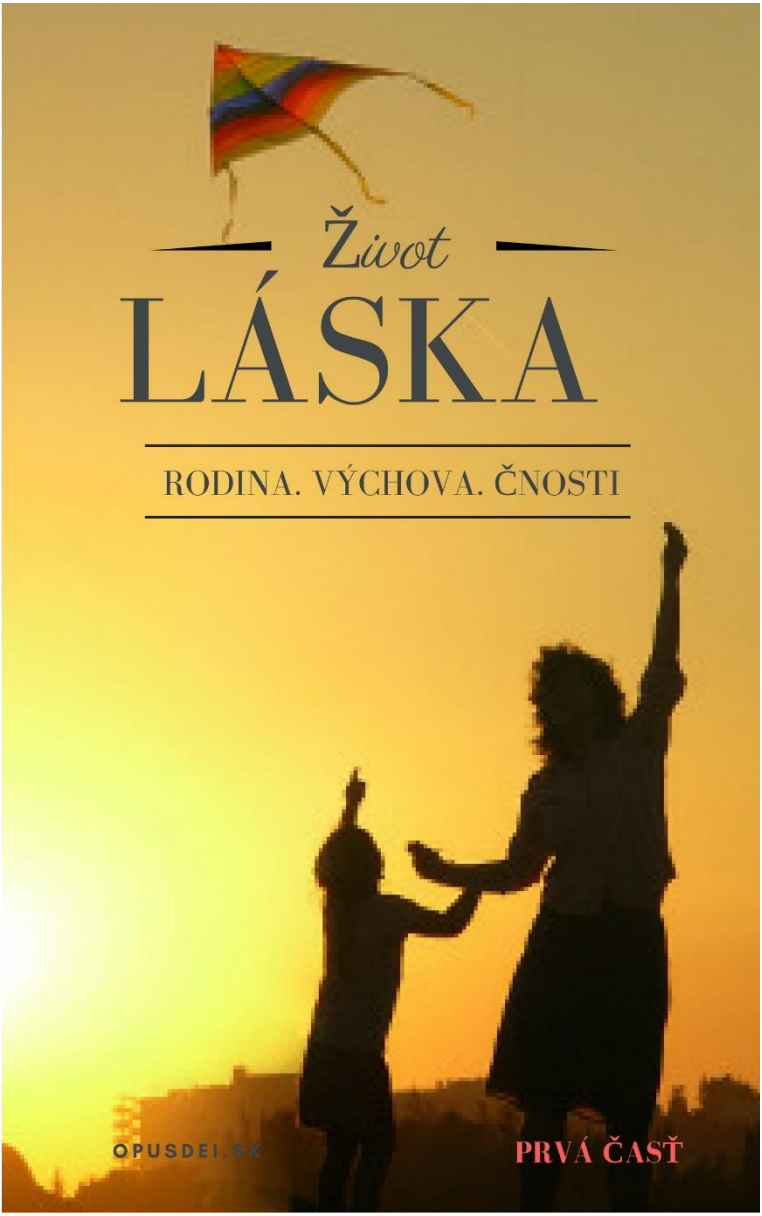

Život LÁSKA

RODINA. VÝCHOVA. ČNOSTI

OPUSDEI.SK

PRVÁ ČASŤ

Život. Láska.
Rodina. Výchova. Čnosti

Prvá časť

©*www.opusdei.sk*

Obsah

Úvod

Obdobie zasnúbenia – tešiť sa na manželstvo

Zmysel spoločného chodenia

Udržujte oheň v rodinnom krbe

Manželská láska

Výchovné poslanie rodiny (I)

Výchovné poslanie rodiny (II)

Usmerňovať srdce detí vo výchove

Výchova v digitálnom svete

Úsmev a radosť

5 liekov na smútok

Úvod

Muž a žena sú stvorení „jeden pre druhého“: nie že by ich bol Boh urobil iba „napoly“ a „neúplných“; stvoril ich pre spoločenstvo osôb, v ktorom každý môže byť „pomocou“ pre druhého, lebo sú rovnakí ako osoby („kosť z mojich kostí...“) a zároveň sa dopĺňajú ako muž a žena. V manželstve ich Boh spája tak, že tvoria „jedno telo“ *Gn2,24* a môžu odovzdávať ľudský život: „Ploďte a množte sa a naplňte zem!“*Gn1,28*. Keď muž a žena ako manželia a rodičia odovzdávajú svojim potomkom ľudský život, jedinečným spôsobom spolupracujú na diele Stvoriteľa.

Katechizmus katolíckej Cirkvi, 372

Radosť lásky, ktorá sa žije v rodinách, je aj potešením Cirkvi. Ako naznačili synodálni otcovia, napriek mnohým znakom krízy manželstva „túžba po rodine zostáva živá predovšetkým medzi mladými a motivuje Cirkev“. Ako odpoveď na túto túžbu je „kresťanské ohlasovanie, ktoré sa týka rodiny, naozaj dobrou správou“.

Pápež František, *Amoris laetitia*, 1

Rodičia si majú byť vedomí nadprirodzenej povahy toho založiť rodinu, vychovávať deti, kresťansky vplývať na spoločnosť. Z tohto vedomia svojho vlastného poslania do veľkej miery závisí účinnosť a úspech v ich živote: ich šťastie.

Svätý Josemaría Escrivá, *Rozhovory*

Obdobie zasnúbenia – tešiť sa na manželstvo

Tamara El-Rahi

„Ľudská láska je jedno nádherné dobrodružstvo. Preto vám hovorím: milujte sa navzájom, rozprávajte sa spolu, počúvajte sa, spoznávajte jeden druhého, rešpektujte sa, pretože každý z vás je pokladom, ktorý patrí tomu druhému.

Nezabúdajte, že Boh je náš Pán a je s vami, že vás vidí a počuje. Náš Pán požehná vášmu manželstvu, rozjasní ho a naplní radosťou. A bude to láska, ktorá vás dovedie až do neba.“ (Svätý Josemaría Escrivá)

Tento citát sme si vybrali na zadnú stranu svadobného oznámenia. Zhŕňa to, čomu ja a môj manžel tak pevne veríme: Boh nám dal seba navzájom, naše manželstvo je pre nás cestou k radosti – a čo je najdôležitejšie, je našou cestou do neba.

Volám sa Tamara. Mám 26 rokov, som zo Sydney a práve si užívam prvé mesiace manželského života. Uplynuli len tri mesiace odvtedy, čo som prešla uličkou v kostole k úžasnému budúcemu manželovi, zažila som zásadnú zmenu životného štýlu a tak urobila ďalší krok vo svojom povolaní k manželstvu. Keby som však nevedela a nenaučila sa určité veci počas prípravy, nemyslím si, že by všetko bolo také krásne.

Nič sa nedá porovnať s tým keď je človek zamilovaný. Čo sa týka vzťahov, ako dosť racionálny a prirodzene vedený človek, som nikomu predtým nedala svoje srdce opravdivo. Ale keď som stretla svojho manžela, vznášala som sa od nadšenia z toho, že som stretla muža, ktorý zdieľa rovnakú vieru a hodnoty, ktorých nikdy nebudem mať dosť, a ktorý ma má rád tak, ako som to predtým nikdy nezažila. Po všetkých peripetiách, keď som bola nezadaná, sa ukázalo, že je možné nájsť niekoho, kto je dobrý a súčasne príťažlivý! On je lepší než čokoľvek, čo som si priala predtým, je úplným a jasným dôkazom toho, že roky mojej modlitby za skvelého manžela boli vypočuté.

Po desiatich mesiacoch spoločného chodenia sme sa do seba vzájomne zamilovali, takže sme sa na obdobie zasnúbenia pozerali ako na prehlbovanie tejto lásky, spoznávanie nášho povolania k manželstvu a na stavanie základov pre nádherné dielo života. Myslím, že tento prístup bol zlomový, zažili sme veľmi šťastné obdobie napriek náročnej práci, náhlym zvratom a nezdarom, a myslím, že sme sa aj vyhli tomu, čo sa mohlo časom ukázať ako nepríjemnosťami a prípadnému dôvodu na rozchod.

Byť zasnúbená vôbec nebolo niečím podľa mojich predstáv, ako som to očakávala ja. Keďže som vyrastala v kultúre, ktorá romantizuje všetko čo sa týka svadby, nemožno ani dievčaťu so značným rozhľadom vyčítať predstavu o čarovnom prežívaní zasnúbenia, ktoré výhradne spočíva v ochutnávkach toriet, skúške krásnych šiat a vychválených

večerí budúcej manželky. Ako sa teda ukázalo, nie je to celkom o tom.

Zistila som, že zasnúbenie od kresťana vyžaduje viac, než len materiálnu organizáciu budúcnosti. Bol to predsa čas na bezprostredné prípravy na manželstvo – naše povolanie, zmysel nášho života! Po manželskom kurze, ktorý trval jeden víkend, sme si uvedomili, že na jednej strane trávime roky života v škole a na univerzite prípravou na kariéru, a pritom príprave na takýto záväzok a záležitosť celého zvyšku života venujeme len dva dni!

Chceli sme, aby naša príprava na manželstvo bola niečím viac, než len plánovaním miest na svadobnej hostine a aranžovaním kvetinových kytíc. Požiadali sme o hlbšiu duchovnú prípravu kňaza, ktorý nás mal sobášiť. Naším cieľom bolo naplno pochopiť tú úžasnú silu blížiacej sa sviatosti (aj keď sme počúvali veci, ktoré sme už predtým vedeli, bol to správny spôsob zamerania sa na skutočný, a nie povrchný účel nášho svadobného dňa). Hľadali sme radu v dobrých knihách a u dobrých priateľov, každá prekážka bola pre nás tréningom na budúce výzvy manželského života. Manželstvo sme tiež samozrejme zahrnuli do našich modlitieb, pretože nám bolo jasné, že pokiaľ bude Boh uprostred nášho manželstva, tak sa o nás postará.

Keď sa na to spätne pozerám, moja príprava na manželstvo začala už dávno predtým, než som stretla svojho manžela. Začala už doma a to je ideálny prípad tiež pre ostatných. Vidieť jednotu a oddanosť svojich rodičov a zažiť lásku v rodine (ktorá mala viac súrodencov), bolo tou najlepšou

ukážkou toho, čo manželstvo, láska a rodina v skutočnosti sú. Môj manžel zažil v detstve to isté. Hovorí sa, že deti sú najviac v bezpečí vtedy, keď vedia, že sa ich rodičia navzájom milujú. To bolo niečo, čo sme obaja celkom jasne cítili. Aj pri hádkach bežného života sme mali pevnú istotu, že rozvod nepripadá do úvahy, a že sa naši rodičia nikdy nerozídu. Príklad naučí viac než tisíc slov! Môj domov bol miestom, kde som sa naučila ľudským hodnotám, ktoré dúfam, že raz odovzdám svojim deťom. Bolo to miesto, kde som rástla vo viere a charaktere pod vedením svojich rodičov.

Poznávať sa navzájom do hĺbky

Myslím si, že na skutočné spoznanie niekoho je potrebný celý život, a že spolu s manželom budeme zisťovať nové veci až do smrti. Napriek tomu existuje určitá miera spoznávania, ktorá bola rozhodujúca počas nášho spoločného chodenia a zasnúbenia.

Pri našom treťom rande ma môj manžel požiadal o ruku, aby to bolo oficiálne. Ale ja som mu odpovedala, že mám na neho ešte nejaké otázky. Moja prvá sa týkala katolíckej viery a či má s vierou nejaké problémy. Treba hovoriť priamo, k veci! Ako dvaja priami, otvorení ľudia, sme si spolu všetko prebrali, začali sme otvorenosťou nášho vzťahu k deťom. Riešili sme to hneď v prvých týždňoch a nepreženiem, keď poviem, aké nádherné bolo zistenie, ako na tom obaja sme! Vidím mnohé dlhodobé vzťahy, v ktorých neboli prediskutované základné otázky, často možno preto, lebo

jeden, alebo ten druhý sa ich bojí, bojí sa, aká by prišla odpoveď na tie otázky. Nemyslím si, že je to najlepšia cesta do manželstva – báť sa odpovedí a len tak dúfať v to najlepšie! Ako mi povedala jedna priateľka pred svadbou, bola si istá svojím mužom, lebo vedela, že keď budú mať deti, a niečo by sa jej stalo, on by ich vychoval rovnako dobre ako ona. Toto je nádherné! Toto však nezistíte, pokiaľ neabsolvujete tie správne rozhovory.

O čom sa má teda diskutovať? Z mojej skúsenosti je zrejmé, že treba hovoriť o mnohých veciach. Hovorili sme o deťoch, začali sme tým, že chceme byť voči deťom otvorení. Mať rozporuplné postoje ohľadne detí môže byť veľmi bolestné a stresujúce v začiatkoch manželstva. Taktiež sme prebrali, ako by sme chceli naše deti vychovávať, aj keď nám bolo jasné, že mnohé z týchto tém sa vynoria aj neskôr a bude ich treba diskutovať podrobnejšie po tom, keď už budeme mať dieťa. Rozprávali sme sa o našich predstavách o domácnosti, o vytúženom životnom štýle, či budeme mať tradičný prístup k povinnostiam ženy a muža, alebo iný, a čo sa zmení, keď prídu deti, rozprávali sme sa o tom, že jeden z nás bude môcť zostať doma s deťmi. Preberali sme finančné záležitosti, hneď po zásnubách sme už mali „naše peniaze“, ale naše výdavky a návyky sa napriek tomu museli zmeniť, čo sa určite prejavilo aj v našej dnešnej rodinnej situácii. Hovorili sme o svojich rodinách – samozrejme každý už mal blízko k rodine toho druhého, ale pomáhalo nám to pochopiť, ako funguje tá druhá rodina, každá rodina je totiž jedinečná. Tiež sme sa rozprávali o tom, čo konkrétne pre

nás manželstvo znamená, veď predsa práve v tomto musíme byť na tej istej vlnovej dĺžke.

Nevyhli sme sa ani téme utrpenia. Možno sa to zdá trochu čudné v takom šťastnom období života. Napriek tomu mi prichádzajú na um slová svätého Josemaríu Escrivá z knihy Ísť s Kristom: ***„Na druhej strane sú bolesti a protivenstvá...Ale kto si myslí, že všetky tieto ťažkosti znamenajú koniec lásky a radosti, má o manželstve a o ľudskej láske úbohú predstavu. Skôr je to tak, že až keď „zdomácnia" city, rastie sebadarovanie a neha, a prejaví sa pravá a hlboká láska, silnejšia než smrť."*** Považujem to za krásne a skutočne pravdivé. Manželské páry, ktoré spoločne prešli všetkými búrkami, sú tie, ktoré majú najsilnejšiu lásku. Koľko len skrytého hrdinstva sa nachádza v tom, keď milujeme niekoho napriek ťažkostiam, aj keď to nie je jednoduché.

Jedna z vecí, ktoré nám skutočne pomohli spoznať toho druhého, bolo spoločné plánovanie svadobného dňa. Zdá sa mi, že keď mnohé páry ponechajú túto prípravu len na ženícha, alebo len na nevestu, prípadne ich rodiny, ukracujú sa tak o možnosť tréningu v tímovej spolupráci. Počas nášho zasnúbenia sme museli urobiť toľko veľkých rozhodnutí, ktoré ovplyvnili nás, naše rodiny, našich priateľov. Nesmierne veľa sme sa takto naučili, nielen o záujmoch toho druhého, ale tiež o tom, čo ho pri bežnom rozhodovaní ovplyvňovalo. Museli sme sa naučiť lepšie komunikovať a rásť. Ja som napríklad skôr taká uvoľnenejšia a rada som prenechávali hlavné slovo v plánovaní svojmu snúbencovi.

Aby sme to však všetko zvládli, museli sme obaja priložiť ruku k dielu. Naozaj som pocítila, že sa zlepšujú moje organizačné schopnosti, pričom on sa učil byť nežnejší pri trpezlivej komunikácii so mnou.

Čistota

„Ak láska zahrňuje manželskú čistotu, je manželský život prejavom správneho konania, muž a žena sa navzájom chápu a cítia, že sú zjednotení. Keď sa však zvrhne božské dobro sexuality, stráca sa dôvernosť a muž a žena si už nemôžu pozrieť do očí." (Svätý Josemaría v Ísť s Kristom)

Na jednej svadbe pred niekoľkými rokmi povedal kňaz niečo, čo mi navždy utkvelo v pamäti. Povedal, že tie páry, ktoré sa rozhodli žiť čisto, boli schopné sa vzájomne spoznať oveľa lepšie, než väčšina ostatných párov.

