



*„Zmiluj sa, Bože, nado mnou pre svoje milosrdenstvo  
a pre svoje veľké zľutovanie znič moju nepravosť.  
Úplne zmy zo mňa moju vinu  
a očisť ma od hriechu.“  
(Ž 51, 3 – 4)*



Milý mladý Boží priateľ, milá mladá Božia priateľka!

Iste poznáš tie zvláštne pocity, keď si sa previnil(a) a urobil(a) si niečo, čo nebolo férové a správne. Možno to boli pocity viny, obviňovania sa, hanby, nehodnosti, menejcennosti, strachu, úzkosti, zastrasovania, smútku, samoty, ničoty, beznádeje, hnevu na seba, rezignácie, frustrácie,... Možno Ťa až oblieval pot a tá myšlienková a emočná vojna, čo zúrila v Tebe... Veľmi nepríjemné, však? Čo s tým? Možností sa ponúka viac, napr. ututlať to. Možno si to nikto nevšimne a nejako sa to prepeče, po čase sa na to „zabudne“. Len keby sa tá pamäť dala zresetovať. Iná možnosť je hodiť to na niekoho... Ale dokážem sa pozrieť do jeho nevinných očí, keď sa stretneme? Čo ak sa tie oči stanú mojou nočnou morou? Ďalšia možnosť je zľahčiť to, vyhovoriť sa, trochu zaklamať, zakamuflovať to, nájsť „logické“ argumenty a ospravedlniť si to. Napr.: Taká je doba, aj druhí to robia, je to predsa normálne. Treba sa zbaviť viny ospravedlnením sa pred sebou, druhými, aj pred Bohom. Napokon, takto vlastne funguje psychológia hriechu, ak sa to nedá skryť a ani sa z toho vyvliecť, treba nájsť obeť. Adam to hodí na Evu, Eva na hada, had to už nemá na koho hodiť, ale v konečnom dôsledku je obvinený Boh, že vôbec stvoril Evu aj hada. Dôležité predsa je zbaviť sa toho nepríjemného hnutia niekde hlboko vo vnútri môjho ja. Adamov príbeh prechádza v rôznych variáciách generáciami ľudstva a aj príbehom Tvojho života,..., poznáš to. V Biblii je výnimočnejší ten Dávidov príbeh, v ktorom mu žiadostivosť po krásnej vydatej žene zaslepila srdce a po precíznej námahe zotretia stôp, napokon prehovoril Boh cez proroka a usvedčil kráľa z jeho hriechu. Dávid mohol proroka navždy umlčať, ale nemal tvrdé srdce, jeho hriech bol zo slabosti, nie zo zloby. Kráľ našiel tú poslednú a aj jedinú správnu cestu, cestu spravodlivosti. Urobil, čo je férové, priznal si svoj hriech, vyznal ho, ľutoval a činil pokánie (metanoiu). Jeho 51. žalm je najkrajší z kajúcich žalmov.

Písmo hovorí, že sme všetci zhršli a chýba nám Božia sláva. Jediné riešenie Tvojho a môjho problému s názvom hriech je Otcovo milosrdenstvo, ktoré je zjavené a má meno Ježiš. Otec chce, aby si si priznal(a) svoj hriech, dal(a) to nepríjemné v sebe Ježišovi na jeho kríž a vzal(a) si od neho odpustenie. On chce prijať Tvoju vinu. **Nechaj si odpustiť svoj hriech! Nech Tvoj život už nestojí na hriechu! Ja aj Ty, každý z nás potrebuje tento prejav milosrdnej lásky Otca - ODPUSTENIE.**

Spomínam si, keď som bol tínedžer a zanechal som detské spôsoby, že som si nechcel priznať všetky hriechy, lebo som na to mal svoj názor. Kňazovi pri spovedi som hovoril len to, čo som si myslel, že by asi chcel počuť. Tak môj život stál na neodpustených hriechoch, lebo Otec mi mohol odpustiť len tie hriechy, ktoré som si priznal. Vo vnútri som bol nepokojný, ale úspešne som odolával a všelijako som si svoje konanie ospravedlňoval. Až po niekoľkých rokoch, keď som bol už študentom na univerzite, som si urobil kvalitné spytovanie svedomia a vykonal spoveď. Vyznal som všetku tú faloš, klamanie seba a nepriznané hriechy. Ten zážitok Otcovho odpustenia stál za chvíľu hanby, v ktorej som žaloval na seba. Všetka tá ťarcha minulosti odišla preč. Tento osobný zážitok milosti odpustenia stále oživuje a obnovuje moje srdce. Toto prajem aj Tebe.



**Boh, ktorý Ťa stvoril bez Teba, Ťa nerobí spravodlivým v Jeho očiach bez Tvojho pričinenia. Aby si mohol(a) od neho prijať milosrdenstvo, musíš si priznať svoje viny.** Ak hovoríš, že nemáš hriech, klameš samého/samú seba a nie je v Tebe pravda. Ale ak vyznávaš svoje hriechy, On je verný a spravodlivý, odpustí Ti hriechy a očistí Ťa od každej nepravosti. Sv. Ján Zlatoústý raz povedal: „**Cesta pokánia je zavrnutie hriechov. Najprv vyznaj svoje hriechy, aby si bol ospravedlnený.** Preto hovoril aj prorok: „Povedal som si: Vyznám Pánovi svoju nepravosť. A ty si mi odpustil zlobu môjho srdca.“ ... Ak niekto zavrhuje, čo spáchal, ťažšie do toho upadne znova.“ **Božie milosrdenstvo víťazí nad všetkými Tvojimi hriechmi a pôsobí najmä vo sviatosti zmierenia.**

Otec, bohatý na milosrdenstvo nechce, aby Tvoj život bol „ničeny“ hriechom, ale aby si bol(a) šťastný(á) a aby si bol(a) ním premenený(á). Ježiš vyvolal pohoršenie najmä tým, že svoje milosrdné správanie k hriešnikom stotožňoval s postojom samého Boha k nim. On pozýva hriešnikov ku stolu Kráľovstva: „Neprišiel som volať spravodlivých, ale hriešnikov“. Vyzýva ich, aby sa obrátili, lebo bez toho nie je možné vojsť do Kráľovstva; slovom i skutkom im však **ukazuje bezhraničné milosrdenstvo svojho Otca voči nim** a nesmiernu radosť v nebi nad jedným hriešnikom, ktorý činí pokánie. Vrcholným dôkazom tejto lásky bude obeta jeho vlastného života na odpustenie hriechov. Dynamiku obrátenia a pokánia vynikajúco opíše Ježiš v podobenstve o márnotratom synovi, ktorého stredobodom je milosrdný otec.

Ján hovorí aj o inej, nie menej dôležitej, ceste pokánia, „ktorá spočíva v tom, že **zabúdame na krivdy, ktoré nám spôsobili nepriatelia, ovládame hnev a odpúšťame hriechy druhým.**“ Myslím, že nebudem ďaleko od pravdy, keď poviem, že každému z nás sa stala nejaká menšia či väčšia krivda. Tú škálu pocitov a myšlienok, tiež dobre poznáš – pocit krivdy, poníženia, podcenenia, nedôvery, urážky, ublíženia, túžby po pomste, horkosti, vnútornej bolesti, nenávisť, nespravodlivosti, ... Čo však s tým? Každopádne, nech sa na to pozrieš z akéhokoľvek uhla, si dotknutý(á) len Ty. Často na to myslíš, preberáš si danú situáciu. Prečo sa to stalo, prečo Ti to spravil(a), prečo Ti to povedal(a), prečo sa takto zachoval(a), prečo Ti tak veľmi ublížil(a)? Neustále sa v tom hrabeš. A opäť si pri tom istom - len Ty. Ide o boj človeka proti inému človeku, ktorý začína v srdci, v Tvojej myslí, zasahuje iných ľudí, prechádza z generácie na ďalšiu. Takto sa šíri zlo, ktoré spôsobuje utrpenie a aj smrť. Je to nadgeneračná špirála neodpustenia a hnevu, hoci spočiatku spravodlivého, nad ktorým však zapadlo slnko a Zlý ho zmenil na neodpustenie a uväznil v Tvojom srdci väzňov neodpustenia. Neodpustenie Ti spôsobujúce trýzeň, ukazuje „logiku“ nespravodlivosti a bláznovstvo odpustenia. Dokážeš odpustiť? Ako prekenuť neodpustenie? Ako možno darovať odpustenie? Môžeš ukončiť zlobu vo svojich vzťahoch, v rodine, v Cirkvi, v ...?



**Hnev je jed! Odpustenie je protijed. Odpustenie nie je emócia, ale rozhodnutie Tvojej vôle.** Rôznorodé negatívne emócie sú následkom vnútorného zranenia, ktoré vzniklo, keď Ti bolo ukrivdené a ublížené od druhých. Tieto emócie vnútorného zranenia môžu pretrvávať aj po vydaní sa na cestu odpustenia. Vnútorné uzdravenie môže byť omnoho dlhodobejší proces ako samotné odpustenie. **Odpustenie však neznamená brať bolesť na ľahkú váhu. Odpustenie zahrňa nový spôsob pohľadu a vnímania.** Keď si hlboko zranený(á), nevidíš osobu, ale stále vnímaš bolesť.



**Odpustenie znamená, že sa budeš snažiť pochopiť tú druhú osobu. Budeš rozlišovať, čo bolo z jej slabosti, čo od zlého a čo je jej pravá identita.**

- **Odpustenie sa týka minulosti.** Odpustenie znamená, že niekomu nepočítaš nejaký dlh. Necháš plávať to, čo Ti ten druhý urobil. Na odpustenie stačí jeden.
- **Zmierenie sa týka prítomnosti.** Dôjde k nemu, keď sa ten druhý ospravedlní a prijme Tvoje odpustenie. Na zmierenie treba dvoch.
- **Dôvera sa týka budúcnosti.** Týka sa tak toho, čo si ochotný(á) znovu riskovať a tiež toho, čomu sa otvoríš. Druhý musí svojim správaním dokázať, že si Tvoju dôveru zaslúži, než mu ju opäť dáš.

