

Dnešný človek, čiže aj my, sme zvlášť citliví na to, čo je zdravé, čo je dobré pre naše zdravie, a čo naopak nám veľmi škodí. Týka sa to životného prostredia, vody, potravín, oblečenia... Preferujeme potraviny „bio“, zdravú výživu, zdravý životný štýl. Niekedy stačí povedať o nejakom produkte, aký je pre nás úžasný, zdravý, ako detoxikuje, obsahuje vzácne stopové prvky atď. Ak je tento zdroj dôveryhodný, uveríme aj bez veľkého presviedčania a začneme sa po ňom zhaňovať, jednoducho naša myseľ je už nastavená, že toto treba robiť a toto nerobiť. V tomto všetkom „šialenstve a mánii byť zdravý“ (čo samozrejme neznamená zanedbávať zdravie), zabúdame azda na to najpodstatnejšie, na našu dušu, na naše vnútro. Ignorujeme nielen nebezpečné „jedy“, ale dovoľujeme im kľudne v nás žiť. Sviatosť zmierenia sa spolu so sviatosťou pomazania chorých radí ku sviatostiam, ktoré voláme aj sviatosti uzdravenia.<sup>1</sup> Možno na to málo myslíme, alebo vôbec nemyslíme, ale Ježiš je lekárom našich duší aj našich tiel. V evanjeliách máme dosť zmienok o tom, ako Ježiš najprv odpúšťal hriech – uzdravil vnútro, a potom prinavrátil aj telesné zdravie. Kiež by sme viac s vierou čerpali z tejto sviatosti uzdravenia!

V spovedi sa ukazuje stav nášho kresťanstva – nášho vzťahu s Bohom. V nej nejde iba o to, kto má aké hriechy – ide o kvalitu nášho vzťahu s Bohom! Spytovanie svedomia je najlepším prostriedkom, najlepšou školou, aby sme sa naozaj stali kresťanmi, aby sme sa naozaj stali veriacimi. Nemá byť len „spytovaním hriechov“ ale tiež, skúmaním hĺbky našej viery. Avšak, aby sme sa uvideli v pravde, je potrebný dostatočný čas, ticho a samota.

Je nám jasné, že súčasťou našej prípravy na prijatie sviatosti zmierenia je spytovanie svedomia, ktoré je dôležitým aspektom celého nášho duchovného života. Tak naozaj od neho závisí náš rast. Nestačí čas v rade na spoveď, alebo 15 min. pred spoveďou. Dostatočný čas – znamená napr. deň, dva pred spoveďou. Spytovanie svedomia je „narádím“ aby sme pracovali na sebe každý deň. Je chybou vnímať spytovanie svedomia iba ako niečo, čo mám – čo musím urobiť, keď idem na spoveď. Iste, spytovanie svedomia je prvým bodom, aby sme sa dobre vyspovedali, ale nielen. Čo je potrebné z našej strany:

### 1. Postoj otvorenosti

Vždy, keď k nám Boh prichádza, keď sa my približujeme k nemu – otvára nás. Vyvádza nás z našich „hrobov“, z našich úkrytov. Keď Adam a Eva zhrešili, Písmo píše, že sa skryli.<sup>2</sup> Boh k nim prichádza, vie o ich situácii, ale pomáha im, aby oni sami to pomenovali: „Počul som tvoj hlas v záhrade, nuž bál som sa, lebo som nahý, a preto som sa skryl.“<sup>3</sup> Od tohto prvého hriechu je našou reakciou na hriech skrývanie sa, zakrývanie. Ale predsa pred kým, ak nie pred Bohom sme úplne bezpeční?!

Otvorenosť je pre nás niekedy riskantná, hanbíme sa, bojíme sa ... ale uzavretosť je oveľa nebezpečnejšia – je počiatkom konca. Keď pristupujeme k spytovaniu svedomia, vtedy každý z nás stojí pred rozhodnutím: chcem žiť v ilúzii alebo v pravde? Pravda, ktorá oslobodzuje, ktorá mi pomáha objaviť moju hodnotu sa rodí z otvorenosti. Uvedomme si, že Boh je prvým, ktorý sa otvára, ktorý sa nám dáva, vychádza nám v ústrety. V Ježišovi máme prístup k Bohu: V ňom máme smelý prístup k Otcovi! Ježiš dovolil, aby sme ho zranili, otvorili Srdce – takto sa zrodila sviatosť krstu a zmierenia.