Áno, je to pravda. Mnohé páry si predstavujú čistotu ako pravidlá, napríklad: „Nesmiete mať sex." Ja a môj manžel sme však čistotu videli ako nádherné potvrdenie našej lásky, skôr teda: „Musíte sa najskôr navzájom poznať a naučiť sa opravdivo milovať toho druhého a z tohto dôvodu si užívať s tým spojené veci až neskôr." Až príliš mnoho párov skočí do sexuálneho vzťahu hneď na začiatku a nechajú sa tak odviesť od samotného poznávania toho druhého. Sex je vrcholným prejavom lásky, ale v našich časoch sa využíva inak. Pri rozhodovaní sa, či chcem s niekým zostať alebo nie, pre fyzické a hormonálne spojenie sa s niekým, ktorého som

rozumovo ešte ani neprijal, ako spoločenská aktivita...a to všetko je také ponižujúce.

Štatistiky ukazujú, že ľudia v manželstve majú najlepší milostný život, a niet sa čomu ani čudovať, keď sú v dôvernom vzťahu s osobou, s ktorou sa poznajú, milujú sa bezpodmienečne a prijímajú záväzok zostať s ním v dobrom i zlom. Len pri takomto druhu istoty je vhodný tento intímny vzťah – úplné a celkové odovzdanie seba samého ako ľudskej bytosti.

Toto poznanie nám však z praktického hľadiska nejako neuľahčilo snahu o čistý život počas obdobia zasnúbenia, to mi môžete veriť. Sme stvorení z tela a duše, s rastom v láske potom pochopiteľne tiež prichádza silnejšia túžba po fyzickom spojení, čo sa stalo nepretržitým bojom, ktorí sme museli vybojovať (bolo to podstatne jednoduchšie kvôli tomu, že sme obaja bojovali za tú istú vec). Veď nám bolo jasné pravé jadro problému – sexuálny vzťah pred manželstvom je podobná vec ako navzájom si klamať, a klamať svojmu snúbencovi nie je tou najlepšou cestou k budovaniu pevného základu. Vzájomne sme sa kvôli tomu veľmi rešpektovali. Manželský úkon znamená totálne sebaodovzdanie a bez sviatosti práve toto chýba. V tomto kontexte sa sex môže ľahko stať využívaním toho druhého, čo má za následok skôr vytváranie odstupu medzi dvomi ľuďmi, než vytúženú jednotu. Žiť čisto je spôsobom, ktorý nás naučil milovať jeden druhého lepšie a nesebecky, chcieť pre druhého to najlepšie, aj keď to bola tá ťažšia cesta. Bol to tiež skvelý tréning na chvíle v manželstve, keď práve sex

nebude možný, aby sme si aj napriek tomu dokázali prejaviť lásku bez samotného úkonu.

Na záver

Takže na záver chcem povedať, že doba zasnúbenia je len začiatkom cesty. Je to čas, keď sa ide z kopca i do kopca, keď hľadáme, objavujeme a učíme sa. Povedať „áno“ znamená obrovské šťastie a pokojný pohľad do budúcnosti, pretože som si zvolila toho pravého. Naučiť sa milovať nesebecky, dať láske konkrétnu podobu a dávať druhého na prvé miesto – to je lekcia, ktorá môže trvať celý život. Samozrejme, môže to byť veľmi náročné obdobie, no ak je táto námaha správne nasmerovaná, aby sme si vďaka nej uvedomovali pravý zmysel nášho svadobného dňa, potom sa obdobie zasnúbenia stáva časom rastu nás oboch ako jednotlivcov, ale aj nás spoločne, ako tímu.

Obdobie zasnúbenia určite neznamená nejakú pohodu. Čo nič nestojí, za nič nestojí. Ale je to nádherný, skutočne nádherný čas, ktorý môže obohatiť a posilniť osobný charakter. Rovnako tak môže budovať základy šťastného, naplneného a plodného manželstva. Najdôležitejšie je robiť každý krok cesty spoločne s Bohom a všetko bude na konci dobré.

Zmysel spoločného chodenia

Dominic a Krizia Cooray

Ak uznávame, že populárna kultúra odráža alebo ovplyvňuje naše presvedčenie a konanie, malo by nás znepokojiť, keď počúvame populárny hit Bruna Marsa **Marry You:** *„Taká krásna noc a my máme chuť urobiť niečo hlúpe. Hej, bejby, asi sa s tebou ožením...A keď sa zobudíš a budeš sa chcieť rozísť, tak to bude cool. Nie, nebudem ti to vyčítať. Bola to zábava, kočka."*

A rozvody sa naozaj stávajú stále bežnejšie. Napríklad v USA sa odhaduje, že 40 až 50 percent manželstiev sa skončí rozvodom[1]. V Belgicku zostáva asi len tretina manželských párov spolu. V Ázii, vo vyspelých krajinách ako je Singapúr alebo Hong Kong, miera rozvodovosti neustále rastie, pričom mladí ľudia odkladajú sobáš – ak sa ešte vôbec sobášia.

Aj keď je rozvod možnosťou na ukončenie manželstva, mnohí ľudia naďalej túžia po ideáli manželstva ako celoživotného zväzku. A populárna hudba odzrkadľuje aj túto stránku, britský spevák a skladateľ Ed Sheeran v skladbe Thinking out loud má aj takéto texty: *Keď ti už nohy neslúžia ako predtým...Predsa sa ťa nemôžem len tak zbaviť...darling. Milovať ťa budem až do sedemdesiatky...".* A tieto texty boli na vrchole rebríčkov po celom svete.

---

[1] Americká psychologická asociácia,"Marriage & Divorce," http://www.apa.org/topics/divorce/.

Páry, ktorým ide o tento druhý typ manželstva, musia byť ochotné investovať do neho svoj myšlienkový proces, modlitbu a úsilie, a to nielen v samotnom manželstve, ale aj mesiace či dokonca roky pred svadobným dňom. Kľúčovým pre šťastné manželstvo je obdobie vážneho a cieľavedomého chodenia, „**ktoré by malo byť časom rastu v nežnosti a láskavosti a vo vzájomnom lepšom spoznávaní sa. Ako v každej škole lásky by malo byť inšpirované nie túžbou po osobnom zisku ale duchom dávania, pochopenia, úcty a jemného zvažovania**"[2]. Svätý Josemaría radil, aby toto obdobie netrvalo príliš dlho, len tak dlho, aby sme sa primerane presvedčili, že ten druhý človek je vhodný pre zdieľanie svätého manželského života.

Spoločné chodenie pomáha vyhnúť sa dvom extrémom, ktoré sa dnes ukazujú ako príčina narušenia vzťahov. Spoločné chodenie by malo zabrániť tomu, aby sa páry príliš neponáhľali so vstupom do manželstva, hnaní emóciami a očarením. Párom to pomáha, aby vstupovali do manželstva s otvorenými očami, a nie zaslepení „láskou." Spoločné chodenie je tiež prevenciou proti tomu, aby sa mladí ľudia neocitli v začarovanom kruhu neustáleho vyhľadávania nových priateľstiev bez akéhokoľvek záväzku. V súvislosti s tým druhým menovaným fenoménom, ktorý pápež František nazýva „**strach z toho, že to bude navždy**", pápež vyzýva k nasledovnému: „**Nesmieme sa nechať ovládnuť „kultúrou provizórnosti"! Dnes nás táto**

[2] *Rozhovory s Monsignorom Josemaríom Escrivá de Balaguer*, str. 105.

kultúra zaplavuje, je to kultúra dočasného. A to nie je správne!“[3]

Ako protiliek voči tomuto strachu pápež František ponúka opravdivú lásku, nielen nejaký psychologický či fyzický stav, ale „**vzťah...skutočnosť, ktorá sa rozvíja a analogicky môžeme povedať, že sa buduje ako domov. A domov sa buduje spoločne, nie jednotlivo! Budovať niečo tu znamená podnecovať a podporovať rast. Drahí snúbenci, pripravujete sa na spoločný rast, na budovanie tohto domova, na spoločný život. A nechcete klásť jeho základy na piesku pocitov, ktoré prichádzajú a odchádzajú, ale na skale opravdivej lásky, lásky, ktorá pochádza od Boha**”[4].

Záväzok

Keď muž a žena vstupujú do kresťanského manželstva, vyjadrujú tak pozoruhodný a krásny záväzok: byť spolu zjednotení *„v dobrom i zlom, v bohatstve i chudobe, v chorobe i zdraví, až kým nás smrť nerozdelí.“* K rozhodnutiu pre tento záväzok však dochádza už istý čas pred svadobným dňom. Možno tá prvá záväznosť sa objavuje už vtedy, keď si pár uvedomuje, že sa navzájom priťahujú a rozhodnú sa lepšie sa spoznať, a to nielen ako bežní priatelia. Tento postoj na samotnom začiatku chodenia, môže byť tým prvotným protiliekom proti „kultúre dočasnosti“, ak pár vedome

[3] Pápež František, generálna audiencia, piatok, 14. februára 2014.
[4] Pápež František, generálna audiencia, piatok, 14. februára 2014.

orientuje spoločné chodenie na budúce manželstvo. Časom sa zväzok lásky a priateľstva prehlbuje, vzájomný záväzok dozrieva. Prelomovým bodom sa stáva moment, keď sa obaja zhodnú, že sú pripravení na manželstvo, dochádza tu k novému záväzku, k sľubu vstúpiť do manželstva, a ešte intenzívnejšie sa pripravovať na sobáš. Tu treba pripomenúť, že žiadny zo záväzkov predchádzajúcich samotnému manželskému sľubu, nie je záväzný. Tým by sa strácal zmysel spoločného chodenia, ako obdobia objavovania a rozlišovania. Konečný záväzok, v deň sobáša, je na celý život. Aby bol tento konečný záväzok zmysluplný, obdobie, ktoré mu predchádza by sa malo správne využiť: s otvorenosťou, objektívne, v raste a radostnom priateľstve.

Láska a spoločné chodenia

Spoločné chodenie je čas na to, aby sa obaja partneri navzájom lepšie spoznávali. Nie je to len o tom, že spoločne trávia čas a budujú si vzájomné sympatie. Toto „lepšie spoznávanie sa“ by vôbec nemalo byť chladné a kalkulujúce. Partneri sa neskúmajú navzájom, tak ako skúmame potenciálneho kandidáta na pracovnú pozíciu. Ide o to, že sa stávajú lepšími priateľmi.

Treba však povedať, že rôzne prejavy „kultúry dočasnosti“ (kohabitácia, alebo napr. predmanželský vzťah), robia toto obdobia vzájomného objavovania dosť náročným. Keď predčasne pristúpia k fyzickým a sexuálnym aspektom vzťahu, tým sa v konečnom dôsledku odsúva na vedľajšiu

koľaj akýkoľvek iný aspekt. Milenci sa potom nechávajú zaslepiť fyzickou príťažlivosťou a vášňou a nie sú schopní objektívne rozlišovať, využívať tento charakteristický prvok obdobia pred manželstvom, aby do manželstva mohli vstúpiť s otvorenými očami a mohli sa vyhnúť neskorším sklamaniam. Významnú rolu tu hrá nasledovné: „Ak chceš, aby ti bol partner verný v budúcom manželstve, je potrebné, aby ti bol verný už teraz." Skúsenosti ukazujú, že táto skúška je osobitne relevantná pre dnešných mladých ľudí. Stáva sa z nej skutočná záruka budúceho zdravého rodinného života.

Čistota je preto kľúčovým prvkom zdravého spoločného chodenia. Napriek tomu, čo nám ponúkajú vo filmoch, reklamách a v hudobných klipoch, čistota je možná a prináša uspokojenie, ak sa o ňu partneri naozaj usilujú. Sv. Josemaría učí, že „**čistota je cnosť, ktorá udržuje lásku mladou v ktoromkoľvek životnom stave. Existuje čistota tých, čo už cítia, že sa v nich začína proces dospievania, čistota tých, čo sa pripravujú na manželstvo, čistota tých, ktorých Boh povoláva k celibátu, čistota tých, ktorých si Boh vyvolil pre život v manželstve**"[5].

Čistota má veľkú hodnotu pre všetkých mužov i ženy, umožňuje im vidieť Boha a počúvať ho: *Blahoslavení čistého srdca, lebo oni uvidia Boha.*[6] Čistota vyzbrojuje ľudí poznaním a sebaovládaním v učení sa milovať.

---

[5] Sv. Josemaría Escrivá, *Ísť s Kristom*, 25.
[6] *Matúš* 5:8.

Čas rastu

Spoločné chodenie je časom, keď sa mladý muž a mladá žena spoznávajú a začínajú obdivovať svoje vzájomné dary a talenty. Uvedomujú si tiež svoje nedostatky a vzájomne si pomáhajú ich prekonávať. Je to čas vzájomného obrusovania hrán, ako aj proces, v ktorom sa učia pochopiť a prejavovať empatiu voči osobnosti svojho manželského partnera, voči jeho pozitívnym i negatívnym stránkam.

Počas spoločného chodenia rozvíjajú partneri mnohé čnosti, ktoré sú kľúčové pre šťastný manželský život. Keď sa snažia nadobúdať tieto čnosti, zušľachťujú tak svoj charakter, čo im umožní prežívať povolanie k manželskému životu dokonalejším spôsobom. Toto sú niektoré z kľúčových čností:

Nezištnosť a veľkorysosť – Tieto dve čnosti uprednostňujú potreby iných pred našimi vlastnými potrebami. Človek, ktorý sa zamýšľa nad manželstvom, nemôže myslieť len na svoje potreby a preferencie. Napríklad mladý muž, ktorý rád pozerá futbal s priateľmi, možno bude musieť zredukovať tieto aktivity a stráviť hodnotný čas so svojou priateľkou. Naopak, mladá žena sa pustí do varenia obľúbeného jedla svojho priateľa, aj keď je to náročný recept a strávi nad ním veľa času. Je tu potrebné vedieť povedať „nie“ sebe samému, dať sa tomu druhému a byť citlivý voči iným, čo je významným prvkom harmonického rodinného života.

Trpezlivosť a pokora – Čím lepšie spoznávame svojho partnera počas spoločného chodenia, tým viac a nevyhnutne objavujeme aj chyby a nedostatky v sebe a vo svojom partnerovi. Musíme si pestovať trpezlivosť voči nedostatkom toho druhého a učiť sa prekonávať podráždenosť či hnev, pretože nikto nie je dokonalý. Partneri sa musia navzájom úplne akceptovať, aj čo sa týka negatívnych stránok ich charakteru. Pokiaľ tieto nedostatky nepredstavujú nejakú vážnu prekážku pre povolanie k manželskému životu, mali by sme byť trpezliví voči svojmu budúcemu manželovi/manželke a skôr sa vzájomne povzbudzovať v zápase s nedostatkami. Musíme byť tiež dostatočne pokorní, aby sme si vedeli uznať svoje vlastné nedostatky, vedieť prijať napomenutie, vedieť požiadať o odpustenie, keď je to nevyhnutné, dokonca aj vtedy, ak by sme boli v práve. Prichádzajú tu na um slová piesne „All of me“ od Johna Legenda: „*Lebo celým svojím ja, milujem celú teba...všetky tvoje dokonalé nedokonalosti...daj ich všetky mne. A ja ti dám svoje. Daj mi celú seba. Karty na stôl, dlane otvorené. Všetko tým risknem, aj keď je to také ťažké.*“

Miernosť a pevnosť – Kresťanský pár je povolaný k tomu, aby prežíval obdobie spoločného chodenia so sebakontrolou, aby nepodľahli pokušeniu fyzických dôverností pred manželstvom. Žiadny človek nechce byť v konečnom dôsledku považovaný za nejakú vec, alebo nástroj sebauspokojenia toho druhého. Žiť miernosť tiež znamená posilňovať svoj charakter a umožniť ľuďom byť radostnejší a starostlivejší.