Keď niekomu odpustiš, odkrojíš od neho zlo, ktorého sa dopustil. Poskytneš mu obnovenie. V jednom okamihu ho označíš za človeka, ktorý Ti ublížil a v ďalšom mu túto identitu zmeníš. V Tvojich spomienkach je premenený. Už sa na neho nepozeraš ako na človeka, ktorý Ti ublížil, ale ako na niekoho, kto Ťa potrebuje. Premenal(a) si svoju minulosť premenením človeka, ktorý Tvoju minulosť urobil bolestnou. Ak sa hnev na niekoho v rannom štádiu nezačne riešiť odpustením, začne sa šíriť príliš rýchlo a Ty začneš byť prázdnu schránkou, kde láska bude mať stále menej miesta.

**Niekedy nie je v ľudských silách odpustiť!** Ale bol tu niekto, kto daroval ľuďom odpustenie – bol to Ježiš, Syn Otca. Boh, ktorý sa stal človekom, aby v tele a myslení človeka porozumel človeku, aby mu daroval to, čo mu nikto iný nemohol dať. **Milosť odpustenia je liek proti Tvojej chorobe z hnevu.** Táto milosť Ťa vyslobodzuje z pút pomsty a umožňuje uzdravenie spôsobených rán. Je darom od Boha, je zázrakom, na ktorom môžeš mať účasť. Milosť odpustenia je bez konca.

Ježiš Ti hovorí: „Lebo ak Ty odpustiš svojim vinníkom, aj Tvoj nebeský Otec Ti odpustí.“ Tento prúd milosrdenstva nemôže preniknúť do Tvojho srdca, kým neodpustiš tým, ktorí Ťa urazili. Nemôžeš milovať Boha, ktorého nevidíš, ak nemiluješ brata či sestru, ktorých vidíš. Ak odmietaš odpustiť druhým, Tvoje srdce sa uzatvára a jeho tvrdosť ho robí nepriepustným pre Otcovu milosrdnú lásku. **Potrebuješ odpustiť nielen druhým, ale** – a to je asi najťažšie – **odpustiť aj sebe** a tiež „odpustiť“ **Bohu**, keď si si myslel(a), že Ťa sklamal, opustil alebo nevypočul. Takto sa Ti odpúšťa aj to, čoho si sa dopustil(a) Ty voči Pánovi. Vidíš, druhá cesta, o ktorej hovorí Ján Zlatoústy aj zmieruje človeka s Bohom. Prajem a žehnám Ti, aby si mal odvahu robiť ťažké veci. Odpúšťanie je jednou z nich.

**Váš priateľ  
Karol Vallo**



## **Z Písma** *Citáty zo Svätého písma.*



### **(Ž 51)**

*Zbormajstroi. Dávidov žalm.*

*Zložil ho po hriechu s Betsabe, keď k nemu prišiel prorok Nátan.*

**Zmiluj sa, Bože, nado mnou pre svoje milosrdenstvo  
a pre svoje veľké zľutovanie znič moju nepravosť.**

**Úplne zmy zo mňa moju vinu  
a očisť ma od hriechu.**

Vedomý som si svojej nepravosti  
a svoj hriech mám stále pred sebou.  
Proti tebe, proti tebe samému som sa prehrešil  
a urobil som, čo je v tvojich očiach zlé,  
aby si sa ukázal spravodlivý vo svojom výroku  
a nestranný vo svojom súde.

Naozaj som sa v nepravosti narodil  
a hriešneho ma počala moja mať.  
Ty naozaj máš záľubu v srdci úprimnom  
a v samote mi múdrosť zjavuješ.

Pokrop ma yzopom a zasa budem čistý;  
umy ma a budem belší ako sneh.

Daj, aby som počul radosť a veselosť,  
a zaplesajú kosti, ktoré si rozdrvil.

**Odvráť svoju tvár od mojich hriechov  
a zotri všetky moje viny.**

**Bože, stvor vo mne srdce čisté  
a v mojom vnútri obnov ducha pevného.**

Neodvrhuj ma spred svojej tváre  
a neodnímaj mi svojho ducha svätého.

Navráť mi radosť z tvojej spásy  
a posilni ma duchom veľkej ochoty.

Poučím blúdiacich o tvojich cestách  
a hriešnici sa k tebe obrátia.

Bože, Boh mojej spásy, zbav ma škvrny krvipreliačia  
a môj jazyk zajasá nad tvojou spravodlivosťou.

Pane, otvor moje pery  
a moje ústa budú ohlasovať tvoju slávu.

Veď ty nemáš záľubu v obete,  
ani žertvu neprijmeš odo mňa.

Obetou Bohu milou je duch skrúšený;  
Bože, ty nepohrdaš srdcom skrúšeným a poníženým.

Buď dobrotivý, Pane, a milosrdný voči Sionu,  
vybuduj múry Jeruzalema.

Potom prijmeš náležité obety, obetné dary a žertvy;  
potom položia na tvoj oltár obetné zvieratá.



## Aktivita 1: DVANÁŠŤHLAVÝ DRAK

**Cieľ:** Naučiť sa pomenovať svoje nedostatky a činiť za ne pokánie. Objaviť krásu starodávnej modlitby svätého Efréma Sýrskeho z pokladnice východnej tradície Cirkvi.

**Predpokladaná dĺžka trvania:** cca 40 min.

### Pomôcky:

- 12 sviečok/kahančekov;
- papiere + písacie potreby pre účastníkov + nožnice;
- vytlačené texty ku každému zastaveniu (na stránke v sekcii „Na stiahnutie“);
- vytlačená modlitba svätého Efréma Sýrskeho pre každého účastníka (str. 8);
- príp. hudba, ktorá môže hrať v pozadí aktivity

### Poznámky pre učiteľa/animátora:

*Táto aktivita je vhodná na výlet, školu v prírode, tábor a pod. Dá sa tiež realizovať v triede, hoci atmosféra tmy a osvetlenia sviec jej dodáva príťažlivosť. Pred samotnou aktivitou priprav dobrodružnú cestu – porozkladaj 12 sviec/kahančekov a k nim pripevni vytlačené texty o ľudských slabostiach.*

- 1) Úvod** – Určite každý čítal alebo videl rozprávku, v ktorých odvážny mládenec bojoval proti drakovi, aby zachránil princeznú. Aj my sa dnes stretieme s drakom, s ktorým budeme bojovať. No pred samotným bojom nás čaká dobrodružná cesta, počas ktorej zistíme koľkohlavé monštrum sa nám postaví zoči – voči. Cesta má 12 zastavení, a pri každom z nich môže drakovi narásť ďalšia hlava.

*Rozdaj účastníkom papiere a písacie potreby a vyzvi ich, aby si nakreslili telo draka, zatiaľ bez hláv. Potom ich pošli na cestu. Pri každom zastavení si prečítajú text a podľa svedomia dokreslia svojmu drakovi novú hlavu a dopíšu k nej jej meno.*

### 2) Dobrodružná cesta

#### ■ NETRPEZLIVOSŤ

Malý Jurko bol veľmi výbušný a nezvládal svoje konanie. Rodičia mu povedali, aby vždy napočítal do desať a až potom konal. Jedného dňa sa pohádal so svojim spolužiakom, hodil ho na zem, kľakol si naňho a chystal sa ho zbiť. Cez okno ho zbadala mama a zakričala: „Jurko, rátaj do desať!“ Jurko spustil päšť a prikývol. Keď mama odišla od okna, spolužiakovi povedal: „A ty počkaj tu, kým dopočítam!“

**Ako je to so mnou? Som trpezlivý vždy, keď si to situácia vyžaduje?**

*Ak nie, patrí mi jedna hlava draka...*

#### ■ NADRADENOSŤ

Hovorí sa, že keď Victor Hugo, génus francúzskej literatúry, raz odchádzal z oslavy, stretol žobráka, ktorý od neho pýtal peniaze. Známy spisovateľ, ktorý žil v chudobe typickej pre intelektuálov, strčil ruku do vrečka, no nenašiel ani mincu. „Prepáč, bratku, nemám, čo by som ti dal,“ povedal mu. „Už si mi dal, nazval si ma bratom,“ odpovedal žobrák.

**A čo ja? Prejavujem láskavosť a dobrotivosť vo svojom okolí?**

*Ak nie, patrí mi jedna hlava draka...*



### ■ ZÁVIŠŤ

Istý človek, ktorý celý svoj život bojoval s nerestou závidi a žiarlivosti, vyrozprával nasledovný príbeh: „Po smrti rodičov som, ako ich jediný syn, zdedil pekný majetok. Mal som dlhoročného priateľa, na ktorom som od tohto momentu začal pozorovať zhubnú moc žiarlivosti. Zmenil svoje správanie voči mne. Často tiež robil sarkastické narážky na to, že on potrebuje každý halier, nie ako ja. Náš vzťah, predtým srdečný a priateľský, sa postupne stával napätejším a chladnejším... Neodsudzoval som ho. Videl som v ňom obraz seba samého, preto som úplne presne vedel, ako mu je...“

**A čo ja? Prejavuje sa v mojom správaní závišť?**

*Ak áno, patrí mi jedna hlava draka...*

### ■ VYVYŠOVANIE SA

Dvaja ľudia vstúpili do chrámu modliť sa. Jeden bol farizej, druhý mýtnik. Farizej sa postavil a takto sa v sebe modlil: „Bože, ďakujem ti, že nie som ako ostatní ľudia: vydierači, nespravodlivci, cudzoložníci alebo aj ako tento mýtnik. Postím sa dva razy do týždňa, dávam desiatky zo všetkého, čo mám.“ Mýtnik stál celkom vzadu a neodvážil sa ani oči k nebu zdvihnúť, ale bil sa do pŕs a hovoril: „Bože, buď milostivý mne hriešnemu.“ (Lk 18, 10 – 13) **A čo ja? Rád sa vyvyšujem nad ostatných?**

*Ak áno, patrí mi jedna hlava draka...*

### ■ SMÚTOK

Hurikán. Kamera spravodajstva prináša srdcervúce scény zničených ciest, zrútených obydli, povodní, a úbohých ľudí, zotrúvajúcich pri ruinách svojich domov, aby zabránili neľudskej lúpeži toho mála, čo im ešte ostalo. Reportér sa zhovára s manželským párom, v ktorého tvárach bolo vidno starosti a smútok. V pozadí vidieť ich domček zaplavený takmer po strechu a deti, ktoré lezú na strechu a stadiaľ skáču do vzniknutého „kúpaliska“. Sú šťastné! Dokážu si zachovať radosť aj napriek katastrofe.

