jítřené zranění byl(a) schopen odpuštění sedmkrát, sedmasedmdesátkrát...
- Připouštím, že i já jsem někdy ublížil nebo stále ubližuji (třeba i nevědomky) někomu jinému? Chci s pokorou prosit o odpuštění.

4. Společná otázka

- Zním případy (z osobní zkušenosti, literatury nebo filmu), kdy člověk, který někomu ublížil, sám prošel těžkou zkouškou, takže je pro mě jeho jednání srozumitelnější?

5. Inspirace

Bylo napsáno mnoho **příběhů**, kde bylo odpuštěno velké zlo, které nám mohou být povzbuzením, např.: Walter Ciszek: *On mě vede*, Paul Young: *Chatrč* a nedávno vyšlá kniha, jejímž autorem je salesián spolupracovník Jiří Míček: *Život v mlýnském kole aneb Kardinální případ Trochta*.

6. Modlitba

Ježíši, ty sám jsi odpustil těm, kdo tě vydali na smrt a s potěšením sledovali tvé utrpení. Děkuji ti za to, že mně tímto dáváš sílu, abych i já odpouštěl stále znovu drobná i velká ublížení. Prosím tedy, odpusť všem, kdo mi způsobili nebo působí něco zlého, a zahrň je svým požehnáním. Odpusť i mně všechny skutky, kde jsem byl zahleděn do sebe a neviděl druhého. Prosím, přetvoř hřích nás všech v lásku. Děkuji ti za všechny lidi, kteří jako ty a s tvou pomocí odpustili velké zlo, a tím nás povzbuzují k tomu, abychom je napodobili. Přikaž, prosím, Hospodine, ve dne milosrdenství svému a za noci své písní být s námi!

5. Proces odpuštění

„*Odpuštění nezmění minulost, ale může změnit budoucnost.*“
(Paul Boese)

Kapitolu připravila: Vladka Kapounková

1. Úryvek z Písma

„Já jsem Josef, váš bratr, kterého jste prodali do Egypta. Netrapte se ale a nehněvejte se na sebe, že jste mě sem prodali. Sám Bůh mě sem poslal před vámi, aby vám zachránil život.“ (Gn 45,3-5)

2. Komentář

Někdy nestačí jen říct „odpouštím ti“ na základě rozumu, ale musíme projít delším procesem uzdravení, zpracováním emocí. Odpouštění se dá shrnout do několika fází, z nichž každá vyžaduje veliký kus odvahy a odhodlání jít dál:

- Uvědomuji si, že mi někdo ublížil, že cítím provinění, nespravedlnost, zranění nebo jiné negativní emoce vůči druhé osobě.
- Dokážu na věc nahlédnout v širších souvislostech a umím pojmenovat příčinu („proč cítím zášť“, „proč je to nespravedlivé“) - jak přicházím na nové souvislosti, vidím najednou události i z jiných perspektiv.
- Vidím nutnost odpuštění.
- Uvědomuji si, že chci a jsem pevně rozhodnut pro to odpustit v tomto konkrétním případě.
- Samotné odpuštění.
- Související emoce (vztek, bolest, zášť, závist...), Zažívám jejich postupné obroušení. A také: Učím se vážit viníka i nadále jako osoby.

... jít dál a nenechat se odradit případným nezdařením nebo tím, že se jednotlivé fáze odpuštění mohou vracet, opakovat nebo se vzájemně ovlivňovat. Někdy nestačí odpustit jednou. Často musíme odpouštět opakovaně a připomenout si to i třeba několikrát denně. Důležité je, abychom zvolili takový postoj, pro který jsme v daném okamžiku připraveni, abychom si nenalhávali, že odpouštíme, když toho (ještě) nejsme schopni. Často se nám také může zdát, že se točíme v kruhu a nikam nepostupujeme. Teprve s určitým časovým odstupem vidíme, že nějaké změny se dějí a že proces odpuštění by se dal přirovnat ke spirále. Zdánlivě se točíme v kruhu, ve skutečnosti však drobnými opakovanými („stále stejnými“) kroky – vždy takovými, pro které jsme právě připraveni – postupujeme na své cestě odpuštěním dál.

Důležité je také mít na paměti, že někdy odpustit ještě nejde. I v takovou chvíli si však můžeme říct: až to dokážu, budu se snažit odpustit. Nejtěžší bývá odpuštění velkých zranění, které je vždy dlouhodobým procesem, během

kterého se budu muset stokrát vrátit a stokrát zdánlivě začínat znova. To také úzce souvisí se zvládnutím velkých emocí (se vztekem, záští, pocitem nespravedlnosti a zklamáním) a s naší ochotou projít bolestí, která se může objevovat ještě i dlouho poté, co skutečně vnitřně odpustíme. Také náš budoucí postoj k viníkovi, zda v mých očích neztratil tvář, je důležitým momentem na cestě odpouštěním.