*„Tomu, kto tají (ukrýva) svoje previnenia, povodí sa zle, kto sa však vyzná (z nich) a nechá (hriech), dosiahne milosrdenstvo.“<sup>4</sup>*

---

<sup>1</sup> KKC 1421

<sup>2</sup> Porov. Gn 3, 1-9

<sup>3</sup> Gn 3, 10

<sup>4</sup> Prísl 28, 13

Pravda o nás nie je krásna, a napriek tomu nás Boh miluje. Chvíľa vyznania našich hriechov je momentom, keď Boh nás môže ešte viac milovať, ešte viac nás zahrnúť svojou láskou!

Vieme zo Svätého Písma, že keď Dávid zhrešil, tváril sa, že je všetko v poriadku, myslel si, že tento hriech zostane ukrytý. Presvedčil sa však, a to sa deje aj s nami, že keď ukrývame hriech pred Bohom, on ho odkryje pred ľuďmi. Ak pred Bohom odkrývame naše hriechy, on ich pred ľuďmi zakrýva.

Vo sviatosti zmierenia stretávame Krista, ktorý nám chce odpustiť a liečiť rany nášho hriechu, ale ak Ježišovi neukážeme naše rany, nemôže ich vyliečiť.<sup>5</sup>

„Keď sa veriaci v Krista snažia vyznať všetky hriechy, na ktoré sa rozpamätajú, bezpochyby predkladajú všetky Božiemu milosrdenstvu na odpustenie. Tí však, čo robia ináč a vedome niektoré zamlčujú, nepredkladajú Božej добрote nič na odpustenie prostredníctvom kňaza. „Lebo ak sa chorý hanbí odkryť lekárovi ranu, medicína nelieči, čo nepozná.“<sup>6</sup>

Ak máme mať v našom sputovaní svedomia postoj otvorenosti, ak si máme dobre sputovať svedomie, tak vedomie a prežívanie Božej lásky voči mne je kľúčové. Neodhalíme zmysel ani účel sputovania svedomia, pokiaľ neodhalíme lásku Boha voči mne, v opačnom prípade sputovanie svedomia a aj spoveď bude pre nás bolestnou, ponížujúcou skúsenosťou, bude iba „účtovaním“ a pitvaním sa v sebe, na akú „známku“ som bodoval.

Ak vychádzame pri sputovaní svedomia zo skúsenosti Božej lásky, prechádzame k úvahe o svojej láske k nemu: spontánne sa pýtame, aká bola a je naša odpoveď. A odhalenie pravdivej odpovede je spojené s bolesťou, lebo v nás samých odhaľujeme zlo. Spoznávame utrpenie a bolesť, ktoré spôsobujeme sebe, bližným aj Bohu.<sup>7</sup>

## 2. Modlitba k Duchu Svätému

Na začiatku sa pomodlime vrúcne, s prosbou o Ducha Svätého! Sputovanie svedomia nemá byť iba našou aktivitou, naším prizieraním sa sebe - všímame si ako to vlastne s nami je, ale má byť predovšetkým prosbou o svetlo. Sputovanie svedomia má byť predovšetkým prosbou, volaním o svetlo Ducha Svätého, bez tohto svetla je naše sputovanie svedomia nanič, pretože sa uvidíme len a len našimi očami – po ľudsky. Prosme Ducha Svätého, aby mi ukázal pravdu, aby ma usvedčil v pravde, aby mi odhalil pravdu, ktorá ma možno bude aj bolieť, ale bude to pravda, ktorá ma uvedie na cestu slobody. Duch Svätý mi dá poznať skutočnú pravdu, pravdu ktorá nie je preháňaním, ale je pravdou.

*Nedokážeš preniknúť do hĺbky svojho srdca.*<sup>8</sup>

Aj Matka Celesta priznáva: *Nevidím zlo, ktoré je vo mne, pretože pýcha ma okráda o jasné svetlo pravdy.*<sup>9</sup>

Prosme preto aj my so žalmistom: Kto však vie o všetkých svojich poblúdeniach? Očistiť ma od chýb, ktoré si nevedomujem, a svojho služobníka zachráň od pýchy, aby ma neovládala.<sup>10</sup>

Modlime sa: Duchu Svätý, daj mi odvahu pozrieť sa na seba Tvojimi očami, daj mi odvahu, daj mi otvorenosť! Sputovanie svedomia bez tejto pomoci a svetla Ducha Svätého je stratou času, a možno aj škodlivým hrabaním sa v sebe. Modlitba, vrúcna modlitba k Duchu Svätému je naozaj nevyhnutná. Bez neho nemôžeme hovoriť o rozlišovaní.

<sup>5</sup> Tadeusz Dajczer: Úvahy o viere, s. 71

<sup>6</sup> KKC 1456

<sup>7</sup> J. Augustyn, porov. Sviatosť zmierenia, s. 42n.