Niektorí ľudia sa pozerajú na obdobie spoločného chodenia a zásnub ako na isté „manželstvo na skúšku“. Svätý Josemaría v tomto nalieha: „**Každý slušný človek, osobitne kresťan, by považoval takýto prístup za nedôstojný človeka. Degraduje to ľudskú lásku, zamieňa ju za sebectvo a pôžitok... Lásku nemožno brať ako komerčný produkt, ktorý je skúšaný a potom akceptovaný, alebo odmietnutý, na základe rozmaru, pohodlia, alebo osobných záujmov**”[7].

Priateľstvo

Priateľstvo sa rozvíja, keď ľudia spolu trávia „kvalitný čas“. A preto možno zjavným, no snáď prehliadaným aspektom dobré spoločného chodenia, je úsilie o spoločné trávenie času. Spoločný rozhovor je nevyhnutnou podmienkou priateľstva a v manželstvách dochádza k vážnym problémom kvôli zlej komunikácii. Páry spolu chodiace sa dokážu, ale aj musia učiť dobre vzájomne komunikovať už od začiatku ich vzťahu. Je potrebné hovoriť o tom, ako ubehol deň, o spoločných záujmoch, vymieňať si názory, rozprávať sa o hodnotách, želaniach, nádejach, túžbach. Keď sa pár naučí ako komunikovať radosť, vďačnosť a dokonca (a obzvlášť) keď sa naučia ako konštruktívne prejaviť pocity hnevu a zranenia, potom sa spoločné chodenie stáva šťastným a plodným a položí pre budúce manželstvo pevné základy.

---

[7] *Rozhovory s Monsignorom Josemaríom Escrivá de Balaguer*, str. 105.

Je podstatné, aby mladí venovali dostatočné množstvo času rozhovorom o vyšších hodnotách. Mali by si ujasniť, že majú tie isté základné hodnoty týkajúce sa života, lásky a rodiny, a že majú spoločné sny pre budúcnosť. Mali by zdieľať koníčky, povzbudzovať sa navzájom vo svojich záujmoch, púšťať sa do rôznych projektov spoločne. Toto všetko – a nie fyzická či emocionálna stránka – zabezpečia celoživotnú trvácnosť manželstva, aj v starobe, aj v podlomenom zdraví. Každý človek je samozrejme iný, existujú však niektoré typicky mužské a typicky ženské prejavy, ktoré treba brať do úvahy. Muž musí byť otvorený voči celkom novému typu náklonnosti zo strany ženy, ktorý sa má učiť spoznávať, akceptovať a milovať.

Spoločné chodenie je tiež časom, keď sa pár má učiť rozvíjať citlivosť a vyberané maniere. Jedna rada, ktorú pápež František za posledné tri roky viackrát ponúkal, spočíva v troch zdvorilostných frázach: *Môžem? Prepáč? Ďakujem*. Sú to slová, ktoré nemajú byť len nejakou formalitou, ale musia odrážať vzájomnú hlbokú úctu a lásku[8].

Počas spoločného chodenia je dôležité byť kreatívny. Hľadať cesty a spôsoby, ako vyjadriť hlbokú lásku a náklonnosť, ktoré nie sú založené na fyzickej a sexuálnej stránke. Kvety, príprava jedla, odkazy, darčeky, ochotná služba, nežné a vznešené slová – je to celý sladký arzenál lásky, ktorý má nevyčerpateľné zdroje! Keď sa stratí kreativita, a každý si ide svojou vlastnou cestou, láska ochladne, a skôr či neskôr

[8] Pozri pápež František, generálna audiencia, piatok, 13. mája 2015.

sa na horizonte začne objavovať tá hrozivá myšlienka: „sme takí odlišní, mali by sme sa rozísť“.

Vnútorný život

Veľký význam vo všetkom, čo sme doteraz spomínali, má pevný vzťah k Bohu. Bez milosti, ktorá prichádza cez modlitbu a sviatosti, láska sa ľahko môže stať plytkou, obetavosť sa môže zmeniť na ťaživý záväzok a nádej sa môže začať rozplývať. Pápež Benedikt vo svojej encyklike o láske píše: „**Každý, kto chce dávať lásku, musí tiež prijímať lásku ako dar. Ako nám hovorí Pán, človek sa môže stať zdrojom, z ktorého tečú prúdy živej vody** (pozri Jn 7: 38-38). **Ale aby sa mohol stať takým zdrojom, musí sústavne piť, znovu a znovu, z pôvodného prameňa, ktorým je Ježiš Kristus, z ktorého prebodnutého srdca vyteká Božia láska** (pozri Jn 19:34)”[9]. V modlitbe získavame vnútorný pohľad o sebe, objavujeme nové cesty veľkodušnosti, pochopenia a súcitu, učíme sa odpúšťať a prosiť o odpustenie. Dokonca aj konkrétne nápady ako prejavovať lásku svojmu budúcemu manželovi či manželke. V konečnom dôsledku, Boh je práve ten, ktorý človeku nekonečne dvorí a prejavuje mu svoju náklonnosť.

---

[9] Benedikt XVI, *Deus Caritas Est*, 7. 25 decembra 2005

Udržujte oheň v rodinnom krbe

Irene Freundorfer

Našou najväčšou túžbou je byť milovaný. Boh je LÁSKA par excellence. **Boh, ktorý stvoril človeka z lásky, ho tiež povoláva k láske – čo je základné a imanentné povolanie každej ľudskej bytosti. Lebo Boh stvoril človeka na svoj obraz a podobu a Boh sám je láska. Keďže Boh stvoril človeka ako muža a ženu, ich vzájomná láska sa stáva obrazom absolútnej a neutíchajúcej lásky, s ktorou Boh miluje človeka**"[10].

Manželská láska je úplná, stála a plodná – je skutočným darovaním sa navzájom, v dobrom i zlom, v zdraví i chorobe „až kým nás smrť nerozdelí." **Len z čisto ľudského hľadiska by sa dalo povedať, že je to nemožné. Avšak pre kresťania manželstvo nie je len sociálnou inštitúciou, a už vôbec nie len liekom na ľudskú slabosť. Je to skutočné nadprirodzené povolanie. Veľká sviatosť, v Kristovi a v Cirkvi, ako hovorí sv. Pavol**"[11]. Je to povolanie milovať svojho manželského partnera tak, ako Kristus miloval svoju Nevestu, Cirkev a usilovať sa o vysoké ciele lásky a spoločenstva[12]. „**Manžel a manželka sú povolaní posväcovať rodinný život a sami sa v ňom posväcovať**"[13].

Každý láskyplný úmysel, myšlienka, gesto, nadobúdajú svoj zmysel a nadprirodzenú hodnotu. „**Manželský pár by mal**

---

[10] *Katechizmus Katolíckej cirkvi*, č. 1604.
[11] Sv. Josemaría Escrivá, *Ísť s Kristom*, č. 23.
[12] Pozri Katechizmus Katolíckej cirkvi, č 1616 a 1617.
[13] Sv. Josemaría Escrivá, *Ísť s Kristom*, č. 23.

spolu budovať svoj život na základoch úprimnej a čistej lásky navzájom, na radosti, ktorá pochádza z toho, že do sveta privádzajú deti, ktoré im umožnil priviesť na svet Boh. Mali by sa dokázať vzdávať svojho osobného pohodlia, mali by vkladať svoju dôveru do Božej prozreteľnosti"[14].

V kresťanstve sú na manželstvo potrební traja: manžel, manželka a Boh. Ich zmluva predstavuje solídny základ pre rodinný život. Boh sa stáva základom a prameňom ich lásky. City nie sú rozhodujúcim orientačným zdrojom. Láska je voľba prejavovaná skutkami. Skutočná láska vie, ako sa obetovať pre milovaného. Ako hovoril sv. Josemaría: „**Naša viera neignoruje na tejto zemi nič, čo je krásne, vznešené a autenticky ľudské. Jednoducho nás učí, že pravidlom nášho života by nemala byť snaha o pôžitky, lebo len obetavosť a sebazápor vedú k opravdivej láske. Boh nás už miluje a teraz nás pozýva, aby sme milovali Jeho a iných ľudí s opravdivosťou a nezištnou autentickosťou, s akou nás miluje On**"[15].

Ďalej sv. Josemaría tvrdí, že „**manželstvo je veľkou a nádhernou božskou cestou. Ako všetko božské v nás si vyžaduje odpoveď milosti, veľkorysosti, odovzdanosti a služby**"[16].

Bez ohľadu na to, či ste v manželstve dva mesiace alebo dvadsať rokov, potrebujete sa sústavne zaľubovať do svojho

---

[14] Sv. Josemaría Escrivá, *Ísť s Kristom*, č. 25.
[15] Sv. Josemaría Escrivá, *Ísť s Kristom*, č. 24.
[16] *Rozhovory s Monsignorom Escrivá de Balaguer*, č. 93.

manželského partnera. Neexistuje žiadny automatický pilot. Všetky manželstvá si vyžadujú sústavné vyživovanie a jemné dolaďovanie. Manželstvo je náročná práca a vyžaduje si prekonávanie konfliktov, ktoré sa môžu vynoriť. Neoženil si sa s nesprávnou osobou, ale s inou osobou. „**Manželské páry majú milosť manželského stavu – milosť, ktorú dostávajú vo sviatosti manželstva – čo im umožňuje žiť všetky ľudské a kresťanské čnosti v manželskom živote, ako sú pochopenie, dobrá nálada, trpezlivosť, odpúšťanie, citlivosť a ohľaduplnosť vo vzájomných vzťahoch. Dôležité je nezdávať sa v tomto úsilí, nepodľahnúť nervovým vzplanutiam, pýche či osobným výstrelkom a obsesiám. Ak chcú toto manželia dosiahnuť, musia rásť vo vnútornom živote a učiť sa od Svätej rodiny ako žiť citlivo hodnoty kresťanského domova z nadprirodzených, ale aj ľudských dôvodov. A znovu opakujem, že im nebude chýbať milosť Božia**"[17].

Udržovanie vzťahu zamilovanosti zaisťuje, že neochladne láska medzi manželmi, alebo sa neobráti nejakým nesprávnym smerom. Keď sú deti ešte malé, zdá sa ako keby nebolo dostatok ani energie, ani času či peňazí. Napriek tomu utužovanie manželstva musí byť tou hlavnou vecou, pretože „**rodičia učia svoje deti hlavne prostredníctvom svojho vlastného správania. To, čo syn či dcéra hľadajú v svojom otcovi či matke, nie je len istá suma vedomostí, alebo viac či menej účinná rada, ale predovšetkým niečo dôležitejšie, a tým je dôkaz hodnoty a zmyslu života,**

---

[17] *Rozhovory s Monsignorom Escrivá de Balaguer*, č 108.

prejaveného prostredníctvom života konkrétneho človeka, a potvrdeného v rozličných situáciách a okolnostiach, ktoré sa časom vyskytnú"[18].

Vaša manželská láska má veľký dopad na vašu rodinu. Vytvára emocionálny model pre všetky ďalšie dôverné vzťahy, ktoré budú vaše deti mať. Keď rodičia dávajú prioritu manželstvu, urobia tak väčšiu časť aj svojich rodičovských povinností. Ako povedal sv. Josemaría: „**ich domovom je domov plný svetla a radosti. Jednota rodičov sa prenáša aj na ich deti, na celú rodinu, na každého, kto je s nimi v kontakte**"[19]. Rodina je základnou bunkou spoločnosti a školou čností. Deti sa od rodičov učia ako milovať, odpúšťať, zdieľať, starať sa a znášať bremená z lásky. Keď je rodina silná, aj spoločnosť je silná. Tu leží cesta budúcej evanjelizácie.

Manželstvo je prvým evanjeliom, ktoré deti „čítajú". Po vašej láske spoznajú, že ste kresťania. Skutky hovoria výrečnejšie ako slová. Sv. Pavol hovorí: „**Láska je trpezlivá, láska je dobrotivá; nezávidí, nevypína sa, nevystatuje sa, nie je nehanebná, nie je sebecká, nerozčuľuje sa, nemyslí na zlé, neteší sa z neprávosti, ale raduje sa z pravdy. Všetko znáša, všetko verí, všetko dúfa, všetko vydrží**"[20]. Bojujte o to, aby sa toto stalo skutočnosťou. Napíšte si zoznam všetkých pozitívnych vlastností vášho partnera. Ako často dokážete pochváliť tieto pozitíva? A možno by ste mohli

---

[18] Sv. Josemaría Escrivá, *Ísť s Kristom*, č. 28.
[19] Sv. Josemaría Escrivá, *Ísť s Kristom*, č. 30.
[20] *1 Kor* 13:4-7.

napísať svojmu partnerovi aj ľúbostný list. Viďte vo svojom milovanom partnerovi Krista.

A pre svojho partnera tiež máte byť Kristom. Nedovoľte, aby vás práca, deti a život tak vyšťavili, že vášmu partnerovi sa ujdú len zvyšky. Zachovajte si čas a energiu pre manžela. Stanovte si lepšie pravidlá. Lásku treba prežívať zmysluplnými spôsobmi a prejavmi. Vaša manželka to potrebuje počuť, cítiť a zažívať mnoho ráz. Vedome vyjadrite lásku slovami. fyzickými dotykmi, prejavmi služby, spoločným, kvalitne stráveným časom, prekvapivým darčekom. Manželstvo si žiada úsilie! Neexistujú žiadne rýchle riešenia, žiadna kúzelnícka palička. Je to sústavné začínanie, znova a znova. Neberte lásku za samozrejmosť. S radosťou sa dávajte svojmu manželskému partnerovi. „**Robte všetko pre Lásku. A tak už nebudú žiadne malé veci, všetko bude veľké. Vytrvalosť v malých veciach pre Lásku je hrdinstvom**"[21].

Manželstvo nás vyzýva k trvácnej láske. Skúmajte svojho partnera. Počúvajte jeho neverbálne prejavy. Jednota nie je to isté ako rovnosť. Pestuje jednotu hodnôt, ale nezamieňajte si jednotu s uniformitou. Skúmajte, čo partnerovi sedí, a čo ho vyvádza z konceptu. Sústreďte sa skôr na konštruktívne postoje, na pochvalu, než na sťažnosti a kritiku. Skutočná láska je obeta. Manželstvo neznamená prerobiť partnera, ale milovať ho aj s jeho chybami. Pristupujte k sebe navzájom s úctou, nežnosťou

[21] Sv. Josemaría Escrivá, *Cesta*, č. 813.

a pochopením, aby ste tak dávali novú energiu vášmu manželstvu.

Nájdite si čas jeden pre druhého. Pätnásť minút tu, hodinku tam, niekedy aj spoločne strávený večer mimo domova. Vaše manželstvo má mať prioritu pred rodičovskou výchovou, prácou, priateľmi, lebo vaše manželstvo je vaše povolanie. Udržujte svoju lásku mladou, svoj tón hlasu, myšlienkové pochody, nežnosť, veľkodušnosť. Prihoďte k tomu nejaké tie prekvapenia počas týždňa. „**Ak chceš byť šťastný, k tomu nepotrebuješ ľahký život, ale zamilované srdce**"[22]. Úspešné manželstvo závisí od toho, ako dobre poznáte potreby vášho partnera, a ako dobre im viete vychádzať v ústrety. Naplňte ten konkrétny moment – pri raňajšej káve, po večeri, na prechádzke, pri romantických chvíľkach, spoločných záujmoch, či pri spoločnom randení.

Je potrebné, aby si manželské páry udržiavali plameň svojej lásky a rástli v poznávaní kresťanského života. „**Boli Bohom povolaní, aby vytvárali domovy, aby sa vždy navzájom milovali, aby sa milovali láskou svojej mladosti. Každý, kto si myslí, že láska končí, keď v živote nastupujú starosti a ťažkosti, má žalostnú predstavu o manželstve, ktoré je sviatosťou, ideálom a povolaním. Práve vtedy sa láska upevňuje. Prívaly starostí a ťažkostí nemôžu utopiť skutočnú lásku, lebo ľudia, ktorí sa spoločne veľkodušne obetujú, sa svojou obetou k sebe ešte viac**

[22] Sv. Josemaría Escrivá, *Cesta*, č. 795.

priblížujú. Ako hovorí Písmo, množstvo ťažkostí, fyzických a morálnych, nemôže uhasiť lásku"[23].