**A čo ja? Viem sa tešiť z maličkosti a vo všetkom hľadať niečo pozitívne?**

*Ak nie, patrí mi jedna hlava draka...*

### ■ NEODPUSTENIE

1812, Mexiko. Don Nicolás Bravo porazil Španielov v bitke pri Palmare a zajal tristo z nich. V ten istý deň dostal správu o poprave svojho otca, s ktorým spolu bojoval za slobodu vlasti. Plný bolesti, jeho prvou reakciou bolo rozkazať zastreliť všetkých svojich zajatcov na svitaní ďalšieho dňa. Z ľudského hľadiska to bolo logické, ale tej noci don Nicolás vyhral ďalšiu bitku, najdôležitejšiu vo svojom živote, bitku proti svojej túžbe pomstiť sa. Nielenže daroval život tristo zajatcom, ale rozkázal ich prepustiť! **A čo ja? Viem odpustiť krivdy spáchané na mne?**

*Ak nie, patrí mi jedna hlava draka...*

### ■ KLAMSTVO

Mama krtica nechala svojho synčeka celý deň samého, aby sa cvičil v hrabaní. Večer sa ho pýta: „No, môj malý, povedz, ako ti šlo učenie? Podarilo sa ti vyhrabať sa na povrch?“ Malý krt mávol rukou. „To predsa nič nebolo! Ako som tak hrabal, zrazu som sa prehrabal hore a ocitol som sa na krásnej lúke. Vietor mi do uší zavial vtáčí spev a v nose som zacítil vôňu lúčnych pestrofarebných kvetov. Celá lúka len tak hrala červenou, modrou a žltou farbou!“ Mama krtica zavrtela hlavou. „Klameš! Prespal si celý deň a na zem si sa vôbec nedostal. Farebnú lúku si mohol vidieť iba vo sne. Veď my krty sme predsa nad zemou slepé!“ **A čo ja? Hovorím vždy pravdu?**

*Ak nie, patrí mi jedna hlava draka...*



### ■ CHAMTIVOST

Pes našiel veľký kus mäsa a niesol ho v zuboch, aby si ho niekde v pokoji zožral. Prišiel k potoku, ponad ktorý viedla lavička a pustil sa po nej na druhú stranu. Uprostred zastal a pozrel dolu. Z vodnej hladiny hľadel na ňaj jeho vlastný obraz. Pes si neuvedomil, že vidí sám seba. Myslel si, že pozerá na iného psa s kusiskom mäsa v pysku. „*Jeho mäso je väčšie ako moje,*“ pomyslel si pes závistlivo. „*Vytrhnem mu ho a ujdem.*“ A tak otvoril papuľu a pustil svoje mäso, ktoré čľuplo do potoka a kleslo ku dnu. **A čo ja? Som chamtivý a neviem, kedy je čas povedať DOSŤ?**

*Ak áno, patrí mi jedna hlava draka...*

### ■ NECUDNOSŤ

Najväčšia sexuálna príťažlivosť pre mužov je cudnosť ženy. Ak je žena vyzývavá a príťažlivá len telesne – zvädza to ku konaniu – použiť, odhodiť. Ak je žena cudná, je tajomná, vyžaruje z nej tajomnosť. Muž po nej túži, chce ju spoznať – myslí na lásku a nie len na telo (mám ťa rád = chcem ťa). Cudnosť ženy púta srdce muža. Pri cudnej žene spozná muž svoju silu, to, aký je mocný. Pri necudnej spozná, aký je slabý.

**A čo ja? Rada sa obliekam vyzývavo, necudne?**

**A čo my muži – sme slabí?**

*Ak áno, patrí mi jedna hlava draka...*

### ■ NEVĎAČNOSŤ

Keď dieťa dostane darček v prítomnosti svojej mamy, tá sa ho ihneď opýta: „*Ako sa povie, synček?*“, a dieťa veľmi vychované odpovie: „*Ďakujem!*“ Toto dieťa práve dostalo jednu z najvzácnejších lekcií svojho života: ako byť vďačným.

**A čo ja? Som vďačný Bohu a ľuďom okolo mňa?**

*Ak nie, patrí mi jedna hlava draka...*

### ■ NEÚPRIMNOSŤ

Slovo úprimný v latinčine *sincerus* znamená doslova „bez vosku“ (sine = bez, cera = vosk). Je to poukaz na pravosť, nefalšovanosť, pravdivosť, čistotu. V stredoveku šľachtici používali poslov, aby doručili adresátovi list s ich posolstvom. Takýto list bol zvinutý a previazaný stužkou, ktorú pridržala pečať z vosku. Tá znázorňovala adresáta a tiež to, že list nie je otvorený. Ak bol posol úplne dôveryhodný, šľachtic mohol poslať list „bez vosku“ (sine cera), teda nezapečatený. Nemusel pred poslom maskovať a skrývať to, čo bolo v liste napísané, zo strachu, že to posol zneužije.

**A čo ja? Som vždy úprimný?**

*Ak nie, patrí mi jedna hlava draka...*

### ■ MOJA TAJOMNÁ KOMNATA

Je v tvojom živote niečo, čo ťa ťaží, čo nevieš odpustiť alebo čoho sa nevieš zbaviť?

*Tak to pomenuj a dokresli si poslednú hlavu draka...*

- 3) **Boj s drakom** – predstav účastníkom starodávnu modlitbu svätého Efréma Sýrskeho. Počas malých poklôn budú účastníci zo svojich obrázkov trhať, alebo strihať hlavy drakom na znak toho, že len pokáním sa zbavujeme svojich zlyhaní.



## **Modlitba svätého Efréma Sýrskeho**

Pane a Vládca môjho života,  
odním odo mňa ducha lenivosti,  
nedbalosti, lakomstva a prázdnych rečí.

**Veľká poklona**

*(pokľaknutie a sklonenie hlavy až k zemi).*

Udeľ mne, svojmu služobníkovi,  
ducha čistoty, pokory, trpezlivosti a lásky.

**Veľká poklona.**

Áno, Pane a Vládca,  
daj, aby som poznal svoje hriechy  
a neosudzoval svojho brata,  
lebo ty si zvelebený na veky vekov. Amen.

**Veľká poklona.**



*Nasleduje 12 malých poklôn (úklon hlavou).*

*Počas týchto poklôn trháme/striháme drakovi hlavy, pričom hovoríme:*

**Bože, buď milostivý mne hriešnemu.**

**Bože, očisť moje hriechy a zmiluj sa nado mnou.**

**Mnoho ráz som zhrešil, Pane, odpusť mi.**

*Potom hovoríme bez prerušenia celú modlitbu:*

Pane a Vládca môjho života,  
odním odo mňa ducha lenivosti, nedbalosti, lakomstva a prázdnych rečí.

Udeľ mne, svojmu služobníkovi, ducha čistoty, pokory, trpezlivosti a lásky.

Áno, Pane a Vládca, daj, aby som poznal svoje hriechy  
a neosudzoval svojho brata, lebo ty si zvelebený na veky vekov. Amen.

**Veľká poklona.**

*Svätý Efrém pochádzal z nábožnej rodiny z Mezopotámie. Keď dospel a dal sa pokrstiť odišiel do púšte, kde sa niekoľko rokov učil duchovnému životu pokáním. Po návrate priviedol mnoho duší (aj heretikov) k obráteniu. Keď sa Efrém dozvedel o veľkom kazateľovi svätom Bazilovi Veľkom, vybral sa za ním do Kapadócie. Tam ho svätý Bazil vysvätil za diakona. Po prežití mnohých rokov v službe Bohu zomrel v roku 373. Medzi jeho mnohými poučnými slovami sa nám zachovala aj táto modlitba.*

*Hlboké poklony majú hlboký symbolický význam. V dlhom a namáhavom úsilí o duchovnú obnovu cirkev neoddeľuje dušu od tela. Kresťanská askéza nie je bojom proti telu ale zápasom o telo. Z toho dôvodu celý človek - duša i telo - pristupuje k pokániam. Telo sa zúčastňuje na modlitbe duše práve tak, ako sa duša modlí prostredníctvom tela a v tele. Takto sú zemné poklony znakom pokánia a pokory, podriadenosti a poslušnosti.*

**Pre MILOSRDNÝ ROK pripravil: Štefánia Čepová s použitím diela P. Sergia G. Román del Real**





## Aktivita 2: ODPUSTENIE ĽADY ROZTÁPA

**Cieľ:** Uvedomiť si dôležitosť odpustenia v medziľudských vzťahoch a v duchovnom živote.

**Predpokladaná dĺžka trvania:** cca 70 min.

### Pomôcky:

- vrecká čaju/bujón + priehľadná šálka teplej aj studenej vody (príp. s ľadom);
- plagáty na označenie stanovišť (**na stránke v sekcii „Na stiahnutie“**);
- papieriky na písanie (v troch farbách) + písacie potreby;
- sviečka + nádoba s vodou (na pálenie papierikov);
- dve „zamrznuté“ tričká + nádoba na ich prenesenie – termotaška s chladiacimi vložkami, alebo prenosná chladnička ☺.