<sup>8</sup> Rozhovory duše s Ježišom, s. 115

<sup>9</sup> Meditácie cez rok, s. 17

<sup>10</sup> Ž 19, 13- 14

Ježiš Matke Celeste povedal veľmi jednoducho, aké ovocie prináša pokušiteľ a aké Boží Duch:

*Keď môj Duch zasadá v duši spravodlivého ako na vlastnom tróne, nikdy nemlčí. Jeden je môj Duch a od neho pochádza každé dobro v každom stvorenom duchu. Môj Duch inšpiruje, pobáda, riadi a koná v duši spravodlivého, a preto sa človek nepomýli ohľadom dobra. On osvecuje rozum, vôli dáva istotu, vďaka nemu činy prinášajú ovocie, a preto sa pravdivo nazýva najvyšším Dobrom. Je dušou ľudskej prirodzenosti, ktorá pobáda k letu a k behu vo všetkom, čo je dobré. Človek sa preto nemôže pomýliť pri jeho rozoznávaní, ibaže by chcel oklamať sám seba.*

*Zlý duch koná presne naopak. Nech akokoľvek prikrášľuje svoju zlobu, vytvára iba zdanlivé dobro, ktoré sa dá ľahko rozlíšiť podľa svojich výsledkov. Ak aj zachováva jednu cnosť, ostatné cnosti zanedbáva. Ovocie jeho skutkov v duši je vždy temné, chladné a poznačené nejakým omylom. Duša, ktorá podlieha jeho vnuknutiam, pociťuje vždy strach, temnotu a neistotu.*

*Zato efekty pôsobenia môjho Ducha sú vždy pravdivé, bezpečné, jasné a dávajú opravdivú istotu. Obohacujú dušu jedinečným, s ničím neporovnateľným spôsobom.<sup>11</sup>*

*Duše majú bedlivo skúmať, od akého ducha pochádzajú pohnútky ich srdca.<sup>12</sup>*

*Tvoja pravda odhaľuje celú moju nevedomosť, ale nie preto, aby ma zahanbila, ale aby ma spasila.<sup>13</sup> Boh nás nechce zahanbiť, ponížiť ale spasiť! To je pôsobenie Ducha Svätého, avšak, ak žaluje na nás náš žalobca – ukazuje nám našu hriešnosť, ale s výsmechom, chce nás zahnať do tmy, nedôvery voči Bohu, neodpusteniu sebe.*

### 3. PodĎakovanie

Podľa sv. Pavla hlavný hriech spočíva v odmietaní uznať Boha, čiže v odmietaní oslavovať ho a ďakovať mu. Inými slovami, náš hriech spočíva v ignorovaní Boha.<sup>14</sup>

Uznajme teda, že on je Boh, on je náš Stvoriteľ a jemu patríme!<sup>15</sup> PodĎakujme sa Bohu za všetky dary a milosti, ktoré nám udelil v poslednom čase. Potom, ako sme sa prosili Ducha Svätého o pomoc a svetlo, podĎakujme. A nehovorme, že nič dobré sa nám nestalo, lebo určite je za čo ďakovať.

V spovedi ide o vyznanie našich hriechov, ale nejde o koncentrovanie sa na hriechu! Nesmieme sa sústreďovať na hriechoch! Preto nám treba najprv ďakovať! Vďačnosť otvára naše srdce ešte viac na Ducha Svätého, je vyznaním viery v nášho Otca, ktorý sa stará o svoje deti a dáva nám dobré dary!

Čiže na začiatku spytovania svedomia najprv prosme Ducha Svätého a ďakujme, a až potom robme spytovanie svedomia, čo sa týka našich hriechov!

*Láska moja, ďakujem ti za to, že si za mňa vylial svoju krv. Ďakujem ti, že napriek tomu, že som ťa pribila na kríž svojou nevďačnosťou a hriechmi, si neváhal za mňa zomrieť a daroval si mi život milosti. Krv môjho nepoškvrneného Baránka, vypros mi milosrdenstvo, obmy ma a očisti moje srdce zo zloby.<sup>16</sup>*

Človek – stvorenie má zotrvať pred Bohom – Stvoriteľom ako bytosť neustále obdarovávaná. Boh nás neustále obdarúva, preto musíme prežívať svoj život ako nikdy nekončiacie prijímanie všetkého od neho. Ďakovať Bohu znamená prijať s radosťou a pokojom srdca „svoje miesto“ na zemi ako dar samotného Boha