Manžel a manželka „**sú povolaní, aby sústavne rástli vo svojom spoločenstve prostredníctvom každodennej vernosti svojmu manželskému sľubu úplného vzájomného sebadarovania sa**"[24]. Hrajte svoju rolu v dejinách spásy tým, že budete posväcovať svoje manželstvo a rodinný život. Takto pomôžete budovať civilizáciu lásky.

Irene Freundorfer publikuje na blogu: www.10kids.com

---

[23] *Rozhovory s Monsignorom Escrivá de Balaguer*, č. 91.
[24] *Katechizmus Katolíckej cirkvi*, č. 1644.

Manželská láska

John a Joann Ooi

Hovorí sa, že láska je slepá. Manželstvo otvára oči.

Ale čo urobíš, keď sa ti nepáči to, čo vidíš?

Joann:

K tomu otvoreniu očí môže prísť už celkom skoro, po sobáši, keď začnú opadať emócie. Ale môžu to oddialiť aj isté „odpútavky“, kariéra, výchova detí, a potom k otvoreniu očí môže prísť oveľa neskôr.

John:

Keď sa im nepáči to, čo vidia. Nuž, je namieste znovuobjavovať niektoré staré pravdy. Ako napríklad:

Boh nás stvoril z istým zámerom, a to aby sme s Ním večne zdieľali šťastie a Nebo. To znamená, že na našej ceste životom, sme pozvaní milovať Boha každý deň viac, a tak rásť vo svätosti. Pre tých z nás, ktorí máme povolanie k manželstvu, táto láska k Bohu sa predovšetkým prejavuje prostredníctvom manželského partnera a rodiny.

V apoštolskom liste Novo Millennio Ineunte pápež sv. Ján Pavol II. hovorí, že svätosť nie je len nejaký stav, ale úloha, v rámci ktorej sa kresťania usilujú o plný kresťanský život, napodobňujúc Ježiša Krista, ktorý dal život za každého z nás (pozri č. 30-31).

Pozvanie žiť v manželskom stave, ktoré sme prijali, je úzko a prirodzene prepojené s pozvaním byť svätým.

Joann:

Ďalšia pravda spočíva v znovuobjavení zmyslu lásky. Starí Gréci mali štyri výrazy na označenie rôznych typov lásky (eros, storge, philia, agape). Najvyššia forma lásky, agape, je bezpodmienečná láska, ktorá akceptuje druhú osobu takú, aká je, napriek jej nedostatkom, chybám, je to láska, ktorá dáva, bez toho, aby očakávala niečo späť. Vo svojej podstate je láska sloveso, teda konať skutky sebaobetovania, pre ktoré sa rozhodneme, bez ohľadu na city.

John:

Snažiť sa milovať znamená snažiť sa každý deň dávať seba samého viac tej druhej osobe. A keďže pravá láska znamená zomierať svojim vlastným záujmom, dosiahnuť ju nie je ľahké.

Aj my sme si už užili rôzne ťažkosti za 30 rokov manželstva. Vo všetkých tých ťažkých chvíľach nám pomáhalo, keď sme mali na mysli „ten väčší obraz" – naše smerovanie a zmysel našich životov. V krátkosti to možno zhrnúť ako prácu na tom, aby sme nakoniec dosiahli radosť a nebo tým, že sa učíme milovať Boha, manželku, rodinu a blížneho, každý deň viac už tu na tejto zemi.

Sv. Josemaría to vyjadril takto: „**Kresťanskí manželia si musia byť vedomí, že sú povolaní, aby sa posväcovali a posväcovali iných, že sa majú stať apoštolmi, a že ich**

prvý apoštolát je doma, v rodine. Musia chápať, že založenie rodiny, výchova detí, kresťanské vyžarovanie do spoločnosti, sú nadprirodzeným dielom. Od tohto vedomia vlastného poslania do značnej miery závisí účinnosť a úspech ich života – ich šťastia“ (Rozhovory s Msgr. Escrivom, 91).

Joann:

Verná manželská láska je hrdinská, lebo si vyžaduje množstvo sústavnej a vytrvalej, náročnej práce. Radi by sme sa s vami podelili o niekoľko jednoduchých myšlienok, ktoré považujeme za užitočné pre manželský život v tých náročných chvíľach, keď sa objavili tŕne v našom vzťahu a hrozilo, že zatienia celé naše manželstvo.

Pracuj na sebe

Joann:

Aj keď sme sa milovali, a boli si vedomí, aká dôležitá je Božia láska v našom manželstve, a aj keď máme veľa spoločného, dosť rýchlo sme v prvých rokoch zistili, akí sme odlišní. Nerozumeli sme si v mnohých veciach, dôležitých aj menej dôležitých (napr. peniaze, disciplína vo výchove detí, slávenie narodenín, Vianoc, výročia sobáša, plánovanie dovoleniek). Pri týchto nedorozumeniach sme sa snažili prinútiť toho druhého, aby sa podriadil nášmu videniu vecí. A to zvyčajne viedlo k ešte väčším hádkam a zhoršeniu nášho vzťahu. Skutočnosť je taká, že sa zmeníme len vtedy, ak to

naozaj my aj chceme. Jediné, čo máme pod kontrolou v týchto situáciách, sme my sami. Môžeme prispôsobiť a zmeniť naše vlastné postoje, byť otvorenejší voči tomu druhému. Ja som sa rozhodla, že zmením postoje voči Johnovi v mnohých oblastiach nášho vzťahu. Nakoniec on reagoval tak, že aj on zmenil svoje postoje.

John:

Ak chceme zmeniť svoje postoje bez vzdorovania, musíme najskôr pracovať na sebe v rôznych aspektoch. Nemôžeme rodine ponúkať pokoj a radosť, ak ich my sami nemáme. Keď sme zdraví a v pohode (v rôznych aspektoch nášho života – fyzicky, mentálne, emocionálne, spoločensky, duchovne), máme väčší potenciál prispôsobiť sa a zvládať ťažké situácie.

Jeden dobrý spôsob, ktorý ma naučil zlepšiť si svoj osobný stav, bolo, keď som si spočítal všetky požehnania, ktoré dostávam. Obzvlášť je to ten dar mojej rodiny (áno, vrátane Joanny, ktorá vie byť niekedy „taká problémová“). Vďačnosť je úzko prepojená so spokojnosťou v živote. Pozrite sa na svojich priateľov, všimli ste si, že ľudia, ktorí vedia vyjadriť vďaku, sa menej sťažujú, sú šťastnejší a optimistickejší?

Skúste si to jeden celý týždeň. Každý deň sa poďakujte za tri požehnania vo vašom živote.

Joann:

Snažím sa venovať sa sebe, pracujem na svojom zdraví, cvičením si zlepšujem fyzickú kondíciu, mentálnu stránku

posilňujem čítaním a učením sa nových vecí, emocionálnu a sociálnu kontaktmi s priateľmi, duchovnú životom modlitby a pravidelnou spoveďou. Možno človek nemá na všetko čas každý týždeň, ale po istom čase sa dá urobiť aspoň niečo v každej oblasti v tejto práci na sebe.

Treba si však dávať pozor, keď prijímame rady od ľudí v manželských ťažkostiach a problémoch. Radu prijmite len od ľudí, ktorým na vás záleží, a ktorí sú presvedčení, že manželstvo je celoživotný záväzok. Ľahostajné rady od tých nesprávnych radcov vás môžu priviesť k veľmi zlým rozhodnutiam, ktoré nakoniec oľutujete.

Komunikovať srdcom

Joann:

Všetci manželskí poradcovia vám budú zdôrazňovať význam komunikácie pri udržiavaní alebo posilňovaní vzťahu. Avšak výmena názorov na sporné otázky sa nerovná komunikácii – komunikácia je viac než len rozprávanie. Dôležitejšie je počúvať a komunikovať srdcom, chápať a mať empatiu pre toho druhého, bez ohľadu na to, či sú vyjadrené názory a pocity logické.

John:

Napríklad Joann je verbálne expresívnejšia ako ja. Keď príde domov z práce, chce sa rozprávať o tom, ako prežila deň, chce si ventilovať svoju frustráciu. Ja zas radšej pri večeri mlčím, toto je moja reflexia udalostí dnešného dňa. Joannu

rozčuľuje, keď ju nepočúvam, alebo neprejavujem záujem. Okrem toho, keď začne rozprávať o svojich problémoch, ja okamžite prepínam do módu riešenia problémov a navrhujem riešenia. Často ani nepotrebovala moje riešenia – vedela dobre, čo urobí. Pochopil som, že v skutočnosti chce, aby ju niekto počúval a poskytol jej emocionálnu podporu.

Joann:

Inokedy, uprostred hádky, John navrhne nejaké kompromisné riešenia. Jemu sa zdajú logické, dokáže ich racionálne odôvodniť, ale neoslovujú moje srdce, nepovažujem ich za prijateľné a patričné.

John:

V samotnej diskusii, alebo aj pred ňou, si treba uvedomiť, či podvedome nezaujímame isté útočné postoje. Keď prechádza vzťah ťažkým obdobím, existuje tendencia interpretovať slová, činy a úmysly negatívne. Ak chceme lepšie komunikovať, musíme si uvedomiť, ako predchádzajúce skúsenosti vplývajú na otvorenosť každého z nás. Len málo užitočného vzíde z debaty, kde jeden z partnerov zaujíma útočné postoje, preto musíme predvídať a vytvárať priaznivé podmienky, aby sme mohli viesť zmysluplný a racionálny rozhovor. Môže to znamenať, že odložíme rozhovor na lepší čas, alebo si predebatujeme, akým spôsobom sa budeme rozprávať ešte pred začiatkom rozhovoru. Alebo si vytvoríme EBÚ – Emocionálny bankový účet(pozri v ďalšej časti), aby sme tak mohli budovať

otvorenosť a láskavosť, ktorá nám umožní komunikovať srdcom.

Joann:

V mnohých manželstvách sa vytratil jeden jednoduchý prvok, bez toho, aby si to manželia uvedomili. Tým prvkom je jemnosť. Čo vlastne znamená jemnosť:

- nekričať na partnera, keď sme rozčúlení,

- nevyškierať sa víťazoslávne, keď máme pravdu,

- byť trpezliví,

- akceptovať, že partner môže mať potenciálne pravdu, aj keď to vidíme ináč,

- používať slová „prosím“, „ďakujem“

John:

Jemnosť udáva vzťahu istý tón. Preto je pri komunikácii vhodné klásť si otázku, či je v našej verbálnej a neverbálnej komunikácii jemnosť a láskavosť.

Rásť v láske prostredníctvom malých vecí

Joann:

Všimli sme si tiež, že po istých rokoch majú mnohé manželské páry tendenciu k laissez-faire, nechať to plynúť tak. Už sa nesnažia rásť v láske. My sme si na posilnenie

nášho vzťahu vypracovali pojem Emocionálneho bankového účtu (EBÚ), ktorý považujeme za užitočný.

John:

Všetci dobre poznáme finančné bankové účty, ukladáme tam peniaze, vyberáme ich, a ak máme na účte dobrý stav, potom môžeme s týmito prostriedkami podnikať niečo užitočné. EBÚ predstavuje kvalitu vzťahu – keď do neho vkladáme to, čo buduje dôveru, a každý výber predstavuje nejakú vec, ktorá túto dôveru zmenšuje. Ak mám s vami zdravý, pozitívny, emocionálny bankový účet, funguje tu dôvera a môžeme spolu pracovať na riešení našich problémov. Na druhej strane nízky, alebo prečerpaný účet znamená, že úroveň dôvery je nízka, alebo žiadna, a preto reálna komunikácia je len málo schodná.

Je ľahšie budovať takýto EBÚ prostredníctvom mnohých malých vkladov, než niekoľkých veľkých vkladov.

A ako vkladám ja EBÚ na Joannin účet? Malými vkladmi, ako napr.:

- venujem sa spolu s ňou tomu, čo má ona rada, alebo ju jednoducho počúvam,

- dodržím svoje slovo, sľub, ktorý som jej dal,

- poďakujem sa jej za starostlivosť o domácnosť, ocením, v akom príjemnom prostredí vďaka nej žijeme,

- ospravedlním sa za svoj časť zodpovednosti za hádku,

Joann:

Príkladom výberu z EBÚ môžu byť:

- výbušnosť a podráždenosť,

- nedocenenie, znevažovanie názorov manželského partnera,

- používanie mobilu počas stolovania s manželským partnerom,

- znevažovanie a kritizovanie partnera pred inými príbuznými a priateľmi.

Sústavnými a pravidelnými vkladmi na EBÚ, aj keby boli len malé, sa rozvíja dôvera a vzťah sa posilňuje.

John:

Sv. Josemaría to vyjadril takto: „**Tajomstvo manželského šťastia spočíva v každodennosti, nie v snoch. Je v nachádzaní skrytej radosti z príchodu domov, v láskyplnom zaobchádzaní s deťmi, v každodennej práci, na ktorej sa podieľa celá rodina, v dobrej nálade v ťažkostiach, ktorým je potrebné čeliť so športovým duchom, vo využívaní všetkého pokroku, ktorý nám civilizácia prináša pre vytváranie príjemného domova, jednoduchšieho života, účinnejšej formácie**“ (Rozhovory s Msgr. Escrivá, 91).

Pri záverečnej svätej omši na 8. Svetovom stretnutí rodín v septembri 2015, povedal pápež František niečo veľmi podobné: „**Podobne ako šťastie, aj svätosť je úzko**

spojená s malými gestami. Tieto malé gestá...sú malými znakmi nežnosti, láskavosti a súcitu. Ako tá teplá večera, na ktorú sa tešíme, ako tie raňajky, ktoré sú pripravené pre toho, ktorý odchádza do práce. Domácke gestá...Ako to objatie po návrate domov po celodennej práci. Láska sa prejavuje v malých veciach, pozornosťou voči malým detailom, ktoré nám vytvárajú pocit domova".

Joann:

Vyskúšajte si to počas jedného týždňa. Snažte sa prispieť jednou malou vecou do manželkinho účtu EBÚ. No a keďže EBÚ obsahuje aj subjektívny prvok, je potrebné rozlišovať, čo predstavuje vklad a čo výber v očiach vašej manželky.

Záver

John:

V Katechizme Katolíckej cirkvi sa uvádza: ,, Lebo človek je stvorený na obraz a podobu Boha, ktorý sám „je Láska" (1 Jn 4,8.16). Keďže ho Boh stvoril ako muža a ženu, ich vzájomná láska sa stáva obrazom absolútnej a večnej lásky, ktorou Boh miluje človeka. (KKC, č. 1604)

Skúste sa takto nad tým zamyslieť. Našou Bohom danou úlohou v manželstve je navzájom sa neochvejne podporovať, láskavo sa provokovať a vytrvalo sa povzbudzovať k tomu, aby sme sa stali tým, čím nás Boh stvoril vo Svojom pláne lásky, aby sme si navzájom pomáhali stať sa svätými na ceste do neba.

Joann:

Dodržať ten sľub, ktorý sme dali pri sobáši, že budeme milovať svojho partnera v dobrom i zlom, vôbec nie je jednoduché. Je potrebné bojovať o to, aby sme boli verní svojmu povolaniu k manželstvu. Ale práve v tomto zápase o vernosť manželskej láske nájdeme Boha a nájdeme radosť.

Výchovné poslanie rodiny (I)

Človek je stvorený na obraz Boží a „**je jediný tvor na zemi, čo Boh chcel kvôli nemu samému**“[25]. Keď sa narodíme na tento svet, a potom ešte dlhý čas, sme úplne závislí od starostlivosti našich rodičov. Aj keď hneď od chvíle počatia máme právo na všetku dôstojnosť ľudskej osoby (dôstojnosť, ktorú treba ochraňovať a uznávať), je potrebný čas a pomoc iných, ak máme dosiahnuť našu plnú dokonalosť. Tento vývoj (ktorý nie je ani automatický ani autonómny, ale slobodne nadobúdaný v spojení s inými ľuďmi) je cieľom výchovy.

Samotná etymológia slova „vychovávať“ zdôrazňuje ľudskú potrebu výchovy. „Vychovávať“ pochádza z latinského slova *ducere*, čo znamená „viesť“. Každý človek potrebuje, aby ho iní viedli, aby sa mohol naplno a správne vyvíjať. Toto slovo je tiež príbuzné s *educere*, čo znamená „vyťahovať niečo von“. Edukovať teda znamená „vyťahovať z každého človeka to jeho najlepšie ‚ja´, rozvíjať všetky jeho schopnosti. Oba tieto aspekty, viesť i vyťahovať tvoria základ poslania výchovy.