### Poznámky pre učiteľa/animátora:

- 1) **Polievka a čaj** – spýtaj sa účastníkov, či si už zalievali čaj studenou vodou, resp. či v studenej vode „varili“ polievku. Kvôli lepšej názornosti to môžeš demonštrovať priamo pred ich očami – vložíš jedno vrecúško čaju do priehľadnej šálky s horúcou vodou a druhé vrecúško do šálky so studenou vodou, alebo s vodou a ľadom. Podobne môžeš nechať rozpúšťať bujón v horúcej a ľadovej vode. (Príp. do zmesi vhod' aj surovú mrkvu, alebo cestoviny ☺)

Spýtaj sa účastníkov, prečo používame na vylúhovanie čaju, či varenie polievky horúcu vodu. Prečo sa v teplej vode čiastočky čaju/bujónu ihneď „premenia“ na chuť, farbu a vôňu, a bylinky, ovocie a zelenina sa bez problémov vylúhujú?

Podobne sa „správa“ naše srdce. Ak ho máme ľadové, uzavreté a neprepustíme žiadne prejavy lásky, neprijímame odpustenie a nebudeme ani schopní odpustiť. Ako si môžeme srdcia udržiavať stále teplé? Mali by sme sa naučiť byť otvorenými pre druhých, vedieť sa ospravedlniť a prijímať odpustenia s láskou. Byť naklonení zmenám a veľkým Božím zásahom do našich životov...

- 2) **Ľadové tričko a teplo odpustenia** – pomôcky na túto aktivitu si musíš pripraviť skôr. Budeš potrebovať dve „zamrznuté“ tričká. Najlepšie je vybrať dve staršie tričká, ktoré sa môžu aj poškodiť. Tričká treba namočiť do vody a samostatne vložiť (a poriadne stlačiť, aby zaberali čo najmenší objem) do nejakej nádoby (napr. plastového pohára). Obe nádoby vlož na 2 – 3 hodiny do mrazničky, až kým mokré tričká nezmrznú a nestvrdnú. Len ich tam nenechaj pridlho.... ☺.

Na stretko/hodinu náboženstva si tričká prines v malej prenosnej chladničke ☺, alebo v termotaške s chladiacimi vložkami. Rozdeľ účastníkov na dve skupiny, ktoré budú proti sebe súťažiť. Vyhráva tá skupina, ktorej sa ako prvej podarí obliecť jedného účastníka do tohto trička. Nie je to ľahké, ale spoločnými silami celej skupiny, dychom a dotykom sa dá tričko „rozmrziť“.



Po súťaži nechaj priestor na hľadanie súvislostí s duchovným životom a medziľudskými vzťahmi. Odpustením, slovom „prepáč“ a inými skutkami lásky môžeme roztopiť aj naše srdcia a srdcia našich blízkych. Čím dlhšie necháme naše srdcia chladné, tým ťažšie ich môžeme roztopiť. Božiemu milosrdenstvu však ani to nie je nemožné. Ak budeme odpúšťať a prosiť o odpustenie, budeme zostávať v Božej milosti.

- 3) **Ľadové srdce** – do troch rohov v miestnosti umiestnime plagáty s otázkami a farebné papieriky na písanie odpovedí – v každom rohu sú papieriky inej farby, aby sa neskôr dali ľahko rozlíšiť. Do každého rohu budú účastníci postupne prichádzať, zamýšľať sa nad svojím ľadovým, či teplým srdcom a písať odpovede.
- **NEODPUŠTIL SOM (Komu? Čo?)** – účastníci si napíšu na papieriky mená ľudí, ktorým neodpustili a skutky, ktoré sami neodpustili ľuďom, Bohu, sebe, ...
  - **ODPUŠTILI MI (Kto? Čo?)** – účastníci si napíšu na papieriky mená ľudí, ktorí im odpustili a skutky, ktoré im boli odpustené.
  - **PROSÍM O ODPUSTENIE? (Koho? Za čo?)** – účastníci si napíšu na papieriky mená ľudí, ktorým ukrivdili a skutky, ktorými im ublížili.



Popísané farebné papieriky si účastníci odkladajú. Zdôrazni im, že v každom rohu by mali použiť aspoň jeden papierik. Po dopísaní odpovedí si posadajte do kruhu a spoločne diskutujte o tom, čo zažívali pri hľadaní odpovedí:

- **NEODPUŠTIL SOM: Prečo je také ťažké odpúšťať? Prečo neviem odpustiť práve tomu, koho sme napísali a práve to, čo sme napísali? Mená a skutky z prvého rohu nečítajte nahlas, ale ich symbolicky spálte nad vodou. Cieľom je, aby si účastníci uvedomili vážnosť neodpustenia. Boh svojou láskou dokáže spáliť akýkoľvek záznam...**
  - **ODPUŠTILI MI: Čo som prežíval vo chvíli odpustenia? Prosil som o odpustenie? Prijal som ho hneď, alebo sa v srdci vraciam ku skutkom, ktoré mi boli odpustené? Toto zdieľanie by malo byť radostné a povzbudzujúce.**
  - **PROSÍM O ODPUSTENIE? Viem prosiť o odpustenie? Čo/koľko námahy ma to stojí? Nasleduje predsavzatie každého účastníka, poprosiť o odpustenie osoby, ktoré napísali na papierik pri tretej otázke.**
- 4) **Modlitba** – pretože prvé a najpodstatnejšie odpustenie, ktoré potrebujeme je od Boha, v tejto krátkej modlitbe o neho poprosíme:

Bože môj, celým srdcom Ťa milujem a preto veľmi ľutujem, že som Ťa hriechmi urazil/a. Chcem sa naozaj polepšiť a hriechu sa chrániť. Otče, odpusť mi pre krv Kristovu.



## Aktivita 3: NEMOŽNÉ VECI PRE NÁS – MOŽNÉ PRE TEBA

**Cieľ:** Na príklade kráľa Dávida pochopiť odpustenie aj v situáciách, v ktorých sa nám zdá odpúšťanie nemožné.

**Predpokladaná dĺžka trvania:** cca 30 min.

**Pomôcky:**

- vytlačené výroky na začiatok aktivity (na stránke v sekcii „Na stiahnutie“);
- Sväté písmo pre každého účastníka;
- pevný špagát a nožnice;
- vytlačená modlitba pre každého účastníka (str. 14).

**Poznámky pre učiteľa/animátora:**

- 1) **Je to reálne?!** Téma odpustenia môže byť pre účastníkov pomerne náročná. Preto nezačni hneď zhurta, ale celkom jednoducho... Skús pomocou nasledujúceho kvízu vytvoriť v kolektíve dobrú, príjemnú atmosféru. Rozdaj účastníkom každému jeden výrok. Postupne ho budú čítať a všetci hlasujú, či je to pravda, alebo lož. *(Nech to znie akokoľvek nereálne – všetky výroky sú pravdivé!)*
  - Vlasy princeznej z rozprávky *Na vlásku* by v realite boli schopné uniesť váhu nielen jej princa, ale aj dospelého nosorožca (s hmotnosťou vyše 2,7 tony).
  - DNA z jednej ľudskej bunky má po rozpletení dĺžku vyše 2 metrov.
  - Pavúčie vlákno je silnejšie ako oceľ rovnakej hmotnosti.
  - Ľudský mozog obsahuje zhruba 86 miliárd (86 000 000 000) nervových buniek.
  - V tele máme viac baktérií než ľudských buniek. Len v ľudskom čreve sa nachádza 500 až 1000 druhov baktérií, z ktorých väčšina napomáha tráveniu.
  - Srdce človeka odbije za normálnych podmienok 40 miliónov úderov ročne.
  - Poškodené bunky sa dokážu „obetovať“ a odumrieť v prospech prežitia organizmu.
  - Z jednej zakuklenej húsenice priadky morušovej sa dá získať 700 m hodvábného vlákna.
- 2) **Diskusia** – V predchádzajúcej aktivite sme hovorili len o niekoľkých zaujímavostiach z prírody a z ľudského tela. Ak je tento svet taký fantastický, niekedy až šokujúci, aký úžasný, múdry a tvorivý musí byť sám Autor – Boh. Diskutujte chvíľku o tom, čo ste vo svojom živote zažili, videli najprekvapivejšie, niečo, čo Boh spravil vo vašich životoch, alebo ste to mohli vidieť na vlastné oči v Jeho stvorení, v prírode... Na záver polož účastníkom otázku, či si po tom všetkom, čo zaznelo myslia, že je pre Boha niečo nemožné, niečo, čo by nezvládol alebo nebolo v jeho moci...
- 3) **Čítanie Božieho slova** – prečítajte si spolu **51. žalm**. Pozvi účastníkov, aby sa skúsili vžiť do toho, čo prežíva Dávid. Pripomeň im, že tento žalm Dávid napísal po hriechu s Betsabe a po usvedčení prorokom Nátanom.