<sup>11</sup> Rozhovory duše s Ježišom, s. 83

<sup>12</sup> Rozhovory duše s Ježišom, s. 33

<sup>13</sup> Tamže s. 60

<sup>14</sup> Porov. Raniero Cantalamessa, Život v Kristovi, s. 30

<sup>15</sup> Ž 100,3

<sup>16</sup> Meditácie cez rok, s. 46

bez závistlivých pohľadov na život svojich blížnych. Ďakovať Bohu znamená uveriť, že v tomto živote, ktorý prežívam, ho môžem chváliť, byť tým, ktorý zo seba nič nemá a nič si sám neberie, ale všetko dostáva od neho.<sup>17</sup>

Ľahšie sa nám robí spytovanie svedomia pred spovedňou, ak si spytovanie svedomia robíme každý deň, alebo každý druhý deň, alebo raz v týždni. Naše každodenné otváranie sa na Ducha Svätého na jeho svetlo pravdy, nám veľmi pomáha postaviť sa do jeho svetla aj pred našou spovedňou, vtedy máme v sebe jasno kým sme, akí sme.

Čím menej pristupujeme ku sviatosti zmierenia, teda čím menej sa prezeráme v zrkadle Ducha Svätého, tým menej sa vidím, tým ťažšie je nám uvidieť to, čo mám vidieť. Ak napríklad niekto ide raz v roku na spoveď, jeho vyznanie môže byť veľmi povrchné, všeobecné, nemá správne videnie seba.

Spoveď je stretnutím sa s Tým, kto ma miluje! Prichádzam, k tomu koho ja milujem. A spolu sa máme stretnúť v jeho láske a mojej slabosti!

#### **4. Vstupovanie do svojho vnútra so svetlom Božieho Slova**

Skúmajme seba so svetlom, s lampou Božieho Slova! Božie Slovo nás usvedčuje, vovádza do pravdy. V liste Hebrejom čítame: Lebo živé je Božie slovo, účinné a ostrejšie ako každý dvojsečný meč; preniká až po oddelenie duše od ducha a kĺbov od špiku a rozsudzuje myšlienky a úmysly srdca. A niet tvora, ktorý by bol preň neviditeľný. Všetko je obnažené a odkryté pred očami toho, ktorému sa budeme zodpovedať.<sup>18</sup>

Prijímanie Božieho slova nás preniká a uzdravuje až do hĺbky. Božie slovo je mimoriadne zrkadlo. Nepovie nám to, čo chceme, ale povie nám pravdu, aj keď sa jej vyhýbame. Slovo Boha ako živé slovo, vždy v nás vyvolá nejakú reakciu.

Skutky apoštolov hovoria o vážnej obžalobe voči ľudu: Vy ste ukrižovali Ježiša Nazaretského! Keď to počuli, bolesť im prenikla srdce a povedali Petrovi a ostatným apoštolom: "Čo máme robiť bratia?" Peter im povedal: Robte pokánie...<sup>19</sup> Ovocím prvého Petrovho ohlasovania bolo: „Oni prijali jeho slovo a dali sa pokrstiť; a v ten deň sa pridalo asi tritisíc duší“.<sup>20</sup>

O niečo ďalej v skutkoch apoštolov nachádzame miesto, ktoré nás núti zamyslieť sa. Peter opakuje tie isté slová pred veľradou: Boh našich otcov vzkriesil Ježiša, ktorého ste vy zavesili na drevo a zavraždili.<sup>21</sup> Ale reakcia je tentokrát veľmi odlišná: Keď to počuli, pukali od zlosti a chceli ich zabiť.<sup>22</sup>

Toto porovnanie nám ukazuje, akými odlišnými cestami sa môžeme vydať, keď stojíme pred Božím slovom, ktoré nám vyčíta naše hriechy: buď cestou ľútosti, alebo cestou zatvrdlosti. Čítame, že tritisíc ľudí, čo počúvalo Petra v deň Turíc, bolo skrúšených, zasiahnutých v hĺbke srdca. Aj členovia veľrady, ktorí počúvali Petra, boli vnútorne zasiahnutí, aj im sa chvelo srdce, ale nevôľou, zlosťou a vražednými myšlienkami.<sup>23</sup>

Božie slovo ma vedie k úprimnosti a k pravde! Ak sme úprimní, je to dobré, ale treba ísť ďalej, až k pravde. Až tam ma vedie Božie slovo, Boží Duch.

<sup>17</sup> J. Augustyn SJ, Sviatosť zmierenia, s. 54- 56

<sup>18</sup> Hebr 4, 12- 13

<sup>19</sup> Sk 2, 37 a n.