Rodičia: hlavní a prví vychovávatelia

Ako učenie Cirkvi často prízvukovalo, „**rodičia sú hlavní a prví vychovávatelia svojich detí**”[26]. Je to súčasne ich právo i povinnosť, zakotvené v prirodzenom zákone. Každý to môže vidieť, aj keď niekedy len intuitívne, že existuje

[25] II. Vatikánsky koncil, Pastoračná konštitúcia *Gaudium et spes*, č. 24.
[26] *Katechizmus Katolíckej Cirkvi*, č. 1653.

nevyhnutné prepojenie medzi odovzdávaním ľudského života a zodpovednosťou za výchovu vlastného potomstva. Predstava, že rodičia by mohli zabudnúť na deti, ktoré priviedli na svet, alebo že by mohli zanedbávať intelektovú a morálnu formáciu svojich detí, je niečo, čo každý odmieta. Túto prirodzenú reakciu podporuje aj jasné vnímanie toho, že primárnym miestom pre rast a rozvoj každého človeka je rodina.

Božie zjavenie a učenie Cirkvi nám poskytuje hlbšie pochopenie toho, prečo sú rodičia skutočne prvým vychovávateľmi svojich detí. „**Keďže ho Boh stvoril ako muža a ženu, ich vzájomná láska sa stáva obrazom absolútnej a večnej lásky, ktorou Boh miluje človeka**"[27]. V Božom pláne je rodina „**spoločenstvom osôb, znakom a obrazom spoločenstva Otca a Syna v Duchu Svätom**"[28]. Odovzdávanie života je tajomstvo spolupráce medzi rodičmi a Stvoriteľom v tom, že do života privádzajú novú ľudskú bytosť, pričom každá z nich je Božím obrazom a povolaná žiť ako jeho dieťa. Zodpovednosť za výchovu je integrálnou súčasťou tohto tajomstva. Preto Cirkev vždy učila, že „**sama manželská ustanovizeň a manželská láska sú však svojou povahu od prírody zamerané na plodenie a výchovu potomstva: práve v tom dosahujú akoby svoju korunu**"[29]. Otvorenosť voči životu patrí k podstate manželstva; znamená to nielen mať deti, ale aj záväzok

[27] Tamtiež., č. 1604.
[28] Tamtiež., č. 2205.
[29] II. Vatikánsky koncil, Pastoračná konštitúcia *Gaudium et spes*, č. 48.

pomáhať im žiť plnohodnotný ľudský život a priblížiť sa k Bohu.

Tajomstvo Vykúpenia nám osvetľuje úlohu rodičov vo výchove tak, ako si to želá Boh. Ježiš Kristus, ktorý svojimi slovami i skutkami „**v plnej miere odhaľuje človeka človeku a dáva mu najavo vznešenosť jeho povolania**"[30], chcel prijať ľudské telo a vyrastať v lone rodiny. Okrem toho pozdvihol manželstvo na úroveň sviatosti, dávajúc mu tak jeho plnosť v Božom pláne spásy. Podobne ako vo Svätej rodine, aj rodičia sú povolaní, aby spolupracovali s láskyplnou Božou prozreteľnosťou a viedli tých, ktorí sú im zverení do starostlivosti k zrelosti, sprevádzajúc a podporujúc rast svojich detí od narodenia až po dospelosť v múdrosti, veku a v obľube u Boha i u ľudí[31].

Svätý Ján Pavol II. zhrnul všetko toto učenie, keď vysvetli tri charakteristické črty práva a povinnosti rodičov vychovávať svoje deti[32]. Po prvé, je to zásadné, pretože je to prepojené s odovzdávaním ľudského života. Je to pôvodné a primárne s ohľadom na výchovnú rolu iných, lebo vzťah lásky medzi rodičmi a deťmi je jedinečný a zahŕňa jadro výchovného procesu. A nakoniec, je to nenahraditeľné a neodňateľné: a preto nemožno ním poveriť plne iných, ani iní si naň nemôžu robiť nárok. Vedomá si tejto skutočnosti, Cirkev vždy učila, že výchovná rola rodičov „**je tak dôležitá, že je temer**

---

[30] Tamtiež., č. 22.
[31] Pozri Lk 2:52.
[32] Pozri sv. Ján Pavol II., Apoštolská exhortácia *Familiaris consortio*, 22. novembra 1981, č. 36.

nemožné poskytnúť adekvátnu náhradu"[33]. Žiaľ, zahmlievanie týchto právd spôsobilo, že mnohí rodičia zanedbávajú, alebo dokonca sa vzdávajú tejto nenahraditeľnej úlohy do takej miery, že Benedikt XVI. hovoril o „**núdzovom stave vo výchove**"[34], ktorý sa každý musí snažiť naprávať.

Cieľ a oživujúci princíp výchovnej úlohy

„**Boh, ktorý stvoril človeka z lásky, povolal ho aj k láske, ktorá je základným a vrodeným povolaním každej ľudskej bytosti"**[35]. S ohľadom na to cieľom výchovného poslania rodičov nemôže byť nič iné, než učiť deti milovať. Tento cieľ nachádza oporu aj v skutočnosti, že rodina je jediným miestom, kde ľudské osoby nie sú milované za to, čo vlastnia, alebo čo vedia, či dokážu vyprodukovať, ale jednoducho za to, že sú príslušníkmi tej rodiny: manželia, rodičia, deti, bratia a sestry. V tomto zmysle sú veľmi príznačné slová svätého Jána Pavla II.: „**Okrem toho z istého hľadiska, ktoré siaha až k samým koreňom skutočnosti, treba povedať, že podstatu a úlohy rodiny určuje koniec koncov láska... Každá osobitná úloha**

---

[33] II. Vatikánsky koncil, *Deklarácia o kresťanskej výchove*, 28. októbra 1965, č. 3.

[34] Benedikt XVI., *List rímskej diecéze o kresťanskej výchove*, 21. január 2008.

[35] *Katechizmus Katolíckej Cirkvi*, č. 1604.

rodiny je výrazom a konkrétnym uskutočnením tohto základného poslania“[36].

Láska je nielen cieľom, ale aj oživujúcim princípom celej výchovy. Sv. Ján Pavol II. po tom, čo načrtol tri základné charakteristické znaky práva a povinnosti rodičov na výchovu svojich detí, uzatvára: „**Popri týchto vlastnostiach nesmie sa zabúdať ani na najhlavnejšieho činiteľa, ktorý určuje výchovnú povinnosť rodičov, na otcovskú a materskú lásku, ktorá vo výchovnej činnosti nachádza svoje zavŕšenie tým, že robí plnou a dokonalou službu životu. Láska rodičov je teda zdrojom, dušou výchovy, a tak aj normou, ktorá hýbe a riadi celú konkrétnu výchovnú činnosť a obohacuje ju o tie hodnoty nežnosti, stálosti, dobroty, ochoty slúžiť, nezištnosti a obetavosti, ktoré sú najcennejšími plodmi lásky**“[37].

V dôsledku toho, majúc pred sebou „stav núdze vo výchove“, ako ho označil Benedikt XVI., na prvom mieste si treba znovu pripomenúť, že cieľom a hnacou silou výchovy je láska. Rodičia, ktorí sú dnes konfrontovaní neraz deformovaným obrazom lásky, ako podieľajúci sa a spolupracovníci na Božej láske, majú radostné poslanie pevne odovzdávať pravdivý obraz lásky.

Výchova detí je dôsledkom a pokračovaním samotnej manželskej lásky. Preto rodinný život, vznikajúci prirodzeným vývojom zo vzájomnej manželskej lásky, je

---

[36] Sv. Ján Pavol II., *Apoštolská exhortácia Familiaris consortio*, 22. novembra 1981, č. 17.
[37] Tamtiež., č. 36.

vhodným prostredím pre ľudskú a kresťanskú výchovu detí. Vzájomná láska ich rodičov je prvou školou lásky pre deti. Prostredníctvom rodičovského príkladu získavajú deti už od raného veku schopnosť naozaj milovať. Preto prvou radou sv. Josemaríu mladým manželom bolo, aby si každý deň strážili a obnovovali svoju vzájomnú láskavosť, lebo vzájomná láska je tým, čo oživuje a dáva súdržnosť celej rodine.

„**Veľmi sa milujte navzájom, lebo Boh je veľmi spokojný, keď sa navzájom milujete. A keď budú pribúdať roky – teraz ste ešte veľmi mladí – tak sa nebojte. Vaša láska sa neoslabí, ale bude stále silnejšia. Bude dokonca taká vrúcna, ako keď ste ešte len spolu chodili pred sobášom**"[38]. Ak existuje láska medzi rodičmi, deti vdychujú atmosféru sebadarovania a veľkodušnosti, ktorá sa prejavuje v slovách rodičov, v ich gestách, v množstve detailov láskyplnej obety. Obyčajne sú to veľmi malé veci, ale zamilované srdce im pripisuje veľkú dôležitosť, a majú obrovský dopad na formáciu detí už od toho najútlejšieho veku.

Keďže výchova detí je nevyhnutným pokračovaním otcovstva a materstva, je potrebná aj vzájomná účasť oboch manželských partnerov. Výchovné poslanie je vlastné manželskému páru, nakoľko tvoria manželský zväzok. Každý manželský partner sa podieľa aj na otcovstve a materstve toho druhého. Nesmie sa nikdy zabúdať, že všetci ostatní, ktorí pomáhajú vo výchove – školy, farnosti,

---

[38] Svätý Josemaría, *Hogares luminosos y alegres*, strana. 36.

mládežnícke kluby, atď. – tak robia len ako spolupracovníci rodičov. Ich pomoc je tak predĺžením výchovného pôsobenia, a nie jeho náhradou. A obaja rodičia majú aktívnu úlohu vo vytváraní atmosféry domova. Boh dáva svoju milosť, keď treba nahradiť nevyhnutnú neprítomnosť niektorého z manželských partnerov, nikdy sa však nesmie stať to, že jeden z manželských partnerov odmieta výchovnú rolu, alebo ju vykonáva len polovičato.

Je samozrejmé, že obrovské spoločenské a pracovné zmeny v posledných rokoch mali výrazný dopad na rodinu. Okrem iných vecí, významne narástol počet rodín, kde obaja rodičia pracujú mimo domova, neraz vo veľmi náročných povolaniach. Každá generácia má svoje problémy a svoje zdroje a nemôžeme hovoriť, že isté obdobie je lepšie, alebo horšie, ako to iné. Nemali by sme upadať ani do formálnych výhovoriek. Láska však vždy vie, ako uprednostniť rodinu pred prácou, je kreatívna, keď hľadá spôsoby, ako nahradiť nedostatok času, keď intenzívnejšie vkladá energiu do rodinných vzťahov. Okrem toho sa nikdy nemá zabúdať, že obaja rodičia sa majú zapájať do budovania domova. Je chybou si myslieť, že základnou povinnosťou otca je zarábať peniaze, a že môže v rukách manželky ponechať domáce povinnosti a výchovu detí.

Márii a Jozefovi, ktorí sa starali o Ježiša, keď rástol v múdrosti, veku a milosti[39], zverujeme poslanie rodičov,

[39] Pozri. Lk 2:52.

spolupracovníkov Božích, v tejto úlohe takého veľkého významu a krásy.

Výchovné poslanie rodiny (II)

Ľudská bytosť sa vyznačuje schopnosťou sebaurčenia: každý človek je obdarený slobodou „konštruovať“ si podobu toho, kým v skutočnosti je, prostredníctvom svojich vlastných slobodných rozhodnutí. Sloboda nie je len jednoduchá možnosť zvoliť si jednu možnosť namiesto inej, ale schopnosť autonómneho nasmerovania svojho konania k opravdivému dobru. Preto ústredným momentom vo výchove detí je ich formácia k tomu, aby si uplatňovali svoju slobodu, aby naozaj chceli to čo je dobré – nie preto, že je to prikazované, ale preto, že je to tak dobré. Deti možno často účinnejšie vychovávať prostredníctvom toho, čo vidia a zažívajú doma – v atmosfére slobody, radosti, láskavosti a dôvery – než prostredníctvom toho, čo sa im hovorí. Preto výchovné pôsobenie rodičov ani tak nepozostáva v nejakom inštruovaní svojich detí, ako skôr v „naočkovaní“ detí láskou pre pravdu, ktorá je kľúčom k slobode[40]. Takto potom, s pomocou Božej milosti, vyrastajú deti s túžbou nasmerovať svoje životy k plnosti v Pravde, ktorá jediná dáva zmysel ľudskej existencii a uspokojuje aj tie najhlbšie túžby ľudského srdca.

Láska, ktorá vyžaduje

Výchova ľudskej osoby v slobode je umením, často je to neľahká úloha. Ako povedal Benedikt XVI.: „**A tak prichádzame...k možno tomu najdelikátnejšiemu momentu vo výchovnom pôsobení: ako nájsť správnu**

[40] Pozri Jn 8:32.

rovnováhu medzi slobodou a disciplínou. Ak sa tu neuplatňujú žiadne normy správania a pravidlá, dokonca aj v tých malých, každodenných záležitostiach, charakter sa neformuje a človek nebude pripravený na to, aby mohol čeliť skúškam, ktoré sa v budúcnosti vyskytnú. Výchovné pôsobenie je však predovšetkým o strete týchto dvoch foriem slobody a úspešná výchova znamená učiť správne používanie slobody“[41].

V snahe o vyváženie disciplíny a slobody je dôležité mať na pamäti, že kresťanská viera a morálka sú kľúčom k ľudskému šťastiu. Kresťanský životný štýl môže byť často náročný, ale ani zďaleka nie deprimujúci, je nesmierne oslobodzujúci. Cieľom by malo byť pomôcť deťom, už od útleho veku, aby v rodine zažívali tú skutočnosť, že len úprimným darovaním sa iným osobám môžeme byť skutočne šťastní[42]. Mali by sa na svojej skúsenosti presvedčiť, že kresťan nie je nejaký „**nudný pritakávač“, že kresťan nestráca svoju slobodu. Len človek, ktorý sa úplne zverí Bohu, nachádza skutočnú slobodu, veľkú, tvorivú nezmernosť slobody pre dobro“**[43].

Kresťanský život je jedinou pravou cestou ku šťastiu, pretože nás oslobodzuje od existenčného smútku života bez Boha. Ako Benedikt XVI. dôrazne naliehal na začiatku svojho pontifikátu: „**Ak dovolíme Kristovi vstúpiť do nášho**

---

[41] Benedikt XVI, *List rímskej diecéze o naliehavej úlohe výchovy*, 21. janára 2008.
[42] Pozri II. Vatikánsky koncil, *Pastoračná konštitúcia Gaudium et spes*, č. 24.
[43] Benedikt XVI, Homília, 8. decembra 2005.

života, nič tým nestrácame, nič, absolútne nič z toho, čo robí život slobodným, krásnym, veľkolepým. Nie! Len v tomto priateľskom vzťahu sa naplno otvárajú dvere života. Len v tomto priateľstve sa opravdivo zjavuje veľký potenciál ľudskej existencie. Len v tomto priateľstve zakúšame krásu a oslobodenie. A tak teda dnes, veľmi jasne a presvedčivo, na základe dlhej životnej skúsenosti, vám chcem, drahí mladí priatelia povedať: Nebojte sa Krista! Nič vám neberie, a všetko vám dáva. Keď sa mu odovzdávame, dostávame späť stonásobne viac"[44].

Aby sa toto mohlo stať skutočnosťou v živote detí, rodičia musia vydávať jasné svedectvo radosti autentického kresťanského života. „**Rodičia učia svoje deti hlavne prostredníctvom svojho konania. To, čo syn či dcéra hľadajú v otcovi či matke, nie je len isté množstvo vedomostí, poznatkov, viac či menej účinnejších rád, ale predovšetkým niečo dôležitejšie: dôkaz hodnoty a zmyslu života, prejavujúci sa v živote konkrétneho človeka, potvrdený v rozličných situáciách a okolnostiach, ktoré sa v živote vyskytujú**"[45].