- 4) **Diskusia** – *hovorte chvíľku spolu o tom, ako sa Dávid asi cítil, čo prežíval: Aké emócie cítiť z tohto žalmu a aký je cieľ tejto Dávidovej modlitby? V žalme čítame ako Dávid prežíva ľútosť, priznáva a vyznáva svoju vinu, koná pokánie za svoj hriech... Mohli by sme si povedať: „Darmo plakať nad rozliatym mliekom!“ Uriášovi, manželovi Betsabe, ktorého dal Dávid zabiť, to už život nevráti. Už nie je možné to zmeniť, nič sa nedá robiť. Ale toto nie je postoj viery voči všemohúcemu, milosrdnému Bohu. Pred malou chvíľkou sme sa tešili zo všemohúcnosti a veľkosti nášho Boha a možno sme boli v úžase z toho, ako stvoril človeka – tu sa stretáme s ľudskou krehkosťou, hriechom, bezmocnosťou. Hoci vieme o veľkosti nášho Boha, prichádzajú do nášho života situácie, keď sa cítime podobne ako Dávid – bezmocní, možno sklamaní svojím vlastným hriechom alebo zranení niekým blízkym. Naše trápenie nám zastreje Otcovu majestátnosť, milosrdenstvo a všemohúcnosť, ponárame sa do vlastných bolesti, obmedzení, nedostatočnosti. A zmena sa nám zdá zrazu nemožná.*

*Môžeš sa účastníkov citlivo spýtať na to, či niekedy zažili takúto situáciu, keď sa im veci zdali nemožné a keď zabudli, že majú všemohúceho Otca. Dávid si dobre uvedomoval, že svoje skutky nedokáže vrátiť späť, že to nie je v jeho silách, ale mal osobný vzťah s Bohom, vedel, že jemu je všetko možné, preto prosil o odpustenie svojho hriechu.*

**Zamerajme sa – podobne ako Dávid – na odpustenie. Zamerajme sa najprv na to, čo je v našich silách – nad konkrétnym vzťahom, či v ňom nie je niečo, čo by sme mohli napraviť, odpustiť. Hneď potom sa pozrieme na to, či je v našich životoch aj taký vzťah, ktorý by sme chceli a potrebovali uzdraviť, ale pokladáme to za nemožné...**

- 5) **KLBKO** – *na túto aktivitu je potrebné, aby účastníci sedeli na stoličkách v kruhu alebo aspoň v polkruhu. Najlepšie by bolo, keby takto sedeli už od začiatku stretka, aby sa v tomto momente nepremiestňovali a nerušili atmosféru, ktorú sa Ti podarilo navodiť.*

*Ty, ako animátor, máš v ruke klbko pevného špagátu. Prechádzaj sa pomedzi nich a postupne priväzuj nohy ich stoličiek tak, aby sa po skončení aktivity stoličkami nedalo hýbať, príp. len veľmi obmedzene. Takto špagátom vytvoríš akési väzby – každý človek môže byť spojený s viacerými ľuďmi.*





Popri tom, ako priväzujete stoličky môžeš hovoriť: **S ľuďmi v našej blízkosti vytvárame väzby. Je prirodzené, že nie sú len pozitívne. Stáva sa, že si navzájom ublížime, čím vzniká negatívna väzba a nesloboda vo vzťahu.**

*Môžeš ich vyzvať k tomu, aby sa pozreli na tých, s ktorými sú spojené ich stoličky a zamysleli sa nad tým, či práve v týchto vzťahoch nie je niečo, čo treba urovnať, vysvetliť, odpustiť.*

*Keď skončíš prácu so špagátom, vyzvi účastníkov, aby sa skúsili so stoličkami premiestniť – nepôjde to. Pýtaj sa účastníkov, či im je takto pohodlne, či by chceli v takýchto vzťahoch zotrvať.*

*Po chvíľke ticha pozvi účastníkov k tomu, aby sa vo vzťahoch k daným ľuďom pokúsili dať do poriadku to, čo im spôsobuje neslobodu a zviazanosť.*

*Potom niektoré stoličky priviaž o pevné body v miestnosti ako napr. dvere, okno, radiátor... Zatiaľ sme hovorili o reálnych, prítomných vzťahoch. Ale v našom živote môžu byť vzťahy v minulosti, ktoré už teraz nemáme, tí ľudia sú preč, možno sa odsťahovali, možno nás opustili, možno už zomreli. A napriek tomu môžeme v týchto vzťahoch prežívať neodpustenie, alebo naopak – pocity viny. Práve v takýchto vzťahoch môžeme mať pocit bezmocnosti, že už sa s tým nedá nič robiť, nič zmeniť.*

*Po chvíli ticha pokračuj: Neodpustenie alebo pocity viny ovplyvňujú prítomnosť. Ak prežívaš vo svojom živote práve takúto neslobodu a zviazanosť kvôli vzťahu z minulosti, môžeš to dnes, práve teraz zmeniť. Môžeš sa rozhodnúť odpustiť tomu, kto ti ublížil, alebo odpustiť sebe, ak cítiš výčitky.*

**Presne takto sa cítil aj Dávid – bol zviazaný vinou ale svoje skutky už nemohol vrátiť. Vedel však, kto to môže dať do poriadku – ten, ktorému nič nie je nemožné. Preto sa obrátil na neho s dôverou.**

- 6) **Modlitba** – pozvi účastníkov, aby ste sa spoločne pomodlili krátku modlitbu a urobili nové rozhodnutie – zveriť vzťahy, ktoré sa nám zdá nemožné napraviť – do rúk všemohúceho Otca. Modlitbu im môžeš rozdať na kartičkách, premietnuť na stenu, alebo jednoducho čítať s pozvaním, aby po tebe opakovali slová.
- 7) **Sloboda** – ako prejav tohto rozhodnutia si môžu zobrať nožnice a vyslobodiť svoju stoličku – odstrihnúť špagát, ktorý ich zväzuje. Po tomto vyslobodení si môžete ešte aj so svojimi stoličkami vymeniť miesta, trochu sa v kruhu pomiešať. Bude to znak vašej novej slobody vo vzťahoch.

*PodĎakuj účastníkom za ich dôveru, odvahu, aktivitu. Povzbuď ich, aby sa nielen v oblasti vzťahov a odpustenia, ale kedykoľvek obrátili k svojmu všemohúcemu Otcovi, ktorému nič nie je nemožné.*



### ***Modlitba a rozhodnutie***

**Nebeský Ocko,  
ďakujem za všetky dobré a nádherné veci,  
ktoré si stvoril.  
Žasnem nad mnohými z nich,  
ktoré si dal ako dar práve do môjho života.**

**Vyznávam ti, že v mojom živote sú aj veci a vzťahy,  
s ktorými si sám/sama neporadím.  
No teraz ich s dôverou odovzďavam tebe,  
lebo si všemohúci a nadprirodzený Boh.  
Zvlášť sa dnes rozhodujem odpustiť ľuďom,  
ktorým je to pre mňa tak ťažké, nemožné.**

**Odpúšťam ľuďom, ktorým to už nemôžem povedať osobne,  
pretože stále prežívam veľkú bolesť,  
pretože ma opustili,  
pretože sú ďaleko odo mňa,  
pretože si si ich už vzal k sebe a ja som sa s nimi nestihol/nestihla zmieriť...  
(teraz môžeš v duchu pomenovať konkrétne vzťahy a ľudí...)**

**Otče,  
dnes sa s týmito ľuďmi  
zmierujem v mene Ježiš.  
Prijímam tvoje odpustenie voči mne  
a slobodu do týchto vzťahov. Amen.**



## Aktivita 4: CHALLENGE ROKA Nr.2

**Cieľ:** Pokračovanie v uskutočňovaní výzvy pápeža Františka uvádzať do konkrétneho života skutky fyzického a duchovného milosrdenstva.

**Ku téme „O“ ako „ODPUSTENIE“ sme vybrali tieto skutky:**

### Nr. 2: NAHÝCH ODIEVAŤ & UBLIŽUJÚCIM ODPÚŠŤAŤ

**Pápež František vo svojom posolstve k SDM v Krakove píše:** „Posolstvo Božieho milosrdenstva takto predstavuje veľmi konkrétny a náročný program života, pretože vyžaduje skutky. **Jedným z najjasnejších prejavov milosrdenstva, no vari najťažšie realizovateľných v praxi, je odpustiť tým, ktorí nás urazili, ktorí nám ublížili, ktorých považujeme za nepriateľov.** „Aké ťažké sa zdá znova a znova odpúšťať! A predsa je odpustenie nástrojom, ktorý sme dostali do svojich krehkých rúk, aby sme dosiahli pokoj srdca. Zanechať nenávisť, hnev, násilie a pomstu je nevyhnutnou podmienkou šťastného života“ (Misericordiae vultus, 9).“

#### Pomôcky:

- rozprávka „A neodprosím“, (na stránke v sekcii „Na stiahnutie“);
- tabuľa/flipchart/veľký papier a fixky.

#### Poznámky pre učiteľa/animátora:

- 1) **Brainstorming** – vždy je dobré tieto „Challenge roka“ začať tvorivou diskusiou. Spýtaj sa účastníkov, čo si predstavujú pod výzvou „Nahých odievať“ a ako to podľa nich súvisí s odpúšťaním. Nahota je dnes zneužívaná na komerčné ciele, no skúste spolu objaviť i jej iné významy – napr. chlad, krehkosť, zraniteľnosť... Nahotu nemusíme chápať len doslovne, ale aj v prenesenom význame.
  - Pri spovedi sa cítime ako nahí..., a prosíme o odpustenie.
  - Márnotrpný syn sa vracia takmer nahý a otec mu dáva nové šaty.
  - Človek, o ktorom sa dozvieme nepríjemnú pravdu, stojí pred nami akoby obnažený. Ak mu darujeme odpustenie, akoby sme ho znova zaodeli a vrátili mu jeho dôstojnosť...
  - Nahému človeku býva často zima. Svet bez odpustenia sa akoby mení na chladnú krajinu, kde chýba teplo milosrdnej lásky. Odpustiť preto znamená priniesť zahriatie do skrehnutých alebo zamrazených vzťahov.
- 2) **Rozprávka** – symbolické vyjadrenie zimy vo vzťahoch nádherne opisuje rozprávka od Sofje Prokofjevovej **A neodprosím** (Mladé Letá/1981). (Na str. 16 uvádzame krátky úryvok, celý prepis nájdete na stránke v sekcii „Na stiahnutie“.) Rozprávka môže byť pre pubertiakov na prvý pohľad trápna, ale všetko závisí od kreativity animátora – navodiť zimný večer, prítomie a sviece, teplý čaj, návrat do detstva... Urob maximum pre to, aby na tento rozprávkový večer dlho nezabudli... Po prečítaní rozprávky pokračujte v brainstormingu. Spojenie neodpustenia a zimy umožňuje totiž lepšie pochopiť nahotu v úplne nových súvislostiach... Spýtaj sa na ich osobné skúsenosti, ako prežívajú pocit krivdy, neodpustenia, alebo výčitky vlastného svedomia...
- 3) **CHALLENGE Nr. 2** – Napíš na tabuľu skutok telesného aj duchovného milosrdenstva na tento mesiac a dopisujte k nim všetky vypovedané nápady, o ktoré sa budete najbližší mesiac snažiť. Navrhni účastníkom, aby si ich aj oni niekam zapísali (napr. do mobilu). Dôležité je pýtať sa ich na to, ako sa im darí aj počas mesiaca. Môžete zdieľať svoje zážitky aj na sociálnych sieťach...