<sup>20</sup> Sk 2, 41

<sup>21</sup> Sk 5, 30

<sup>22</sup> Sk 5, 33

<sup>23</sup> Porov. Raniero Cantalamessa, Život v Kristovi, s. 112

Príklad: Vyznávam svoj hriech, že som bola uštipačná a ironická. Som úprimná. Čím som vernejšia a rastiem v úprimnosti, prichádzam cez úprimnosť až k pravde: Vyznávam svoj hriech: Bola som uštipačná a ironická, ale pravda mi nedovolí sa tu zdržať, idem hlbšie: veľmi sa na túto osobu hnevám, lebo ju si všímajú a mňa nie. Približujem sa k pravde, keď si priznám, že som plná žiarlivosti, porovnávam sa, neprijímam seba, som vnútorne nespokojná, a tak naozaj prahnem po láske a mám pocit, že sa jej dostáva každému len nie mne, a preto rozčuľuje ma spokojnosť druhých, posudzujem ich o pokrytectvo, stávajú sa mojimi rivalmi v boji o to, aby ma niekto miloval.

Dávajme si pozor, aby naše spytovanie svedomia bolo konkrétne, aby naša svednosť bola naozaj počiatkom našej premeny. Nekonkrétne je povedať napr. Nemám dostatočne rada svoju sestru. Čo to znamená? Pod tým sa môže chápať veľmi veľa. Ak pomenúvame konkrétne naše hriechy, veríme tomu, že s pomocou Božej milosti môžeme naše postoje, naše správanie meniť. Napr. Môžem sa skoro celý život svedovať, že som uštipačná a ironická, ale pokiaľ nezidem do koreňa - prečo tak reagujem, nezmením to. Je to tak, ako by som stále burinu iba kosila, kosím ju, ale ona stále rastie. Tu je potrebné zísť hlbšie - do koreňa.

Božie slovo, ak sme poslušní, nás stále vedie viac a viac do hĺbky, do koreňov, a tam ich uzdravuje. Preto nič nepreniká nás tak, ako Božie slovo. Sv. Ján Pavol II povedal, že pravda sa nezrodí z vlastnej sebareflexie. S touto pravdou sa stretávame najprv v Božom slove – ono je zdrojom pravdy o človeku. Preto najlepšou prípravou na sviatosť zmierenia je rozjímanie Božieho slova. Nie vždy sme schopní „práve teraz“ s odvahou pozrieť pravde do očí, tomu sa učíme pomaly a s nemalou trpezlivosťou.<sup>24</sup>

„Božie slovo osvetľuje veriaceho, aby spoznal svoje hriechy, volá ho na obrátenie a vlieva mu dôveru v Božie milosrdenstvo.“<sup>25</sup>

- **Božie Slovo pre spytovanie svedomia: Ž 51; Lk 7, 36- 50; Lk 15, 1- 32; Lk 18, 9- 14; Mt 18, 21- 35; 1 Jn 1, 5 – 2,11; 3, 11- 24**

## **Kľúč spytovania svedomia – „tri stĺpy“**

V našej príprave na sviatosť zmierenia si všimnime tri základné rozmary nášho života: ja a vzťah s Bohom, ja a blížny, ja a ja. Dôležité je aj toto poradie.

Keď sa Ježiša pýtali, čo je najdôležitejšie, povedal: Milovať budeš Pána svojho Boha a blížneho svojho ako seba samého!<sup>26</sup>

### **1. Vzťah s Bohom**

Dobrá svednosť je vtedy, keď vnímame, čo je medzi mnou a Bohom. Žiaľ, veľmi málo myslíme práve na tento vzťah. Pýtajme sa: Ako vyzerá môj vzťah s Bohom? Hľadám ho? Budujem svoj vzťah, rozvíjam ho? Ak tento vzťah s Bohom nebude pre nás kľúčový a podstatný, budeme sa svedovať z prekročenia zákona, povinností a to k ničomu nevedie, tobôž nepovedie nás to do hĺbky, k premene nášho života. To, čo nás mení je vzťah s Bohom.

Sú také hriechy v mojom živote, ktoré mňa veľmi boľia, ale neboľia až tak Boha, a sú také hriechy, ktoré mňa veľmi neboľia, ale veľmi boľia a zraňujú Boha! Správne, alebo nesprávne nie je to, čo je správne alebo nesprávne v mojich očiach – ale v Božích! Ježiša nemôžeme oklamať, on vidí nie len to, čo je na povrchu, ale vidí do srdca! A preto sa pýtajme s veľkou odvahou – lebo sme pred tým, ktorý nás miluje – Pane, čo je v tvojich očiach zlé vo mne? Pravda prichádza od Boha, my sme tak často dezorientovaní, zmätení, naozaj máme v sebe poriadny chaos! Naše rozhovory s Ježišom, ak sú pravdivé, budú niekedy ťažké, ale Ježiš nás

<sup>24</sup> Porov. J. Augustyn, Sviatosť zmierenia, s. 47

<sup>25</sup> Verbum Domini 61

<sup>26</sup> Lk 10, 25- 28; Dt 6, 5

nikdy nechce ponechať v našich ilúziách, polopravdách, klamstve. Ježiš je Láskou a je Pravdou! A nik nie je takou láskou a takou pravdou ako On!