Deti potrebujú vnímať, že správanie ich rodičov nie je nejakou záťažou, ale skôr prejavom vnútornej slobody. A rodičia, bez toho, aby používali vyhrážky, poskytujúc pozitívne dôvody, musia vnútorne formovať svoje deti pre uplatňovanie ich slobody, pomáhať im pochopiť prečo to, čo

---

[44] Benedikt XVI, Homília pri inaugurácii na Petrov stolec, 24. apríla 2005.
[45] Josemaría Escrivá, *Ísť s Kristom*, č. 28.

sa od nich požaduje, je niečo dobré, takže si to potom naozaj zoberú za svoje. Takto sa posilňuje ich osobnosť, stávajú sa zrelšími, istými a slobodným osobami. Učia sa povzniesť sa nad prchavé módne výstrelky a dokážu ísť proti prúdu, keď je to potrebné. Skúsenosť ukazuje, že keď sú deti staršie, za nič tak neďakujú svojim rodičom, ako práve za výchovu k slobode a zodpovednosti.

Klásť si vysoké ciele

Ak ponecháme deti bez formácie, je nemožné očakávať, že sa im bude dostávať „neutrálnych" hodnôt. Ak rodičia nebudú vychovávať svoje deti, budú tak robiť iní. V súčasnej dobe možno viac ako kedykoľvek predtým, prostredie a médiá vyvíjajú na deti silný vplyv, ktorý ani zďaleka nie je neutrálny. Okrem toho dnes existuje tendencia učiť deti hodnoty, ktoré sú akceptovateľné pre každého, tie môžu byť aj samy osebe pozitívne, ale pritom sú vo všeobecnosti dosť minimalistické. Preto rodičia musia nebojácne odovzdávať svojim deťom všetky dobré hodnoty, ktoré považujú za podstatné pre ich šťastie. Napríklad naliehaním na dôležitosť štúdiu sa deti učia, že je dobré zapájať sa do práce v škole. Láskavým naliehaním na dôležitosť čistotnosti a obliekania sa deti učia, že hygiena a vonkajší vzhľad nie sú len nejakými triviálnymi záležitosťami. Ak však rodičia prestanú vyžadovať tieto hodnoty, vždy svojím vlastným príkladom s patričným odôvodnením (napríklad dôležitosť miernosti, vždy hovoriť pravdu, vernosť, modlitba, účasť na sviatostiach, žiť svätú čistotu, atď.), deti potom intuitívne

vycítia, že tieto hodnoty patria do minulosti, keď ich už nepraktizujú ani ich rodičia, alebo sa neobťažujú brať ich vážne.

Jedným z faktorov, ktorý tu má kľúčový význam je komunikácia. Bežným pokušením je myslieť si: „Ja dnešným mladým ľuďom nerozumiem“, alebo „žijeme v takej zlej spoločnosti“, alebo „v minulosti by si to neboli mohli dovoliť“. Argumenty z pozície autority môžu byť niekedy užitočné, ale nakoniec sa vždy ukážu ako nedostatočné. Vo výchove môže byť niekedy účinná aj odmena a trest, ale predovšetkým by sa malo hovoriť o dobre a zle jednotlivých postupov konania a aký život tieto prístupy formujú. Takto môžu deti potom ľahšie pochopiť aj neoddeliteľné prepojenie medzi slobodou a zodpovednosťou.

Vždy je potrebné správne odôvodniť deťom to, čo sa od nich požaduje. Sv. Josemaría povedal, že **„ideálny prístup rodičov je skôr v tom, by sa stali priateľmi svojich detí – aby sa im dokázali zveriť so svojimi ťažkosťami, aby počúvali problémy svojich detí, aby im dokázali pomôcť účinným a sympatickým spôsobom**“[46]. Aby toto mohlo fungovať, rodičia musia so svojimi deťmi spoločne tráviť čas, rozprávať sa s nimi, počúvať každé zo svojich detí. Musia sa podujať iniciatívne začať rozhovory o životných skutočnostiach, intimite, o kríze, ktorá prichádza počas dospievania, o chodení s priateľmi, priateľkami, a určite aj (keďže toto je tá najdôležitejšia skutočnosť ich života) o povolaní, ktoré Boh určil každému človeku. Ako napísal

[46] Tamtiež., č.27.

Benedikt XVI.: „**výchova by bola ochudobnená, keby sa obmedzovala len na poskytovanie pojmov a informácii, pričom by zanedbávala kľúčovú otázku o pravde, zvlášť pravde, ktorá môže viesť náš život**“[47]. Rodičia by sa nikdy nemali báť rozprávať sa so svojimi deťmi na akúkoľvek tému, alebo báť sa priznať, že aj ony urobili chyby, keď boli mladí. Ani zďaleka im to neuberie na autorite, takéto zdôverenia sa im viac umožnia vykonávať svoju výchovnú funkciu.

Ten najdôležitejší „biznis“

Výchovné poslanie rodičov je vzrušujúca úloha a veľká zodpovednosť. Rodičia „**by si mali uvedomiť, že založiť si rodinu, vychovávať deti, uplatňovať kresťanský vplyv v spoločnosti, to všetko sú nadprirodzené úlohy. Účinnosť a úspech v ich živote – ich šťastie – závisia vo veľkej miere od toho, nakoľko si dokážu uvedomovať túto špecifickú úlohu**“[48]. Byť rodičmi je ich prvou úlohou. Svätý Josemaría zvykol hovoriť, že výchova detí je prvým a najlepším „biznisom“ rodičov: biznisom, ktorý im prinesie šťastie, a do ktorého Cirkev a spoločnosť vkladajú také veľké nádeje. Okrem toho, podobne ako dobrí profesionáli pociťujú ušľachtilú potrebu stále sa učiť a zlepšovať svoju prácu, aj rodičia by sa mali učiť, ako byť lepšími manželskými partnermi a rodičmi. Sv. Josemaría v tomto

---

[47] Benedikt XVI, *List rímskej diecéze o naliehavej úlohe výchovy*, 21. januára 2008.

[48] *Rozhovory s Msgr. Escrivom, č*. 91.

zmysle vyzýval k viacerým praktickým iniciatívam, ktoré pomáhajú tisícom manželských párov: kurzy na obohatenie rodinného života, chlapčenské kluby, dievčenské kluby, školy, ktorých hlavnými podporovateľmi sú rodičia, atď.

Byť dobrými rodičmi je náročná úloha. Nikdy by sme nemali zabúdať na to, koľko je potrebného k tomu úsilia, ale s milosťou obsiahnutou vo sviatosti manželstva a s radostným a láskyplným odhodlaním manželov, všetky obete možno znášať s radostnou mysľou. Výchova detí je úlohou lásky. S touto láskou sa môžu rodičia s dôverou obracať na Boha, od ktorého má meno každé otcovstvo na nebi i na zemi[49], prosiac ho, aby ochraňoval rodinu a udelil svoje požehnanie deťom. „**Modli sa za ne. Modlitba otca alebo matky, keď sa k Bohu modlia za svoje deti, je nesmierne mocná. Modli sa! Modli sa za ne. Vyprosuj im ochranu Preblahoslavenej Panny Márie, buď dobrým priateľom sv. Jozefa, ktorý bol vynikajúcim otcom, a maj zbožnú úctu k anjelom strážcom tvojich detí**“[50].

---

[49] Pozri Ef 3:15.

[50] Svätý Josemaría, *Hogares luminosos y alegres*, str. 125.

Usmerňovať srdce detí vo výchove

Rodičia majú právo i povinnosť usmerňovať výchovu svojich detí, ako prirodzený dôsledok toho, že ich privádzajú na svet. Dokonca možno povedať, že dieťa, ako osoba, je prvotným účelom lásky medzi manželskými partnermi v Bohu. Dobre vychovávať deti teda možno považovať za predĺženie lásky, ktorá im dáva život. Rodičia sa usilujú vytvárať svojim deťom podmienky na to, aby boli šťastné, pomáhajú im nájsť si to správne miesto v živote z hľadiska prirodzeného i nadprirodzeného.

Kresťanskí rodičia vidia v každom jednom dieťati dôkaz dôvery, ktorú Boh do nich vkladá. Dobre vychovať svojej deti je pre rodičov ten „najlepší biznis na svete," ako hovorieval sv. Josemaría. Toto úsilie sa začína už pri počatí a prvé kroky sa prejavujú pri usmerňovaní emócií a citov dieťaťa. Ak sa rodičia skutočne navzájom milujú a vo svojom dieťati vidia ovocie svojho sebadarovania, potom aj to dieťa vychovávajú v láske a pre lásku. Inými slovami, práve na rodičov predovšetkým spadá úloha usmerňovať emocionálny život dieťaťa, aby sa jeho emócie vyvíjali normálne, ako u pokojného a vyrovnaného dieťaťa.

Emocionálny život sa primárne rozvíja v detstve. Neskôr, v období dospievania, sa môžu vyskytnúť aj emocionálne krízy, pričom rodičia musia pomáhať svojim deťom účinne sa s nimi vysporiadať. Ak boli deti vychovávané ako pokojné a stabilné osoby už od detstva, budú aj schopnejšie prekonávať akékoľvek ťažké chvíle. Okrem toho emocionálna stabilita podporuje rast dobrých návykov v

intelekte a vôli. Bez emocionálnej harmónie je ťažšie duchovne rásť.

Je len prirodzené, že neodmysliteľnou podmienkou pre budovanie dobrých emocionálnych základov v každom dieťati je to, že aj samotní rodičia sa usilujú zlepšovať svoju vlastnú emocionálnu stabilitu. Ako to môžu dosiahnuť? Tým, že pestujú súlad v rodine, starajú sa o vzájomnú jednotu, tým, že si prezieravo navzájom prejavujú láskavosti v prítomnosti detí. Niekedy však môžeme mať tendenciu vnímať emócie a city ako niečo, čo nepatrí do výchovnej zložky v rodine, pretože sa nám zdá, že sú to len reakcie, ktoré sa jednoducho „prihodia", že sú mimo našej kontroly a nemožno ich zmeniť. Na emócie sa dokonca niekedy pozerá aj v negatívnom svetle, pretože hriech narušil naše vášne a tieto neusporiadané city nám teraz sťažujú konať tak, aby to bolo v súlade s rozumom.

V jadre osobnosti

Tento pasívny a dokonca aj negatívny pohľad na emócie, prítomný v mnohých náboženstvách a morálnych tradíciách, ostro kontrastuje s Božími slovami adresovanými prorokovi Ezechielovi: „**Odstránim z ich tela srdce kamenné a dám im srdce z mäsa, aby kráčali podľa mojich príkazov, zachovávali moje práva a konali podľa nich**"[51]. Mať srdce z mäsa, schopné milovať, sa považuje za niečo, čo potrebujeme, aby sme mohli plniť Božiu vôľu.

[51] *Ez* 11:19-20

Neusporiadané vášne nie sú dôsledkom „príliš veľa srdca“, ale skôr „zlého srdca“, ktoré potrebuje liečbu. Sám Kristus nám povedal: „**Dobrý človek vynáša z dobrého pokladu svojho srdca dobro a zlý človek zo zlého vynáša zlo. Veď z plnosti srdca hovoria jeho ústa**“[52]. Zo srdca vychádza to, čo poškvrňuje človeka[53], ale aj podobne, veci ktoré ho robia dobrým.

Potrebujeme silné emócie, pretože sú významnou vzpruhou k nášmu konaniu. Všetci máme inklináciu k tomu, čo máme naozaj radi. Usmerňovať emócie detí znamená zosúlaďovať to, čo deti majú rady s tým, čo je skutočne dobré. Konať so zanietením pre vznešenú vec je z ľudského hľadiska správne. Čo je prirodzenejšie, než láska matky k svojmu dieťaťa? Ako často ju tento silný cit vedie k tomu, aby sa s radosťou pre deti obetovala? A keď máme pred sebou niečo, čo vnímame ako nepríjemné, alebo odpudivé, potom je aj ľahšie sa tomu vyhnúť! V danom momente, keď vnímanie „odpornosť“ nejakého skutku, môže byť cit silnejšou motiváciou ako len množstvo nejakých racionálnych argumentov.

Samozrejme sa tým nechce povedať, aby sme zamieňali morálnosť činov s našimi citmi. Neznamená to redukovania morálneho života a náš vzťah k Bohu na pocity. Ako vždy, naším vzorom je Kristus. V Ňom, v dokonalom človekovi, vidíme, ako emócie a vášne môžu pomáhať k správnemu konaniu. Kristus je hlboko dojatý keď vidí smrť, a potom aj

---

[52] *Lk* 6:45.
[53] Pozri. *Mk* 7:20-23.

koná zázraky. V Getsemanskej záhrade vidíme intenzitu jeho citov počas modlitby. Vidíme v ňom dokonca aj prejav hnevu, správneho hnevu, keď obnovuje dôstojnosť chrámu[54]. Keď opravdivo niečo milujeme, je len prirodzené, že sa roznecujú aj naše city. Robiť niečo len preto, aby sa to urobilo, bez toho, aby sme do toho vložili srdce, by bolo dosť nepríjemné. City poskytujú rozumu zanietenie a z dobrého robia aj príjemné – pričom rozum poskytuje citom svetlo, harmóniu a jednotu.

Pre očisťovanie srdca

V našej ľudskej konzistencii majú emócie uľahčovať dobrovoľné konanie, a nie zahmlievať ho alebo sťažovať ho. „Mravná dokonalosť spočíva v tom, že človeka nepobáda k dobru iba jeho vôľa, ale aj jeho zmyslová túžba (appetitus sensibilis) podľa týchto slov žalmu: „Moje srdce i moje telo vznášajú sa k Bohu živému“ (Ž 84,3). Preto tu nejde o to, aby sme sa snažili zadusiť alebo „kontrolovať“ emócie, ako keby ony boli niečím zlým a mali by byť odmietané. Aj keď dedičný hriech do nich priniesol neporiadok, neboli celkom zničené, narušené, nenapraviteľné. City ľudského srdca možno usmerňovať pozitívnym smerom v úsilí o skutočné dobro – lásku k Bohu a iným ľuďom. Preto všetci tí, ktorí sa podieľajú na výchove detí, na prvom mieste rodičia, by im mali čo najviac pomáhať, aby deti rady robili to čo je dobré.

Usmerňovať afektívnu zložku dieťaťa znamená predovšetkým pomáhať mu k sebapoznaniu, aby jeho city

[54] Pozri. *Mk* 5:40-43; 14:32 ff; 11:15-17.

boli zodpovedajúce skutočnosti, v ktorej sa vyskytujú. To môže znamenať aj pomáhať deťom, aby prekonali, alebo „transcendovali“ konkrétny cit, až kým nedokážu vidieť v pravom svetle príčinu, ktorá ho vyprovokovala. Výsledkom tejto reflexiu bude niekedy snaha modifikovať príčinu pozitívnym spôsobom. Inokedy, napríklad pri úmrtí blízkeho človeka, alebo v prípade ťažkej choroby, skutočnosť nemožno zmeniť. Toto je chvíľa, keď môžeme deti učiť prijať skutočnosti prichádzajúce z Božej ruky, ktorý nás miluje ako Otec. Inokedy, napríklad pri výbuchu hnevu, keď sa deti boja, alebo sa im nepáči niečo alebo niekto, rodičia sa môžu porozprávať s deťmi, pomôcť im pochopiť, nakoľko to je možné, dôvody takejto reakcie takým spôsobom, že deti dokážu tieto situácie prekonať. Takto deti lepšie spoznávajú samy seba a sú lepšie pripravené urobiť si poriadok v oblasti svojich citov.

Ľudia zodpovední za výchovu môžu tiež pomáhať mladým ľuďom uvedomovať si v sebe i v iných ľuďoch konkrétne city a emócie. Literárne príbehy alebo filmy môžu deti učiť, aby dokázali primeranejšie emocionálne reagovať. Príbeh vťahuje človeka, ktorý vidí, číta alebo ho počúva, roznecuje jeho city istým konkrétnym smerom a učí ho vnímať realitu istým spôsobom. V závislosti od veku (vplyv môže byť väčší v mladšom veku) dobrodružný príbeh, príbeh s napätím, romantická poviedka, môžu upevňovať vhodné reakcie v situáciách, ktoré si ich objektívne vyžadujú – ako napríklad rozhorčenie voči nespravodlivosti, súcit s postihnutými, obdiv k obetavosti, lásku k tomu čo je krásne. Toto tiež

podnieti túžbu po týchto citoch, keďže sa považujú za zdroj dokonalosti a vznešenosti.