Přesto a nejen právě proto je proces odpouštění důležitou součástí našeho života a tím, za co se určitě vyplatí bojovat jak uvnitř, tak navenek...

3. Osobní otázky

- Zamýšlel(a) jsem se někdy nad tím, že odpouštění může být procesem?
- Která z fází odpouštění mi připadá nejtěžší? Proč?
- Zažil(a) jsem někdy ten osvobozující pocit odpouštění? Jaké bohatství si z něj nesu do dalšího života?

4. Společná otázka

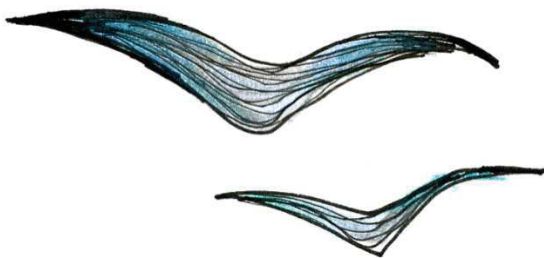
Zažil/a jsem někdy, že se křivda z minulosti proměnila v požehnání (jako v příběhu Josefa a jeho bratrů)?

5. Aktivita

Zveme vás k poslechu písně *Učiň mě, Pane, nástrojem* v úpravě Petra Ebena. Můžete si ji také *nalistovat* v Kancionále pod číslem 928. Zvlášť slova poslední sloky se váží k našemu tématu.

6. Modlitba

Pane, není jednoduché upřímně se rozhodnout a vydat se na často dlouhou cestu k odpouštění. Posiluj nás, abychom dokázali na ní kráčet ve tvých šlépějích a v cíli opravdově dokázali šeptnout: „Odpouštím ti...“



6. Milovat nepřátele

„Odpouštění něčeho, co lze odpustit, vlastně žádné odpouštění není. Skutečně odpouštění je, když odpustíme něco neodpustitelného.“
(Erik Axl Sund)

Kapitolu připravila: Klára Novotná

1. Úryvek z Písma

„Otcě, odpusť jim, vždyť nevědí, co činí.“ (Lk 23,34)

„Milujte své nepřátele a modlete se za ty, kdo vás pronásledují“ (Mt 5,44)

„Kéž ve dne přikáže Hospodin milosrdenství svému a za noci své písni být se mnou. (Ž 42)

2. Komentář

Jen málokdo z nás měl nebo má skutečné nepřátele - tedy lidi, kteří nám záměrně ublížili nebo ubližují, kteří nám skutečně přejí zlé. Zde je asi odpouštění tak těžké, že se nám někdy zdá až nemožné.

Velmi těžké pro nás bývá odpouštění našim nejbližším. Už jsme mluvili o ublížení od vlastních rodičů. Mnozí z nás se potýkají s ublížením od manžela/manželky, někdy i od dětí. Jsou i další lidé, kteří citelně zasáhli nebo zasahují do našeho života a díky nimž je náš život negativně poznamenaný nebo těžší.

Pokud nám někdo v našem okolí ubližuje, často je to z nevědomosti nebo jakési neomalenosti či zahledění se do sebe, kdy si dotýčný ani neuvědomuje, jak moc se nás jeho jednání dotýká. Ti, kdo nám ubližují, jsou často lidé, kteří prožili v životě velké ublížení, lidé prožívající nelásku nebo nepřijetí, lidé s komplikovanou povahou. Někdy nám tedy může pomoci uvědomit si všechny tyto okolnosti a podívat se na věc z úhlu tohoto člověka. Také může náš odpouštějící postoj povzbudit vědomí, že je jistě v našem okolí někdo, komu sami (možná nevědomky) ubližujeme. Co je asi nejnáročnější, je odpouštět stále znovu a stále tytéž křivdy, které nás opakovaně srážejí a kde tedy nestačí odpustit jednou provždy - je třeba odpouštět stále znovu.

Jak v situaci velkého ublížení nebo stálého ubližování najít cestu k odpouštění? Zde lidské síly většinou nestačí. Neexistuje jednoduchý návod, jak na to, přestože o tomto tématu bylo napsáno mnoho knih a „odkázáno“ mnoho kázání. V žalmu 42 najdeme slova: „Kéž ve dne přikáže Hospodin milosrdenství svému a za noci své písni být se mnou!“ To je zřejmě naše jediná naděje - s Božím milosrdenstvím a Boží písni na rtech stále znovu hledat cestu k odpouštění, kterým osvobodíme sebe i toho, kdo nám ublížil. Tato cesta je ale náročným výstupem na vysokou horu. Kromě „Boží písne“ nám mohou být velkou posi-