Vzťah s Boh je pre videnie a poznanie nášho hriechu kľúčový! Často nevidíme svoje hriechy, lebo náš vzťah s Bohom je v bode mrazu. Potrebujeme sa priblížiť ku svetlu, inak v našej tme nevidíme nič, nanajvýš veľmi matne, povrchno.

Keď Boh dával svojmu ľudu prikázania, povedal mu, aby si vybral život a požehnanie: Hľa, dnes som predložil pred teba život i šťastie a smrť i nešťastie a prikazujem ti, aby si miloval Pána, svojho Boha, kráčal po jeho cestách a zachovával jeho príkazy, ustanovenia a nariadenia... Predložil som vám život i smrť, požehnanie i kľatbu! Vyvoľ si život, aby si zostal nažive ty aj tvoje potomstvo.<sup>27</sup>

Boh chce zaujať v našom živote centrálnu miesto a prosí človeka, aby nehľadal zmysel, nehľadal naplnenie, nehľadal vysvetlenie kým je, na žiadnom inom mieste, v žiadnom človeku – iba v Ňom. Boh nás pozýva k priateľstvu s ním, uverme, že v tomto priateľstve nám Boh dá všetko, že on, iba on sám nám stačí! Najdôležitejšie prikázanie milovať Boha, je naozaj tým najpodstatnejším. Bez neho všetky ostatné prikázania a celá naša viera nemajú zmysel. Len v Bohu je naše šťastie a naplnenie! Nikomu ani ničomu nesmieme dávať prednosť pred Kristom<sup>28</sup>, inak riskujeme, že náš život nebude požehnaný, nebude naplnený.

Keď v našom spytovaní svedomia skúmame náš vzťah s Bohom, všimnime si: Aký je môj obraz Boha? Aký obraz Boha je v mojom srdci? Sme v duchovnom zápase, a preto si uvedomme, že zlý nám vždy bude ukazovať Boha ako toho, kto nie je voči mne dobrý, ktorý mi nedáva to, čo chcem. Pokušíteľ chce dosiahnuť, aby sme od takého Boha odišli, aby sme mu neverili, nedôverovali. Vidíme toto pokúšanie v našom živote?

Snažme sa vynaložiť všetko úsilie na to, aby sme sa stali Božou nádobou, aby Pán úplne zaujal naše srdcia, vtedy našim prirodzeným postojom bude láska! Možno máme „hrôzu“ z nároku, aký má Boh voči nám: Milovať ho z celého srdca, z celej mysle, zo všetkých síl. Ale možno všetky tie naše obavy pramenia aj z toho, že neveríme, že to predovšetkým On nás miluje z celého srdca, z celej mysle, zo všetkých síl... Skúsme sa pozerat' cez túto optiku...

## 2. Vzťah s blíznymi

Pýtajme sa seba: aký som vo vzťahu k druhým, ako vyzerá moja láska voči nim. Buďme konkrétni a pravdiví. Nestačí povedať: Málo milujem - pomenujme našu nelásku konkrétne, lebo vtedy môžem niečo s tým robiť.

Musíme znenávidieť to, čo raní druhú osobu, čo udúša našu - aj jej lásku! My v druhých - ako v zrkadle vidíme svoje chyby a veľmi radi ich vytýkame. Ježišovo slovo o vytáňovaní smietky z oka nášho blížneho a nevidení nášho brvna, je stále aktuálne a pravdivé. Našu zlosť, našu biedu si často ventilujeme na druhých, je ľahšie obviniť ich ako seba, a taktu nebrať zodpovednosť za svoje postoje a skutky. Ale niet zmŕtvychvstania bez smrti, nič nezmeníme v sebe, ak nezačneme brať zodpovednosť za svoje správanie.

Čím viac hľadáme na Boha, prehlbujeme vzťah s ním, náš pohľad na druhých sa mení, lebo uznávame svoj podiel viny, vidíme, čo je v nás choré!