Správne nasmerované dobré príbehy postupne budujú estetickú schopnosť vyberať si príbehy dobrej kvality. Toto podporuje správny kritický zmysel a je účinnou pomôckou proti znižovaniu ľudskej úrovne, ktorá môže niekedy skĺznuť do vulgárnosti a zanedbávania slušnosti. Osobitne v krajinách tzv. „prvého sveta“ postoj „spontánnosti“ a „prirodzenosti“ je stále viac rozšírený, čo často vedie k nedostatku slušnej ľudskej úrovne. Keď si ľudia navyknú na takúto atmosféru, bez ohľadu na vek, znižuje sa tým ich vlastná citlivosť, animalizujú (alebo trivializujú) sa ich emocionálne reakcie. Rodičia musia v deťoch budovať odmietanie vulgárnosti, aj keď to nie je priamo v oblasti zmyslovosti.

Na druhej strane je dobré pripomenúť, že usmerňovanie ľudskej citovosti sa nezužuje len na usmerňovanie sexuality. Sexualita je len jedna časť širšieho emocionálneho života. Keď sa v rodine vybuduje atmosféra dôvery, pre rodičov je potom ľahšie rozprávať sa s deťmi o nádhere a význame ľudskej lásky, dávať im postupne od skorého veku zdroje, aby sa mohli samy orientovať v tomto aspekte života, predovšetkým usmerňovaním emócií a podporovaním cností.

Srdce podľa Kristovho srdca

V konečnom dôsledku usmerňovanie emócií má za cieľ vypestovať v dieťati veľké srdce, schopné skutočne milovať Boha a ľudí. Mladí ľudia potrebujú srdce schopné „**spolucítiť so starosťami tých, ktorí nás obklopujú, vedieť odpúšťať a pochopiť, obetovať sa spolu s Kristom za všetky duše**“[55]. Rodinná atmosféra, ktorá sa prejavuje pokojom ale súčasne i náročnosťou, bude podporovať priamym prienikom, osmózou, budovanie dôvery a stability v zložitom svete ľudských citov. Ak deti vidia, že ich bezpodmienečne milujú, ak si uvedomia, že ich dobré správanie robí ich rodičov šťastnými, a že ich chyby nevedú k strate dôvery voči nim, ak sa im pomáha, aby boli úprimné a prejavili svoje city, potom budú vyrastať v stálej, vnútornej atmosfére poriadku a pokoja. Pozitívne city ako pochopenie, radostnosť a dôvera budú prevládať, pričom všetko to, čo ich oberá o pokoj – či už hnev, výkyvy nálad alebo závisť, sa budú považovať za výzvy požiadať iných ľudí o odpustenie, alebo im odpustiť a prejaviť im láskavosť.

Mladí ľudia potrebujú srdcia zamilované do toho, čo má skutočnú hodnotu, srdcia zamilované predovšetkým do Boha[56]. Nič nepomáha dozrievaniu emócií tak, ako keď sa srdce zameria na nášho Pána a na plnenie jeho vôle. Ak to máme dosiahnuť, ako hovorieval sv. Josemaría, „**musíme srdce zamkýnať na sedem zámkov, jeden zámok na**

---

[55] Svätý Josemaría, *Ísť s Kristom* , č 158.
[56] Pozri *Brázda*, *č*. 795.

každý zo siedmich hlavných hriechov“[57]. Každé ľudské srdce má svoje prejavy náklonnosti, ktoré by mali byť výlučne venované Bohu, a keď ich smerujeme niekam inam, potom mávame výčitky svedomia.

Opravdivá čistota duše znamená vyhýbať sa všetkému, kde by sme chceli dávať stvorenstvu alebo svojmu egu to, čo patrí len Kristovi. Vyžaduje si to, aby schopnosť človeka milovať a túžiť bola patrične uspôsobená a integrovaná. Ten obraz siedmich zámkov nebude naznačovať len umierňovanie žiadostivosti alebo obsesívnej starostlivosti o materiálny blahobyt. Pripomína nám to, že máme bojovať proti pýche, márnivosti, mať pod kontrolou svoju predstavivosť, očisťovať si pamäť, krotiť si apetít pri jedle, podnecovať priateľské postoje voči tým, ktorí sú nám nepríjemní. Aj keď to pôsobí paradoxne, keď „nasadíme srdcu putá“, zväčšujeme tak svoju slobodu milovať s nezmenšenou silou.

Najsvätejšie Človečenstvo nášho Pána je najlepším skúšobným priestorom, kde si môžeme zušľachťovať srdce a jeho náklonnosti. Deti treba už od skorého veku učiť, aby sa nechali priťahovať Ježišom Kristom a jeho Matkou takým istým srdečným spôsobom, ako prejavujú láskavosť k svojim rodičom. Toto deťom pomôže, v závislosti od veku, objavovať skutočnú veľkosť svojich citov a umožní nášmu Pánovi, aby vstúpil do ich duše. Srdce, ktoré sa celkom

---

[57] Sv. Josemaría, stretnutie vo Valencii, 7. januára 1975: v Pedro Rodríguez, *Kriticko-historické vydanie Cesty*, Scepter Londýn, str. 372, pozri *Cesta,* č. 188

zachováva pre Boha, sa zachováva v celosti a je schopné sa celkom oddať.

V tejto perspektíve sa zo srdca stáva symbol s hlbokým antropologickým bohatstvom. Je stredobodom človeka, miestom, kde sa zbiehajú najdôvernejšie a najvznešenejšie ľudské mohutnosti, odkiaľ každý človek čerpá energiu pre svoje konanie. Je to motor, ktorý treba vychovávať, starať sa oň, mierniť ho, zušľachťovať, aby sa všetka jeho sila zamerala tým správnym smerom. Aby sme ho mohli vychovávať takýmto spôsobom, aby sme mohli milovať a učiť iných milovať s takouto silou, „**potrebujeme zo svojich vlastných životov vykoreniť všetko, čo tvorí prekážku Kristovho života v nás: naviazanosť na vlastné pohodlie, pokušenie k sebeckosti, tendenciu byť stredobodom všetkého. Len ak budem odrážať Kristov život v našom života, budeme ho môcť odovzdávať iným**“[58]. Keď nastáva súlad medzi milosťou a osobným bojom, duša sa zbožstvuje a postupne sa srdce stáva veľkodušným, schopným venovať svoje najlepšie úsilie pre vznešené a veľké ideály, pre konanie Božej vôle.

Niekedy sa padlá ľudská prirodzenosť domáha svojich stratených práv, ale emocionálna zrelosť, zrelosť nezávislá od veku, pomáha človeku, aby mohol hľadieť ponad emócie a identifikoval, čo ich odštartovalo, a ako má na tieto skutočnosti reagovať. Vždy sa môžeme spoľahnúť na útočisko nášho Pána a jeho Preblahoslavenú Matku. „**Zvykaj si vkladať svoje úbohé srdce do Sladkého a**

[58] Svätý Josemaría, *Ísť s Kristom,* č. 158.

Nepoškvrneného Srdca Panny Márie, aby ti ho očistila od toľkého odpadu a priviedla ťa k Najsvätejšiemu a Najmilosrdnejšiemu Ježišovmu Srdcu“[59].

J.M. Martin, J. Verdia

[59] Svätý Josemaría, *Brázda*, č. 830.

Výchova v digitálnom svete

Nové generácie sa dnes rodia do poprepájaného sveta, ktorý bol neznámy v časoch, keď vyrastali ich rodičia. Dnešní mladí ľudia majú rýchly prístup na internet, sociálne siete, na online komunikáciu v chate, k videohrám. Schopnosť naučiť sa nové veci v tejto oblasti zaznamenáva krkolomné tempo, tak ako je rýchly aj vývoj elektroniky.

Už od útleho veku sú deti a mladí ľudia vystavení svetu, ktorý ako keby ani nemal žiadnych hraníc. Prináša to veľa výhod, ale aj isté riziká, kvôli ktorým je stále nevyhnutnejšie, aby sa rodičia zaujímali o tento svet detí a snažili sa ho aj usmerňovať.

K „digitálnej ére" je potrebné zaujať pozitívne stanovisko. Podľa slov pápeža Benedikta XVI. „**ak sa nové technológie používajú rozumne, môžu prispieť k naplneniu túžob po hľadaní zmyslu, pravdy a jednoty, ktoré sú tými najhlbšími túžbami každej ľudskej bytosti**"[60]. Súčasne však v reálnom svete pozorujeme aj skutočnosti, ktoré nemôžeme ignorovať: napríklad deti trávia priveľa času pred monitormi, ohrozuje to ich zdravotný stav ako napr. obezita, v škole sa neraz správajú agresívne a vyrušujú.

Technické výdobytky dnes vo veľkej miere ovplyvňujú naše životy. Je potrebné ich mať pod kontrolou, aby nám ich využívanie slúžilo na rast v čnostiach. Je tiež potrebné dohliadať na to, aby ich deti vyžívali správnym spôsobom. Výchova si vyžaduje veľkú dávku trpezlivosti a plánovania,

---

[60] Posolstvo Svätého Otca Benedikta XVI.k 45. svetovému dňu spoločenských komunikačných prostriedkov(2011).

no v súvislosti s novými technológiami musia rodičia získať aj isté nové špecifické znalosti, teoretické aj praktické, aby si potom mohli stanoviť dobré kritériá pre usmerňovanie svojich detí.

Vyspelé technické zariadenia sú stále viac prepojené s internetom. Toto umožňuje osloviť veľké množstvo príjemcov a otvára možnosti pre okamžité šírenie správ prakticky zadarmo, bez poplatkov. Na druhej strane nie je vždy možné presne určiť, kto bude mať prístup k týmto správam a kedy.

Skúsenosť z posledných rokov ukazuje, že nové technológie nie sú len nástrojom na zvýšenie úrovne a dosahu komunikácie. V istom zmysle sa stali prostredím, „miestom“[61], a jedným zo spájajúcich prvkov v našej kultúre, ktorým sa vyjadruje osobná identita[62].

Dnes je súčasťou úlohy kresťanských rodičov posväcovať aj toto prostredie, tým že pomáhajú svojim deťom riadiť sa čnosťami v tomto digitálnom svete, ukazujúc im, že aj toto je miesto, kde môžu vyjadrovať svoju kresťanskú identitu. Keď zoberieme do úvahy sústavný a radikálny vývoj v digitálnom svete, nebolo by veľmi účinné poskytnúť im len nejaký zoznam pravidiel, ktorý aj tak rýchlo zastará. Úlohou

---

[61] Pozri Posolstvo Svätého Otca Benedikta XVI. k 47. svetovému dňu spoločenských komunikačných prostriedkov (2013).
[62] Pozri Posolstvo Svätého Otca Benedikta XVI. k 43. svetovému dňu spoločenských komunikačných prostriedkov (2009).

výchovy v tomto priestore je skôr pomáhať mladým ľuďom, aby rástli v čnostiach. Len tak sa môžu naučiť viesť dobrý život, mať poriadok vo svojich túžbach a vášňach, mať pod kontrolou to, čo robia, s radostným postojom prekonávať prekážky, ktoré im stoja v ceste rozvíjania čností v digitálnom svete. Ako hovorí pápež František: „**principiálne to nie je o technologickej stránke veci. Musíme si klásť otázku: sme schopní prinášať Krista do tohto priestoru, alebo ešte lepšie, privádzať iných ľudí, aby sa stretávali s Kristom?"[63].**

Ak sa rodičia snažia ochrániť svoje deti pred nadmernými rizikami, musia tiež skúmať, kedy je vhodné, aby ich deti začali používať digitálne zariadenia, ktoré sú vhodnejšie a viac zodpovedajú ich veku a momentálnemu stupňu dospievania. V mnohých prípadoch bude možné „**využívať aj digitálne filtre, aby svoje deti čo najviac chránili pred pornografiou a iným ohrozením**"[64], pritom si ale rodičia majú uvedomiť, že čnostný život je jediný fungujúci filter, ktorý je vždy k dispozícii.

Rast v čnostiach: význam dobrého príkladu

Rodina je školou čností, a tie rastú prostredníctvom výchovy a vzdelávania, úmyselného konania a vytrvalého úsilia. Božia

---

[63] Prejav k Pápežskej rade pre spoločenskú komunikáciu, 21. september, 2013.

[64] Pápežská rada pre spoločenskú komunikáciu, „Cirkev a internet" (2002), č. 11.

milosť na druhej strane očisťuje a pozdvihuje čnosti[65]. Keďže rodina je práve tým miestom, kde sa dieťa poprvýkrát zoznamuje s pojmami dobra a zla, kde sa učí o dôležitostí hodnôt, stáva sa tak miestom, kde sa buduje celá stavba čností dieťaťa.

Niektoré životné štýly deťom pomáhajú hľadať Boha, iné im v tom bránia. Kresťanskí rodičia by sa mali prirodzeným spôsobom usilovať formovať kresťanskú mentalitu v srdciach svojich detí, a snažiť sa vytvoriť zo svojho domova školu čností. Tým cieľom je pomáhať každému dieťaťu učiť sa robiť rozhodnutia s ľudskou aj duchovnou zrelosťou, podľa ich momentálneho veku. Nové technológie sú tiež oblasťou, ktorá by mala byť predmetom vzájomných rozhovorov a pravidiel stanovených pre život v domácnosti, ktorých obyčajne nie je veľa a zodpovedajú veku detí.

Čnosti nemožno žiť v izolovanosti, len v niektorých konkrétnych životných situáciách, a v iných nie. Napríklad, keď pomáhame deťom, aby sa nepoddávali rozmarom v jedení, v hrách, týmto im pomôžeme lepšie sa vedieť správať aj v digitálnom svete. A platí to aj naopak.

Nové technológie priťahujú každého. Ak majú rodičia viesť svoje deti k čnostiam, mali by oni sami vedieť, ako urobiť osobné požiadavky na samých seba nákazlivými, mali by ísť príkladom v miernosti. Keď deti vidia, že aj my bojujeme, pohne ich to k ich väčšiemu úsiliu. Napríklad, ak sa im naozaj

---

[65] Pozri *Katechizmus Katolíckej cirkvi*, č. 1839.

venujeme, keď sa s nimi rozprávame. Keď odložíme pri rozhovore noviny nabok. Keď vypneme televízor, snažíme sa o kontakt očí s osobou, s ktorou sa rozprávame. Keď sa sústavne nevenujeme len novým správam na mobile. A keď ide o naozaj dôležitý rozhovor, vypneme všetku elektroniku, aby nás nič nerušilo. Výchova si vyžaduje „**prezieravosť, pochopenie, schopnosť milovať a snažiť sa dávať dobrý príklad**“[66].

Keď sú deti ešte malé

Detstvo je obdobím, keď sa začínajú praktizovať čnosti, keď sa deti učia správne uplatňovať svoju slobodu. Práve v tomto období je možné na deti výchovne pôsobiť. Dokonca možno povedať, že v detstve sa buduje základňa, ktorú je možné využívať v celom ďalšom období.

Aj keď nie je možné sformulovať nejaké nemenné všeobecné pravidlá, skúsenosť mnohých ľudí vo výchove hovorí, že keď sú deti ešte veľmi malé, nie je pre nich vhodné mať vyspelé elektronické zariadenia (tablety, smártfóny, konzoly). V rámci rozvíjania čnosti miernosti a odpútanosti, je vhodné, aby táto elektronika patrila celej rodine, aby ju bolo možno využívať vzájomným zdieľaním. Rodičia by sa mali postarať o plán využívania týchto zariadení, harmonogram a pravidlá, ktoré umožňujú deťom trénovať čnosť miernosti, ochraňujú ich v kritickom období štúdia, oddychu, rodinného života.

---

[66] Sv. Josemaría, Ísť s Kristom, č. 27.

Takýto prístup môže prispieť k tomu, aby sa deti učili dobre využívať čas.

Deti sa teda zoznamujú s výhodami a nevýhodami digitálneho sveta, pričom rodičia ich učia o význame priameho ľudského kontaktu, ktorý žiadna vyspelá technika nenahradí. Vo vhodnom čase ich máme sprevádzať na ich cestách po tomto digitálnom prostredí, ako dobrý horský vodca, aby sa na tejto ceste nezranili, aby nezranili iných ľudí. Prejsť sa po internete spoločne, „**strácať čas" hraním sa s konzolou, nastavovať aplikácie na smártfóne, to všetko sú príležitosti aj na vážnejšie rozhovory s deťmi. „Rodičia a deti by mali spoločne diskutovať veci, ktoré vidia a zažívajú v digitálnom svete. Vhodné je tiež podeliť sa o skúsenosti aj s inými rodinami, ktoré majú podobné hodnoty a záujmy**"[67].