## Sofja Prokofjevová A NEODPROSÍM

(úryvok)

Žil raz na svete chlapček Vasia. Mal veľmi veľa hračiek. Boli všade: pod stolom, za skriňou, ba aj pod posteľou.

No jedného rána sa Vasia zobudil a zachcelo sa mu ešte hojdacieho koníka.

— Chcem hojdacieho koníka, — povedal Vasia.

— Chcem hojdacieho koníka! — zakričal Vasia.

— Chcem hojdacieho koníka! — zadupotal nohami Vasia.

— Nože trocha počkaj, synček, — povedala mama, — teraz nieto peňazí.

— Akože nieto peňazí! — urazeno zvolal Vasia. — Na cukor jesto. Na rezne jesto.

Aj na zemiaky a mrkvu... Iba na to najdôležitejšie nemáš. Si jednoducho lakomá! Áno!

V tej chvíli čosi treslo, otvoril sa oblok a do izby vtrhol studený vietor.

Vasiu šľahol po tvári pichľavý sneh.

Mama rýchlo zatvorila oblok. V izbe sa však už tak či tak zozimilo a bolo ako vonku.

— Už aj odpros za svoje mrzké slová, — povedala mama.

— **A neodprosím!** — zakričal Vasia. **Schytil kabát i čiapku a vybehol z domu.**

Vasia sedel vonku na lavičke. Z oblohy padal hustý sneh.

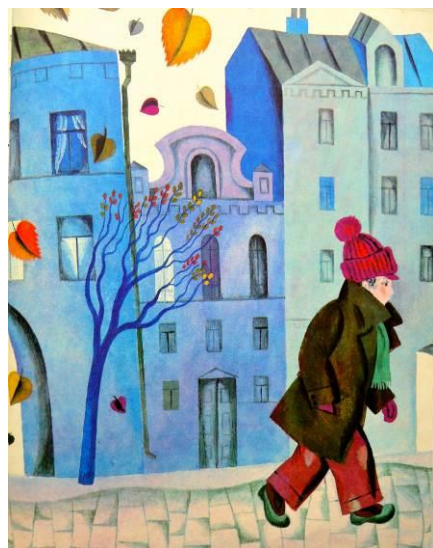
Vasia nevedel, že na jeho mesto sa spustila Chladná Zima.

Taká, ktorá prichádza zakaždým, keď sa niekto pohnevá s mamou...

Sneh ustavične padal a padal. Odkiaľ sa ho len na oblohe toľko vzalo?

— Odprosiť je veľká hanba, — rozmýšľal Vasia.

— Neurobím to ani za nič. Radšej sa nevrátim domov...



Vasia zliezol z lavičky a pustil sa von z dvora. Keď sa už blížil k bráne, z veľkej čiernej trúby na stĺpe sa hlasno ozvalo: „Pozor! Pozor! Pozor! Vysielame mimoriadnu správu!“

Ale vietor zavyl, rozvíril všetko navôkol a čiernu trúbu začal zasýpať snehom. Hlas z trúby znel slabo a hluch:

„Pozor! Mimoriadna správa!

Istý človek sa pohneval s matkou!

Toto nešťastie sa stalo v našom meste.

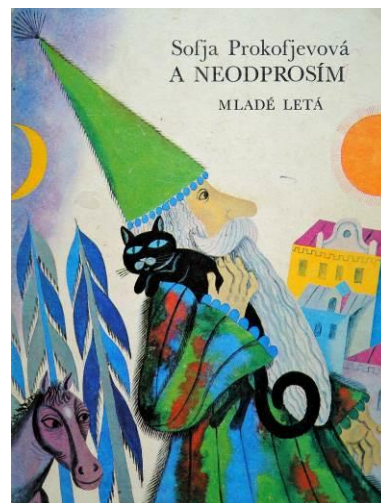
Do nášho mesta vtiahla Chladná Zima.

Občania, chráňte si nosy, uši a prsty!

Tesnejšie zatvárajte dvere a vetráčky.

Pozor! Pozor! Do nášho mesta vtiahla Chladná Zima!“

**Lenže Vasia už hlas nepočul...**



Sofja Prokofjevová  
A NEODPROSÍM  
MLADÉ LETÁ





## CHALLENGE ROKA Nr.2 NAHÝCH ODIEVAŤ & UBLIŽUJÚCIM ODPÚŠŤAŤ



*Keďže všetky aktivity tejto katechézy sú zamerané na odpúšťanie, ponúkame najmä tvorivé nápady ku skutku telesného milosrdenstva – nahých odievať.*

- **CHECK IN mojej skrine** – prekontrolovať svoj šatník, či neskladujem niečo, čo by mohlo slúžiť iným. Najmä počas vianočného obdobia je dobré zaodiť tých, ktorí na vlastnom tele prežívajú zimu. **Darovať niečo „len tak“** bezdomovcom – nie vždy im pomôžu peniaze... Niekedy viac potrebujú teplé oblečenie... **Darovať nielen nepotrebné** – skúsme darovať niečo, čo nie je vyslovene staré, obnosené, alebo „out“ v zmysle aktuálnej módy ☺.
- **SUPERBATOH** – spojiť svoje sily na stretku/v triede/vo farnosti a vytvoriť spoločnú zbierku šatstva na pomoc núdznym, utečencom alebo ľuďom bez domova.
- **BURZA** – usporiadať burzu šatstva, kde si človek môže za symbolický poplatok vybrať niečo pre seba, alebo pre iných a kam tiež prinesie a ponúkne svoje nepoužívané oblečenie. Výťažok môže byť venovaný ľuďom v núdzi...

### NAHOTA DUŠE. Kto je nahý? Čo asi prežíva?

- **Skrehnutý** – možno stretneš človeka, ktorý sa ocitol v nejakej novej situácii - v novom kolektíve, skupine, dostal nejakú novú, ťažkú úlohu. Cíti sa skrehnutý, nevie, ako začať, ako osloviť ľudí, do čoho sa pustiť, ako ďalej... Pomôž mu „aklimatizovať sa“ v novom prostredí, pri nových ľuďoch, v novej úlohe,..., v situácii, do ktorej sa dostal.
- **Je mu zima** – pravdepodobne nie je pre teba raritou, že stretávaš ľudí, ktorí majú ťažkosti v rodine, zažívajú veľmi chladné vzťahy. Týmto ľuďom možno nikto nikdy doma nepovedal, že ich má rád, že sú šikovní, pekní, hodní lásky a úcty, že sú na nich hrdí... Je čas týchto ľudí zaodiť do slov pochvaly, povzbudenia, lásky.
- **Náchylný na choroby** – nahota a zima znižujú imunitu. Možno poznáš človeka, ktorý je na seba príliš citlivý, neznesie kritiku, spätnú väzbu, možno je príliš vzťahovačný, akúkoľvek poznámku alebo reakciu vzťahuje na seba v negatívnom zmysle. Možno bol tento človek niekedy zranený blízkymi ľuďmi, nedostalo sa mu uznania, poukazovalo sa stále na jeho chyby... V dôsledku tohto odhalenia je teraz jeho imunita na spätnú väzbu značne znížená. Skús nájsť spôsob, ako s týmto človekom hovoriť úprimne aj o jeho chybách a to s láskou a s prijatím, nezabudni pritom oceniť to, v čom je dobrý, čo sa mu podarilo. Pomaly, s trpezlivosťou zvyšuj jeho imunitu, nauč ho prijímať kritiku aj pochvaly.
- **Vysmieávajú sa mu** – možno si súčasťou kolektívu, v ktorom je niekto terčom posmechu, možno až šikany. (Nahota môže symbolizovať nejakú povahovú črtu, alebo vlastnosť.) Či je výsmech osobný alebo prostredníctvom sociálnej siete, nie je ľahké to zmeniť. Keď Ježiš odchádzal od učeníkov, nepovedal, že to bude ľahké, ale že bude s nimi. Modli sa a Ježiš ti dá dostatok sily a múdrosti, aby si správnym spôsobom reagoval v tejto situácii. Zastaň sa toho, komu sa vysmieávajú, povzbud' ho, pomôž mu, buď mu oporou.