Nie vždy pamätáme na to, že každé moje dobro pôsobí na iných. Moja vernosť je posilou pre tých, ktorých milujem. Každé sväté prijímanie, každé moje dokorán otvorenie sa Božej milosti, neposilňuje len mňa, ale je pokrmom aj pre moju spolusestru, pre priateľov, deti, chorých, pre farnosť, Cirkev, svet. Boh chce, aby sme sa posväcovali, aby sa cez naše posväcovanie - posväcovalo aj naše okolie, naši blízki, Cirkev a svet.<sup>29</sup>

<sup>27</sup> Dt 30, 15. 19

<sup>28</sup> Sv. Benedikt

<sup>29</sup> Porov. T. Dajczer: Úvahy o viere, s. 127- 132

To však platí aj negatívnom slova zmysle: moje zlo, môj hriech má deštruktívne dôsledky nielen pre môj život, ale aj pre iných. Preto nemá mi byť jedno ako žijem, či chcem vstávať z mojich hriechov, alebo nemienim s tým nič robiť.

Katechizmus nádherne hovorí o tom, že táto sviatosť vnáša uzdravenie do všetkých našich vzťahov: „Táto sviatosť nás zmieruje s Cirkvou. Hriech oslabuje alebo pretŕha bratské spoločenstvo. Sviatosť pokánia ho napráva alebo obnovuje. V tomto zmysle nielen uzdravuje toho, kto je znovu plne zapojený do ekleziálneho spoločenstva, ale má aj oživujúci účinok na život Cirkvi, ktorá trpela pre hriech jedného zo svojich členov“.<sup>30</sup>

### 3. Môj vzťah k sebe

*Vidím, že som plná hriechov, nevďačnosti a nedokonalostí, a predovšetkým som plná sebalásky, ktorú tak veľmi nenávidíš. Čo mám urobiť, môj Pane? Ty si moje bezpečné útočisko a tak prichádzam k tebe, aby si vo mne všetko očistil svojou mocou. Čo môžem vykonať ja, biedna a núdzna? Ved' ani jediný skutok nedokážem vykonať bez hriechu a v jedinej hodine sa dopúšťam množstva neverností. Pane, vylieč ma z tohto zla, ktoré nedokážem napraviť. Ved' aj dobré činy, ktoré konám, sa pred tvojím pohľadom javia ako smeti a odpadky.*<sup>31</sup>

Bl. Matka Celesta si uvedomovala svoju hriešnosť, videla svoju priam priepastnú biedu, chudobu, úbohosť. Možno aj ona mala „problém“ so správnou láskou k sebe. Ježiš ju veľmi často oslovuje: milovaná, moja milovaná dcéra, milovaná nevesta... a hovorí jej, kým je vo svojej podstate, kým je pre neho. Tak naozaj iba On vie kým som, kto som a aká som, a preto pred Jeho láskou, hľadiac mu do očí, pýtajme sa Jeho kým sme a počúvajme čo nám On o nás hovorí! Iba on nám dá jedinú pravdivú odpoveď!

V týchto troch oblastiach prosme Ducha Svätého o konkrétne svetlo, kde neprijímame Božiu lásku a odvraciame sa od Boha.

Najdôležitejším vzťahom, ktorý máme je láska k sebe. Láska k sebe sa niekedy zamieňa so sebeckosťou, pýchou, egoizmom. Tento rozdiel by nám mal byť jasný. Zdravá láska k sebe, ktorá je de facto Božím príkazom je podmienkou pre naše zdravé vzťahy s bližnými aj s Bohom. Možno len tak v krátkosti, aké sú signály zdravej sebalásky: sebaúcta, sebaaprijatie, zodpovednosť za svoj život, rovnováha, schopnosť budovať vzťahy s inými, pravdivosť, ochota hodnotiť svoje myšlienky, pocity, potreby, sebakritika bez sebaodsudzovania, vnútorná spokojnosť s tým, čo mám, odpustenie. Je to stotožniť sa s vetou: Som hriešnik Bohom nekonečne milovaný!

Bl. Matka Mária Celesta, vyhlásená za blahoslavenú v Roku milosrdenstva, by sa určite podpísala pod slová Sv. Otca Františka: Odpustenie je najviditeľnejším znakom Otcovej lásky, ktorú Ježiš chcel zjavovať celým svojím životom. Nič z toho, čo kajúci hriešnik predkladá Božiemu milosrdenstvu nemôže ostať bez objatia jeho odpustenia, milosrdenstvo vždy ostáva nepodmienenou a nezaslúženou láskou.<sup>32</sup>

Dovoľme Otcovi, aby nás objal, nechajme sa milovať ako jeho deti! Vo sviatosti krstu sme sa stali jeho deťmi, a túto našu najväčšiu výsadu zvlášť môžeme prežívať vo sviatosti zmierenia! Ak je odpustenie najviditeľnejším znakom Otcovej lásky, dovoľme Otcovi, aby bol našim Otcom, akú radosť má, že nám môže odpúšťať, že prichádzame k nemu so svojimi ranami...