V tomto veku je pre deti zvyčajne najlepšie, keď ešte nemajú svoje vlastné zariadenia sústavne pripojené na internet. Je lepšie sa riadiť istým konkrétnym plánom, s jasne stanoveným časovým harmonogramom a miestom pre prístup na internet (vypínať zariadenia na noc). Deti sa potrebujú naučiť, ako sa majú vyhýbať rizikovým situáciám, ale rovnako potrebujú mať aj vnútornú istotu, že sa na rodičov vždy môžu obrátiť, požiadať ich o pomoc. Ako hovoril sv. Josemaría: „**ideálnym prístupom je, keď sa**

[67] Pápežská rada pre spoločenskú komunikáciu, ,,Cirkev a internet" (2002), č. 11.

rodičia stávajú priateľmi svojich detí, ktoré sa môžu s nimi podeliť o svoje starosti, pričom ich rodičia počúvajú, pomáhajú im účinným a sympatickým spôsobom“[68].

Adolescenti

Keď začnú deti dospievať, energicky sa dožadujú uplatňovania slobody aj v tých oblastiach, ktoré ešte nedokážu dostatočne zvládať. To neznamená, že by im mal odmietať ich nárok na oprávnenú autonómiu. Úloha rodičov je tu oveľa náročnejšia: učiť deti, ako zodpovedne narábať so svojou slobodou. Len takýmto spôsobom budú schopné dospieť k širšiemu horizontu a vízii, ktoré im umožnia ašpirovať na vyššie ciele.

Benedikt XVI. prízvukoval, že „**vychovávať znamená poskytovať ľuďom opravdivú múdrosť, do ktorej patrí aj viera, aby vychovávaní takto mohli vstupovať do vzťahov so svetom. Znamená to vybaviť ich dostatočnou ponukou pravidiel a rád, týkajúcich sa myslenia, cítenia a úsudku**“[69].

Dospievajúci mladí ľudia sa potrebujú slobodne otvoriť pre formáciu. Niektoré pravidlá sa v rodinnom živote budú vždy vyžadovať, ale rodičia majú k dispozícii jeden podstatný

---

[68] Sv. Josemaría, Ísť s Kristom, č. 27.

[69] Benedikt XVI., Posolstvo talianskym biskupom, 27. mája 2008, ,,Kríza vo výchove a vzdelávaní," č. 11.

zdroj, a tým je dialóg. Je dôležité im vysvetľovať „prečo", dôvody niektorých spôsobov správania sa, ktoré možno vnímajú ako nadmerne striktné. Takisto je potrebné vysvetliť súvislosti a dôvody konania, ktoré mladí ľudia môžu považovať za obmedzovania, ktoré však v skutočnosti nemusia byť malichernými zákazmi, ale pozitívnymi prístupmi pri formovaní autentickej osobnosti, umožňujúcimi mladým ľuďom ísť proti prúdu. Je účinnejšie hneď od začiatku poukazovať na atraktívnosť čnosti, odvolávať sa na veľkorysé ideály, ktoré napĺňajú srdcia mladých ľudí, vzťahovať ich na veľké túžby, ktoré mladých ženú vpred. Patrí medzi nimi vernosť svojim priateľom, úcta k iným ľuďom, potreba žiť mierne, skromne, atď.

Prácu rodičov uľahčuje to, keď poznajú záujmy svojich detí. Neznamená to špehovanie vlastných detí, ale skôr budovanie dostatočnej dôvery na to, aby bez problémov mohli hovoriť o svojich záľubách, záujmoch. Ak je to vhodné, je dobré s nimi tráviť čas aj pri ich koníčkoch. Niektorí mladí ľudia píšu blogy, využívajú sociálne siete, ale ich rodičia nemajú ani potuchy o tejto ich činnosti, nikdy sa nepozreli na to, čo deti píšu, a tak si deti možno aj myslia, že rodičov to nezaujíma, alebo sa im to nepáči. Niektorí rodičia môžu byť pritom celkom príjemne prekvapení, keď si deti prečítajú, čo ich deti píšu na internete. Môže to byť obohatením pre celkový rodinný život a vzájomné rozhovory.

Tento vek je tiež vhodný na to, aby sa deťom vštepovali hodnoty striedmosti pri využívaní elektroniky, zariadení, softvérových aplikácií. Rodičia majú učiť deti, ako žiť

odpútanosť, a to nielen kvôli cenám hárdvéru a softvéru, ale aj preto, „**aby sa nenechali len ovládať citmi, aby neprebehovali od jednej veci k druhej bez rozlišovania, vyhľadávajúc to, čo je práve v móde**“[70].

Práve takéto správanie niekedy podnecujú predajcovia elektroniky, čím na deti vyvíjajú silný nátlak, ktorému dokážu len ťažko odolať.

Dospievajúci mladí ľudia sa tiež musia učiť zdržanlivosti, čo sa týka času stráveného na sociálnych sieťach, pri videohrách atď. Dobre im vysvetliť dôvody je samo osebe veľkou pomocou, ale predovšetkým je potrebné im dávať dobrý príklad. Ak sa rodičia samotní riadia týmito pravidlami, je to najlepší spôsob ako komunikovať ich dôležitosť v atmosfére lásky a slobody.

Schopnosť vysvetľovať dôvody si nevyžaduje nevyhnutne, aby rodičia boli technicky zdatní. V mnohých prípadoch rada, ktorú deti potrebujú pre digitálne prostredie je tá istá, aká je potrebná pre správanie sa v spoločnosti – vychovanosť, maniere, skromnosť a slušnosť, úcta voči iným, mať pod kontrolou na čo sa budú pozerať, sebakontrola, atď.

V závislosti od veku dieťaťa je veľmi dôležité viesť s nimi seriózne rozhovory o tom, ako ovládať svoje vášne a ako sa správať v skutočnom priateľkom vzťahu. Je dobré deťom pripomínať, že to čo sa na internete publikuje, a že temer akékoľvek statusy a kroky uskutočnené v digitálnom

[70] František, Prejav v Bazilike Santa Maria Maggiore, 4. mája 2013.

prostredí, zanechávajú za sebou stopu, ku ktorej sa možno dostať prostredníctvom webových vyhľadávačov. Digitálny svet je obrovský priestor a deti sa v ňom musia naučiť navigovať s prirodzenosť, ale aj s veľkou dávkou zdravého úsudku. Žiadne dieťa by nenadviazalo rozhovor s prvým neznámym človekom na ulici, a toto by malo platiť aj na webe. Účinná a otvorená rodinná komunikácia pomôže deťom toto pochopiť a vytvárať atmosféru dôvery, v ktorej môžu vysloviť akékoľvek otázky, riešiť svoje problémy a neistoty.

Juan Carlos Vásconez

Úsmev a radosť

„**Evanjelium sa nedá ohlasovať s pohrebnou tvárou**“. Tieto provokatívne slová pápeža Františka nemajú za cieľ len pobaviť – samotná myšlienka, že kresťania by by nemali mať smutné tváre nie je ničím novým. Nietzsche povedal: „Musia mi zaspievať lepšiu pesničku, ak chcú, aby som uveril v ich Spasiteľa. Jeho učeníci musia vyzerať ako ľudia, ktorí sú spasení.“

Ako sa však môžeme usmievať, keď v živote je toľko starostí, práce, malých problémov, aj veľkého utrpenia?

Ten prvý úsmev je ten najdôležitejší: „**Nech sa na vás usmeje Pán**”, píše sa v Biblii. A ďalej: „**Radosť Pánova je vašou silou**”. Boží úsmev prichádza ako prvý. Radosť, s ktorou Stvoriteľ kontempluje každé zo svojich stvorení, by mala byť pevným základom našej vyrovnanosti a pokoja.

Nie je však neúctivé predstavovať si Boha, Pána vesmíru, ako usmievajúceho sa? „Božia láska k nám je určite o to väčšia, o čo viac ho dokážeme rozosmiať,” hovorí postava v jednom príbehu Raya Bradburyho. „Nikdy mi neprišlo na um, že by Boh mal zmysel pre humor”, reaguje na to niekto iný. A prvá postava na to hneď zareaguje: „Stvoriteľ vtákopyska, ťavy, pštrosa, človeka? Žeby on nemal zmysel pre humor?

Ten druhý úsmev je ten, s ktorým sa pozerám na seba samého. Bez prehliadania svojho človečenstva, svojich obmedzení, ktoré nemusia byť nevyhnutne chybami a nemali by sme ich brať príliš vážne. Môj Stvoriteľ ma miluje takého, aký som, pretože ak by ma bol chcel mať iného, bol by ma iného aj stvoril.

„**Myslím, že je veľmi dôležité byť schopný vidieť aj tú zábavnú stránku života, jeho veselú dimenziu, a nebrať všetko príliš tragicky**", povedal Benedikt XVI. pri jednej príležitosti. „**Povedal by som, že je to nevyhnutné aj pre moju službu. Istý spisovateľ sa raz vyjadril, že anjeli dokážu lietať, lebo neberú samých seba príliš vážne. Možno aj my by sme dokázali tak trošku lietať, ak by sme si nenamýšľali, akí sme veľmi dôležití**".

Úsmev je úkon pokory – znamená, že prijímam seba samého a svoj spôsob bytia, zostávam na svojom mieste so svätým pokojom. Bez toho, aby som sa bral príliš vážne, lebo ako povedal G.K. Chesterton, „vážnosť nie je cnosť. Bolo by herézou, aj keď oveľa rozumnejšou herézou povedať, že vážnosť je neresť. Je to skutočne istý prirodzený trend, alebo omyl, keď sa človek berie príliš vážne, lebo je to tá najľahšia vec. Je oveľa ľahšie napísať dobrý úvodník do Timesov, ako napísať dobrý vtip do humoristického časopisu Punch. Totiž formálna vážnosť vychádza z človeka prirodzene, ale na smiech je potrebný istý skok. Je ľahké veľa vážiť, je ťažké byť ľahký. Diabol padol silou svojej vážnosti."

Tretí úsmev je dôsledkom dvoch predchádzajúcich. Je to úsmev, ktorým prijímam iných ľudí, zvlášť tých, s ktorými žijem a pracujem. Prejavujem im láskavosť, bez toho, aby som prikladal príliš veľkú dôležitosť možným chybám a problémom. Keď matka Tereza prijímala Nobelovu cenu, s veselým úsmevom prekvapila prítomných svojím návrhom: „Usmievajte sa na seba navzájom, nájdite si na seba čas vo svojich rodinách."

„**Aj odev, aj úsmev, aj spôsob chôdze, odhaľujú srdce človeka**”, hovorí sa v Knihe múdrosti.

Úsmev môže byť naozajstným znakom toho, podľa čoho sa spoznáva kresťan.

Carlo di Marchi

5 liekov na smútok

Niekedy sa každému z nás stane, že sme smutní, sú to chvíle, keď nedokážeme prekonať vnútorné napätie alebo depresiu, ktorá nás tlačí a sťažuje nám komunikáciu s inými ľuďmi. Existuje nejaký spôsob, ako prekonať smútok a znovu objaviť úsmev na tvári? Svätý Tomáš Akvinský navrhuje päť liekov na smútok, ktoré sa prekvapujúco ukazujú ako účinné (Summa Theologiae, I-II, q. 38).

1. Prvým liekom je dožičiť si niečo, čo máme radi. Ako keby tento slávny teológ už pred siedmimi storočiami vytušil, že „čokoláda je antidepresívum". Môže to na pohľad vyzerať ako trošku materialistické, ale nikto nemôže poprieť, že náročný deň možno dobre zavŕšiť dobrým pivom. Nepopiera to ani Evanjelium, veď náš Pán sa rád zúčastnil na hostinách a sviatkoch, a ako pred svojím Zmŕtvychvstaním, tak aj po ňom, si rád užil dobré a vznešené veci v ľudskom prostredí. Jeden zo žalmov dokonca hovorí, že víno potešuje ľudské srdce (aj keď samozrejme Biblia jasne odsudzuje opilstvo).

2. Druhým liekom je plač. Svätý Tomáš hovorí, že bolestivé veci bolia ešte viac, keď ich zadržiavame vo vnútri, pretože duša sa na ne o to viac sústreďuje, keď im však otvoríme cesty, duša sa akoby zameria na vonkajšie veci, a potom sa vnútorný žiaľ zmenšuje. (I-II q. 38 a. 2). Naša melanchólia sa len zväčšuje, ak nemáme možnosť ventilovať svoj žiaľ. Plač je spôsob, ktorým duša uvoľňuje žiaľ, ktorý dokáže aj paralyzovať človeka. Aj Ježiš Kristus plakal. A pápež František hovorí, že **„isté pravdy v živote možno vidieť len očami očistenými slzami. Preto každému hovorím, aby sa položil otázku: Naučil som sa plakať?"**

3. Tretím liekom je zdieľať svoj smútok s priateľom. Spomínam si na Renzovho priateľa v známom Manzoniho románe Snúbenci. Keď bol tento priateľ sám doma, opustený, žalostiaci nad osudom svojej rodiny, hovorí Renzovi: „To, čo sa stalo, je hrozné, nikdy by som si to ani nedokázal predstaviť, človeku to zoberie navždy radosť zo života. Ale keď si tak môžem o tom pohovoriť s priateľom, to veľmi pomáha.“ Takéto niečo musíme zažiť, aby sme to dokázali pochopiť. Keď smútime, všetko vidíme v pochmúrnom svetle. Veľmi účinnou protilátkou je otvoriť svoje srdce priateľovi. A niekedy postačí sms či telefón, aby do nášho pohľadu na svet znovu preniklo svetlo.

4. Štvrtým liekom na smútok je kontemplácia pravdy. Kontemplujúc „fulgor veritatis“ svätý Augustín hovorí o nádhere pravdy, ktorú možno pozorovať v prírode a v umeleckých či hudobných dielach, ako o balzame na smútok. Jeden literárny kritik krátko po smrti svojho blízkeho priateľa mal prednášku na konferencii, ktorej témou boli dobrodružstvá v dielach Tolkiena. Začal slovami: „Hovoriť o krásnych veciach ľuďom, ktorých to zaujíma, je pre mňa skutočnou útechou...“

5. Piatym liekom, ktorý nám ponúka svätý Tomáš je niečo, čo by sme možno ani neočakávali od stredovekého mysliteľa. Tento teológ hovorí, že vynikajúcim liekom na smútok je kúpeľ a spánok. Pritom je to etablovaný kresťanský pohľad, podľa ktorého ak máme prekonať duchovnú malátnosť, je potrebné sa uchýliť aj k tomu, čo pomáha telesne. Od chvíle, čo sa Boh stal Človekom, a teda vzal na seba aj ľudské telo,

bolo prekonané striktné oddeľovanie medzi hmotou a duchom.

Všeobecne rozšíreným omylom je, že kresťanstvo sa zakladá na opozícii medzi dušou a telom, pričom telo by malo byť akýmsi bremenom či prekážkou duchovného života. Správny pohľad na kresťanský humanizmus však hovorí, že ľudská osoba (ako telo tak i duša) celkom „zduchovnieva“ úsilím o zjednotenie sa s Bohom.

„**Nikto sa nepozastaví nad tým, keď vyhľadáme lekára, starajúceho sa o telesnú stránku, aby pomohol aj s duchovnými problémami**“, hovorí svätý Thomas More. Telo a duša sú spolu tak prepojené, že tvoria jednu osobu, preto problém jednej stránky môže byť prepojený aj s problémom druhej stránky osoby. Preto by som odporúčal, aby človek, ktorý má telesnú nemoc, najskôr šiel na spoveď, vyhľadal dobré duchovné vedenie pre zdravie svojej duše. Podobne, ak je chorá duša, okrem duchovnej pomoci by sme mali vyhľadať aj pomoc lekára, ktorý sa stará o telo.

Z príspevku na konferencii, ktorý predniesol Carlo de Marchi, vikár Opus Dei pre stredné a južné Taliansko, na Celoštátnom cirkevnom kongrese vo Florencii.