- **Cíti sa menejcenný** – človek, ktorý je nahý si plne uvedomuje, že mu niečo chýba. Pri porovnávaní sa s inými často vidíme veci, ktoré by sme chceli mať, akí by sme chceli byť. Sú ľudia, ktorých takto „prevalcujú“ pocity menejcennosti, cítia sa nahí, neschopní, nepoznajú svoju hodnotu. Možno poznáš človeka, ktorý je takýmto spôsobom nahý. Skús mu ukázať, že je jedinečný, zaodej ho jeho vlastnými darmi, schopnosťami, talentmi, ktoré budú potom zohrievať aj ľudí okolo neho.
- **Vystavený posudzovaniu iných** – byť nahý, odhalený pred očami všetkých nie je nič príjemné. Možno poznáš človeka, ktorý naozaj spravil nejakú chybu, hriech, no spätná väzba, ktorú dostáva je naozaj neadekvátne. Aj po dlhšom čase a jeho náprave či pokání mu vyhadzujú na oči to, čo sa stalo. Toto nie je postoj milosrdenstva. Ale ty môžeš tohto človeka zaodieť – vrátiť mu jeho hodnotu, dať mu úctu. Možno je to človek, ktorý ublížil tebe, a teraz je čas urobiť za tým hrubú čiaru a podať mu ruku, nevracať sa k jeho chybám. Veď po tom, čo ľutujeme hriech, ani Boh Otec naň viac nespomína.
- **Je veľmi zraniteľný a zraňovaný** – nahého človeka nemá čo chrániť. A pritom sa možno nachádza v prostredí, v ktorom by potreboval brnenie. Pomôž takémuto človeku. Božie slovo hovorí: „Upevňujte ruky sklesnuté, posilňujte podlomené kolená! Povedzte malomyselným: „Vzchopte sa, nebojte sa, hľa, váš Boh! (Porov. Iz 35, 3n). Takýto človek je zároveň „ľahkou korisťou“. Nauč ho postaviť sa na svoje nohy, nenechať sa zraňovať, nech spevnejú jeho ruky, kolená.

### **NAHOTA TELA. Kto je nahý okrem bezdomovcov, utečencov, ...?**

- **Pornografia** – denne sa na nás valí množstvo nahoty – noviny a časopisy, televízia, reklamy, billboardy... Často máme problém uchovať si čistý pohľad a čisté myšlienky. Skús sa modliť za všetkých, ktorí predávajú svoje telo a vystavujú ho verejne. „Vystrel“ smerom k obnaženým telám šíp strelnej modlitby za týchto obnažených ľudí, a tak ich „obleč“ do svojich prosieb za ich duše. Možno sa za nich nikto nemodlí...
- **Pomôž priateľom závislým na pornografii** nájsť skutočnú krásu.
- **Maj odvahu vždy znova vstať a bojovať za čistotu srdca** aj ty sám, ak máš s touto závislosťou problém...



## Z prameňa milosrdenstva

Úryvky z *Denníčka svätej Faustíny*  
o odpúšťaní a milosrdenstve.



**1148** Vtedy sa najviac podobáme Bohu, keď odpúšťame svojim blíznym.

**390** Kto dokáže odpúšťať, ten si pripravuje veľa Božích milostí. Vždy, keď sa pozriem na kríž, úprimne odpúšťam.

**1122** Otče veľkého milosrdenstva, túžim, aby sa všetky srdcia obrátili s dôverou k tvojmu nekonečnému milosrdenstvu. Nikto nebude ospravedlnený, ak ho nebude sprevádzať tvoje nepochopiteľné milosrdenstvo. Keď nám odhalíš tajomstvo svojho milosrdenstva, večnosť nebude stačiť, aby sme ti mohli za to náležite poďakovať.

**1146** Ježiš: „Nech vkladajú nádej do môjho milosrdenstva najväčší hriešnici. Oni majú prednostné právo na dôveru v priepasť môjho milosrdenstva. Takým dušiam dávam viac milostí, než si želajú. Nemôžem trestať, hoci by bol niekto aj najväčším hriešnikom, ak sa odvoláva na moje zľutovanie, ale ospravedlňujem ho vo svojom nepochopiteľnom a nevyspytateľnom milosrdenstve.“

**1160** Keď som sa raz opýtala Ježiša, ako môže zniesť toľko priestupkov a rôznych zločinov a netrestá ich, Pán mi odpovedal: „Na potrestanie mám večnosť, teraz im však predlžujem čas milosrdenstva.“

**1273** Ježiš: „Žiadna úbohosť nemôže vyčerpať moje milosrdenstvo, lebo vo chvíli, keď sa dáva, stáva sa väčším. Duša, ktorá dôveruje v moje milosrdenstvo, je najšťastnejšia, lebo ja sám sa o ňu starám.“

**1241** Ó, môj Ježišu, aké ťažké je znášať tento druh utrpenia; keď je niekto voči nám neprajný a urobí nám nejakú nepríjemnosť – menej ma to bolí, ale nemôžem zniesť to, keď mi niekto prejavuje svoju dobroprajnosť, a pritom mi na každom kroku hádže polená pod nohy. Akú veľkú silu vôle treba na to, aby som takú dušu milovala kvôli Bohu.

**1485** Rozhovor milosrdného Boha s hriešnou dušou

Ježiš: „Neboj sa, hriešna duša, svojho Spasiteľa. Ja prvý sa približujem k tebe, lebo viem, že sama od seba nie si schopná povzniesť sa ku mne. Neutekaj, dieťa, od svojho Otca, porozprávaj sa so svojím Bohom milosrdenstva, ktorý ti chce sám povedať slová odpustenia a zahrnúť ťa svojimi milosťami. Ó, aká drahá mi je tvoja duša. Do svojich dlaní som si ťa zapísal. A vryla si hlbokú ranu do môjho srdca.“

**1745** Bože, ktorý si nezatratil človeka po jeho páde, ale vo svojom milosrdenstve si mu odpustil, odpustil si mu božsky, to znamená, nielenže si mu odpustil vinu, ale ešte si ho aj obdaroval všetkými milosťami. Milosrdenstvo ťa podnietilo, že si sám ráčil zostúpiť k nám a pozdvihol si nás z našej úbohosti.

Pre **MILOSRDNÝ ROK** pripravili: sestry z Kongregácie Matky Božieho milosrdenstva, KMBM.



## Adorácia Cesta odpustenia



**Pieseň** (počas nej kňaz alebo diakon vyloží Oltárnu sviatosť)

**Agnus Dei** <https://youtu.be/xvfyivVMzTQ> / Originál <https://youtu.be/HPBmFwBSGbo>

### Prvá časť – Prijmi odpustenie

Milý môj syn, milá moja dcérka, nestvoril som ťa pre život v neodpustení, ale nie je možné ísť proti tvojej slobodnej vôli. Prijmem a vezmem len to, čo mi ty dáš. Moje odpustenie je pripravené pre teba od vekov. Život zamotaný a postavený na špirále neodpustených hriechov je život s príchuťou pekla na zemi. Ako to vyzerá dnes v твоjich vzťahoch s kamarátmi, so spolužiakmi, v tvojej rodine, na tvojej ulici, v ktorých vládne hriech, neodpustenie, bolesť?

Tvoj hriech nemôže zničiť moju lásku k tebe, ani pokriviť môj pohľad na teba a zmýšľanie o tebe, ako to často vidíš u ľudí. Navždy budem твоjím Ockom a ty mojou dcérou, mojím milovaným synom, nech by sa stalo čokoľvek. Žiaden tvoj hriech ma nemôže zaskočiť alebo prekvapiť. Hriechy sú tvoja slabosť a ty potrebuješ moje víťazstvo nad nimi.

Existuje len jediné nebezpečenstvo – tvrdé srdce. Tvrdosť tvojego srdca spôsobuje, že odolávaš mojej láske, môjmu vplyvu a prítomnosti. Tvrdé srdce sa fixuje na diablove klamstvá, že si v pohode, že žiadny problém menom hriech neexistuje, nie je čo odpúšťať a všetko je len moralizovanie a prežitok stereotypov a vzorcov správania zo stredoveku. Ja ti však chcem dať mäkké srdce a vziať to tvrdé – kamenné. Vložiť do tvojego ducha môjho Ducha, aby si bol čím viac premieňaný a bola premieňaná na môj obraz. Daj na kríž môjho Syna to, čo ťa nerobí šťastným(ou), čo je falošné, čo je klamstvom o tebe a o živote, čo je lacné a rýchlo sa pokazí. Chcem ti dať viac, než ti dá tento svet a jeho knieža, viac ako si dokážeš predstaviť a očakávať. Dovoľ mi dať ti milosť odpustenia, poď po ceste môjho odpustenia, po ceste zmeny zmýšľania, ktorá sa môže zdať na prvý pohľad nepríťažlivá, no stojí za to. Vykroč s vierou do novej dimenzie, vystúp zo zóny komfortu sveta a vstúp do zóny môjho Kráľovstva. Vyznaj mi svoje slabosti, aby sa mohla uvoľniť milosť odpustenia pre teba.

**Pieseň** Ty odpúšťaš [https://youtu.be/pPmDBKH7N\\_k](https://youtu.be/pPmDBKH7N_k)

**Biblický úryvok** – (Ž 51) všetci účastníci sa ho modlia spolu nahlas

**Vyznanie Božieho dieťaťa Ockovi** – číta kňaz/diakon/animátor alebo sa pri čítaní striedajú mladí. V pozadí môže hrať tichá nerušivá hudba)

Milujúci Ocko, ľutujem všetky svoje činy, ktorými som sa vedome či nevedome previnil voči láske. Zhrešil som myšlienkami, slovami, skutkami a zanedbávaním dobrého. Zhrešil som v tom, čo som urobil i v tom, čo som neurobil, hoci som mal. Prichádzam teraz pred teba a prosím o milosť, aby si mi zlomil srdce pre tvoje pokorné srdce. Ty poznáš moje najhlbšie tajomstvá. Otváram ti dnes svoje srdce. Ukáž mi všetko, čím bránim prúdeniu tvoje lásky. Odpusť mi, Ocko, všetky moje hriechy, viny a poklesky. Úprimne ľutujem všetky okamihy, keď som vybočil z tvojej cesty a nerozhodol som sa pre život. Kajú sa z nedostatku viery, keď som namiesto vo viere konal v strachu, z ne-



dôvery v tvoju dobrotu alebo i z nedostatku skutočného presvedčenia o tvojej láske voči mne.