Takto v prítomnosti lásky sa rodí naša ľútosť. Skutočná ľútosť za naše hriechy sa zrodí zo vzťahu k Osobe nie nejakej filozofii života, morálnym normám, ktoré sme sa zaviazali dodržiavať. Mimo živého vzťahu s Bohom, budeme prelievať slzy sebaľútosťou a nie slzy ľútosťou a pokánia. Duch Svätý nás otvára na svetlo pravdy, Ježiš povedal, že Duch zjaví svetu, čo je hriech (por. Jn 16,8).

<sup>30</sup> KKC 1469

<sup>31</sup> Rozhovory duše s Ježišom s. 36

<sup>32</sup> Misericordia et misera 2

Ovocím nášho vyznania a zrieknutia sa hriechov je blaženosť, radosť, uzdravenie tela aj duše! A toto sviatostné vyznanie našich hriechov je jediným spôsobom hodným človeka, ktorý nám umožňuje opäť vojsť do života a pravdy, potom, čo sme zhrešili.<sup>33</sup>

Žalm 32 nádherne opisuje obdivuhodnú premenu spôsobenú pokáním:

„Blažený, komu sa odpustila nepravosť a je oslobodený od hriechu.  
Blažený človek, ktorému Pán vinu nepripočíta a v ktorého mysli niet podvodu.  
Pretože som mlčal, chradli mi kosti a celý deň som nariekal.  
Veď vo dne i v noci doliehala na mňa tvoja ruka a ako v letných páľavách vysychala mi sila.  
Vyznal som sa ti zo svojho hriechu a nezatajil som svoj priestupok.  
Povedal som si: "Vyznám Pánovi svoju nepravosť." A ty si mi odpustil zlobu môjho hriechu.  
Preto každý nábožný bude sa modliť k tebe v čase tiesne. A záplavy veľkých vôd sa k nemu nepriblížia.  
Ty si moje útočisko, ochrániš ma pred súžením zahrnieš ma radosťou zo spásy.  
Dám ti múdrosť a poučím ťa o ceste, ktorou máš kráčať; poradím ti a budem ťa mať stále na očiach.  
Nebudte ako žrebce či mulice, ktoré nemajú rozum. Keď im chceš vložiť uzdu a zubadlo, nepodídu k tebe.  
Bezbožného stíhajú mnohé strasti; no dúfajúcich v Pána obklopí milosrdenstvo.  
Radujte sa, spravodliví, v Pánovi a plesajte, jasajte všetci, čo máte srdce úprimné.“

Kým človek v sebe zadržuje hriech a odmieta ho priznať, stravuje ho a sužuje; no keď sa rozhodne vyznať ho Bohu, opäť okúsi pokoj a spásu. Tento kajúci žalm, (v poradí druhý; všetkých ich máme sedem: žalm 6, 32, 38, 51, 102, 130, 143) bol obľúbeným žalmom sv. Augustína. Žalm oslavuje veľkosť a nemennosť Božej lásky, hovorí o ceste šťastia a života: šťastný je človek, ktorý vyznáva svoj hriech a je mu odpustený! Každý hriech je vzburou voči Bohu a preto vyznanie hriechu je najväčšou oslavou Boha a toho kým je a aký je! Ak ja odkrývam svoj hriech, Boh ho prikrýva a zničí.

Zázrak pokánia je v tom, že len čo sa človek postaví sám proti sebe – obviní seba a vezme zodpovednosť za svoj hriech – Boh ho začne obhajovať, ba dokonca ho bráni! Len čo márnotravný syn v podobenstve vykrikoval: Otče, zhrešil som!, Otec odpovedal: Rýchlo prineste najlepšie šaty a oblečte ho...<sup>34</sup>

- Na koniec modlitba z nedele 26. týždňa: Dobrotivý Bože, ty najviac prejavuješ svoju všemohúcnosť, keď sa zmilúvaš a odpúšťaš; neprestajne nám dávaj svoju milosť, aby sme príkladným kresťanským životom na zemi dosiahli prisľúbenú blaženosť v nebi. Skrze nášho Pána Ježiša Krista, tvojho Syna, ktorý je Boh a s tebou žije a kraluje v jednote s Duchom Svätým po všetky veky vekov.
- **Katechizmus Katolíckej Cirkvi o sviatosti zmierenia body: 976- 987; 1440- 1470.**
- **Tiež do pozornosti dávam výbornú knihu p. Michala Zamkovského CSsR: Sedem krokov k dobrej spovedi.**

<sup>33</sup> Raniero Cantalamessa, Život v Kristovi, s. 115

<sup>34</sup> Por. Lk 15, 11- 32