**Prosím o odpustenie hriechov voči čistote** ako sú žiadostivosť, nečisté predstavy a dvojzmyselné reči, nemravné knihy, videá a filmy, pornografia, nečisté dotyky a bozky, masturbácia, smilstvo. Odvraciam sa od všetkých týchto skutkov a obraciam sa k tebe. Úprimne ľutujem, že som schvaľoval potrat. Zvlášť prosím o odpustenie... *(priestor ticha pre vyznanie Božieho dieťaťa Ockovi)*

**Kajám sa zo skúšania akýchkoľvek činov návykovej povahy:** alkoholizmus, užívanie drog, hazardné hry, gamblerstvo, voľný sex, prejedanie sa, márnivé míňanie peňazí, nakupovanie len značkových vecí, pôžitkárstvo, zvlášť prosím o odpustenie... *(priestor ticha pre vyznanie Božieho dieťaťa Ockovi)*

**Kajám sa zo zanedbávania môjho fyzického a duševného zdravia:** z nedostatku zdravého životného štýlu, odpočinku a nezdravého potláčania emócií. Dnes sa rozhodujem, že sa budem viac o seba starať.

**Ľutujem momenty, keď som zranil iných ľudí.** Kajám sa z hriechov krádeže, klamania, podvádzania a sprenevery. Je mi ľúto, že som iných odmietal, zosmiešňoval, vystupoval nevrlo, odmietavo, neláskavo a netaktne. Ľutujem ohováranie, osočovanie a zrádzenie dôvery druhých. Kajám sa z prejavov akejkoľvek závidosti, nenávisť, horkosti či hnevu, neodpustenia, žiarlivosti, kritizovania alebo súdenia iných, z neprijímania ponúknutej lásky a odmietania prejavovať lásku. Zvlášť prosím o odpustenie... *(priestor ticha pre vyznanie Božieho dieťaťa Ockovi)*

**Otec, predkladám ti teraz tie oblasti, ktoré sa ti najviac hanbím ukázať,** oblasti, ktoré som doteraz schovával, moje osobné zlovyky, zatajený hriech, temné oblasti, ktoré som ti v minulosti odmietal vyznať lebo som mal na to svoj názor. Dávam ti všetky veci, za ktoré sa najviac hanbím, zvlášť ti dávam, Ocko... *(priestor ticha pre vyznanie Božieho dieťaťa Ockovi)*

Pane, viac ich nebudem schovávať pred tebou ani pred sebou. Dnes nastal pre mňa čas uzdravenia a oslobodenia. Milujúci Ocko, čo iné ti mám ešte vyznať, na čo som ešte zabudol? Ostaň v tichu a načúvaj! *(priestor ticha pre počúvanie Otca)*

**Za to všetko ťa teraz prosím o odpustenie. Amen.**

## ***Druhá časť – Daruj odpustenie***

Drahý môj syn, drahá moja dcérka, tento prúd milosrdenstva nemôže preniknúť do tvojho srdca, kým neodpustiš tým, ktorí ťa urazili. Láska je nedeliteľná, nemôžeš ma milovať, hoci ma nevidíš, ak nemiluješ brata či sestru, ktorých vidíš. Ak odmietaš odpustiť druhým, tvoje srdce sa uzatvára a jeho tvrdosť ho robí nepriepustným pre moju milosrdnú lásku. Milosť odpustenia ťa vyslobodzuje z pút pomsty a umožňuje uzdravenie spôsobených rán. Potrebuješ odpustiť nielen druhým ale "odpustiť" aj mne a, čo je asi najťažšie, odpustiť aj sebe. Takto sa ti potom odpúšťa aj to, čoho si sa dopustil ty. Ja dokážem pohnúť týmto vrchom tvojho neodpustenia.

***Pieseň*** Vládca <https://youtu.be/CihEcnWHsg8>

***List odpustenia*** - moderované písanie listu odpustenia. V pozadí môže hrať tichá nerušivá hudba. Účastníci vpisujú konkrétne osoby a udalosti do **listu**, ktorý si môžete stiahnuť na stránke v sekcii „Na stiahnutie“. Konkrétne pomenovanie osôb a udalostí je veľmi dôležité!!! Listy sa môžu vypíňať počas adorácie a potom priniesť do košíka pod Ježišov kríž pri oltári. Po požehnaní sa môžu tieto listy vonku pred kostolom spáliť.



**Milujúci Ocko,**  
**prichádzam pred Teba s rozhodnutím odpustiť každému vo**  
**svojom živote, vrátane seba, pretože Ty si odpustil mne.**  
**Ďakujem Ti, Pane, za túto milosť odpustenia.**

- Odpúšťam SEBE všetky svoje hriechy, viny a poklesky, to, že som uveril/uverila klamstvám a pokušeniam Zlého. Odpúšťam si to, za čo sa najviac hanbím a stále si to vyčítam. **Zvlášť si odpúšťam (doplň...)**  
Odpúšťam si svoju nedokonalosť, slabosť a prijímam sa taký/taká, aký/aká som a rozhodujem sa dnes, že už viac nebudem hľadať na sebe chyby a nebudem sám sebe tým najhorším nepriateľom. Oslobodzujem sa od vecí, ktoré som doteraz mal/mala proti sebe samému/samej, uvoľňujem putá hnevu a neodpustenia, ktoré ma držali a zmierujem sa dnes so sebou, skrze moc Ducha Svätého. V mene Ježiša Krista lámam moc slov prekliatia, v ktorých som si zlorečil/zlorečila, nadával/nadávala a hovoril/hovorila negatívne o sebe.
- Odpúšťam mojim PREDKOM všetky nesprávne rozhodnutia, negatívne činy, ktorých následky majú vplyv na ďalšie generácie aj na mňa a sťažujú mi žiť v slobode Božieho dieťaťa.
- Odpúšťam RODIČOM, ak som sa počal/počala počas hriechu smilstva, cudzoložstva, alebo následkom zlyhania antikoncepcie a nebol/nebola som chcený/chcená.
- Odpúšťam MAME, ak sa nepotešila a nemala radosť zo mňa, keď zistila, že je tehotná a že ma nosí v lone. Odpúšťam mame akýkoľvek negativizmus a nelásku, ktoré na mňa, vedome či nevedome, počas môjho života preniesla.  
**Zvlášť jej odpúšťam (doplň...)**  
Odpúšťam jej dnes násilné správanie. Odpúšťam jej, keď mi v dôležitých momentoch nedala hlboké, plné a uspokojujúce materské požehnanie.
- Odpúšťam svojmu OTCOVI akýkoľvek prečin či nelásku, ktorými sa voči mne previnil počas môjho života, vedome či nevedome.  
**Zvlášť mu odpúšťam (doplň...)**  
Odpúšťam mu dnes akékoľvek násilie, emocionálne zranenia, aj to, že ma zanedbával. Odpúšťam mu, že mi neposkytol plné a uspokojujúce otcovské požehnanie, bezpečie a ochranu.
- Odpúšťam svojmu PRIATELOVI/PRIATELKE akékoľvek previnenie a nelásku, ktorej sa dopustil/dopustila počas času, ktorý sme spolu strávili.  
**Zvlášť mu/jej odpúšťam (doplň...)**
- Odpúšťam svojim SPOLUŽIAKOM akékoľvek zranenia.  
**Zvlášť im odpúšťam (doplň...)**
- Odpúšťam svojim SÚRODENCOM akýkoľvek negatívny čin a nelásku.  
**Zvlášť im odpúšťam (doplň...)**



- Odpúšťam všetkým mojim UČITEĽOM akékoľvek negatívne činy, fyzické či psychické útoky, nespravodlivosť.  
**Zvlášť im odpúšťam (doplň...)**
- Odpúšťam LEKÁROM, ZDRAVOTNÝM SESTRÁM, PRÍSLUŠNÍKOM POLÍCIE či iným profesionálom, s ktorými som sa stretol a ktorí sa správali voči mne zle.  
**Zvlášť im odpúšťam (doplň...)**
- Odpúšťam KŇAZOM, či iným cirkevným predstaviteľom.  
**Zvlášť im odpúšťam (doplň...)**
- Odpúšťam každému človekovi, ktorý ma akokoľvek zranil; tým, ktorí ma zranili násilným činom alebo ktorí poškodili moju rodinu. Odpúšťam všetkým ľuďom vo verejnom živote, ktorí vydali zákony odporujúce kresťanským hodnotám. Odpúšťam všetky nespravodlivé, neznáme príčiny bolesti a nepríjemností v mojom živote.
- Otec, prosím teraz o milosť odpustiť tomu ČLOVEKovi V MOJOM ŽIVOTE, KTORÝ MI UBLÍŽIL NAJVIAC. Hoci ešte stále cítim hnev a bolesť, rozhodujem sa teraz odpustiť človeku, ktorému odpustiť je pre mňa najťažšie.

***Uvoľňujem putá,  
ktorými som všetkých držal/držala v neodpustení  
a dnes sa s nimi zmierujem.***

Teraz Ťa, Otec, prosím o dážd' požehnania pre tých, ktorí ma zranili a sklamali. Pane, urob dnes niečo výnimočné pre každého jedného z nich. Teraz prijímam naplno tvoju milosť odpustenia a dávam moje odpustenie všetkým väzňom neodpustenia v mojom srdci. Ďakujem Ti, Otec, že mám slobodu Božieho dieťaťa. Všetko chcem v radosť zdieľať s ostatnými. Vďaka Ti, Pane. Amen.

**Pieseň** Náš Boh <https://youtu.be/yntovIEUzAw>

### ***Modlitba pred požehnaním***

Nebeský Otec,  
vzývame, že tvoj Syn, prítomný v tejto Sviatosti,  
nám daroval na kríži milosť odpustenia,  
Daj nám silu, aby sme aj cez bolesť odpúšťali našim vinníkom,  
a tak mohli byť vnútorne uzdravení a oslobodení.  
Lebo on je Boh a s tebou žije a kraluje na veky vekov. Amen.

Pre MILOSRDNÝ ROK pripravil: Karol Vallo.