

**VIEM ODPUSTIŤ?**

*Dedka Danová*

# **VIEM ODPUSTIŤ?**

Praktický sprievodca na ceste odpustenia.



*Dedka Danová*

## December 2019

### **Prehlásenie:**

Som autorkou tejto knihy. Bez písomného súhlasu autorky nesmie byť žiadna časť tejto knihy preložená, použitá alebo rozmnožená žiadnym spôsobom a v žiadnej podobe, či už ako celok alebo jej časti.

Šíriť ju odporúčam odkazom na môj web [www.dodkadanova.sk](http://www.dodkadanova.sk), kde je možné knižku získať.

Účel tejto knihy je informovať, vzdelávať a rozvíjať. Informácie uvedené v tejto knihe sú zamerané na osobný rozvoj. Nie sú náhradou profesionálnych lekárskeho pokynov.

Ďakujem za pochopenie a rešpektovanie tohto prehlásenia.

**Obálka: Veronika Mašinová**

**Jazyková korektúra: Mgr. Monika Gahérová**

**Viac informácií o knihe a kontakt na autorku :  
[www.dodkadanova.sk](http://www.dodkadanova.sk)**

# Pár slov na úvod

**Milí moji,**

práve máte pred sebou knižku, ktorá si kladie za cieľ pomôcť širokej verejnosti zorientovať sa v téme odpustenia. A nielen to. Dokázať aj urobiť prvý krok, dokázať vykročiť na cestu odpustenia. Že je to náročná téma? Áno, viem. A aj preto, alebo práve preto, ju chcem podať ľudskou rečou pre tých, ktorí sa v tejto téme práve teraz potrebujú pohnúť z miesta, aspoň o kúsok sa posunúť dopredu.

„Nikdy ti to neodpustím!“ Býva spôsob ukončenia hádky, sporu alebo konfliktu. Týmto výrokom vnímame neodpustenie ako trest druhému človeku. Na svete však niet človeka bez hriechu. Hriech vyvoláva pocit viny, zrazenia, traumy. **Každý človek potrebuje odpustenie.**

**Je táto kniha o odpustení pokračovaním mojej knižky „KLÚČ OD KONFLIKTU“?**

Je pravda, že VIEM ODPUSTIŤ (2019) je prvou knižkou, nasledujúcou po vydaní mojej prvej tlačenej populárno-náučnej knižky KLÚČ OD KONFLIKTU (2018). Možno by bolo užitočné čítať ich v nadväznosti, ale nie je to podmienka. VIEM ODPUSTIŤ je samostatná, pre každodenný život dôležitá téma na samostatnú knihu. Okrem autorky majú knižky spoločné 2 veci. Jednou je téma, ktorú nás v škole neučili, a tak často ju v živote potrebujeme (riešenie konfliktov aj odpustenie) a druhou je vnútorná štruktúra kapitol, ktorú čitatelia ocenili ako veľmi praktickú. Každá kapitola začína peknou myšlienkou, pokračuje poučným príbehom, nasleduje rozbor danej témy kapitoly a na záver každej kapitoly sú tipy na domácu úlohu.

**Ako súvisí odpustenie s témou zvládania konfliktov?** Veľmi. Konflikty a odpustenie spolu súvisia. Verím, že po dočítaní tejto knižky mi dáte za pravdu. Budem rada, keď mi o tom dáte vedieť.

Ako prevažná väčšina ľudí aj ja som prežila v živote náročné situácie, kedy odpustiť bolo a stále je ťažké. Viem, že odpustiť býva niekedy veľmi ťažké. Viem súčasne, že je to jediná cesta k pokojnému životu.

**Táto moja knižka nemá ambíciu** byť najlepšou v teórii o odpustení. **Táto knižka má ambíciu** byť najlepšou v prínose pre prax, byť praktickou, obsahovo bohatou a užitočnou pre život, každá kapitola plná poznatkov a praktických informácií pre okamžité uplatnenie v živote čitateľa a tak zlepšenie jeho života.

**Táto moja knižka nemá ambíciu** byť knižkou na jedno prečítanie na jeden dúšok, a dosť. **Táto knižka má ambíciu** byť čitateľovi poruke – ako elektronická kniha na ploche vášho pc, alebo ako tlačená vo vašej rodinnej knižnici, s možnosťou nazretia do jej kapitol opakovane podľa potreby.

**Táto moja knižka nemá ambíciu** čitateľa o niečom presvedčať alebo očakávať jeho absolútny súhlas s každou jej myšlienkou. **Táto knižka má ambíciu** dať čitateľovi príležitosť získať aj takýto, možno iný, možno nový, ale určite mojím životom overený pohľad na odpustenie. Má ambíciu dať čitateľovi pocítiť vôňu človečiny, preto je písaná ľudskou rečou a sláskou pre ľudí, ktorí ju podvedome hľadajú, nájdu a po jej dočítaní si povedia: „Viem odpustiť!“

Knižka má **7 kapitol**, každá kapitola má peknú myšlienku, **poučný príbeh, jadro témy aj praktické tipy na domácu úlohu**. To všetko má viac ako 38 tisíc slov na viac ako 150 stránkach formátu A5.

**Prečo som sa rozhodla napísať knihu o odpustení?**

Táto otázka je namieste. Nie som teológ, nie som zasvätená osoba, nie som psychológ – tak akým právom píšem knihu o odpustení? Čo mi to vôbec napadlo? Nemám čo iné robiť?

Túto knižku píšem „právom“ odborníka na riešenie konfliktov (mediátora a kouča) s praktickými skúsenosťami s riešením konfliktov medzi ľuďmi. Odpustenie je finálna bodka za konfliktom. Knihu som písala preto, lebo to tak cítim, že to urobiť mám, lebo to tak vnímam, že táto ťažká téma napísaná ľudskou rečou môže pomôcť ľuďom. Veľmi som chcela ľudskou rečou napísať knižku o odpustení - je to silnejšie ako len moje chcenie, silnejšie ako prirodzená ľudská aj moja lenivosť. „Veď ja to viem, a čo ma do toho, či to iní vedia alebo nie! Nech na to prídu štúdiom alebo vlastnými skúsenosťami tak ako ja.“

Napísala som ju tak, ako by som ju ja rada čítala v čase, keď som o odpustení vedela tak málo ako vnímam, že sa o odpustení v súčasnej dobe všeobecne vie. **Knihu píšem ako praktického sprievodcu na ceste odpustenia s cieľom, aby ste mali na jednom mieste všetko, čo potrebujete na ceste k odpusteniu.** Hlavne správne pochopiť, čo odpustenie je a čo nie je – lebo nesprávne chápanie obsahu odpustenia často bráni ľuďom sa na túto cestu vydať.

**Táto knižka** nechce len teoreticky mudrovať, chce sprevádzať čitateľa jeho osobnou premenou.

**Túto knihu píšem nie preto**, aby som popísala, čo som ja v živote správne urobila – naopak, popisujem to, čo som v živote mala robiť a nerobila, lebo som to vtedy nevedela. Dnes to už viem. **Snád' to nie je neskoro ani pre mňa, ani pre vás.** Táto kniha má moc zmeniť náš život. Neexistuje pokoj bez odpustenia.

Odpustenie je cesta, nie okamih. Cesta niekedy kratšia, niekedy ľahšia, inokedy dlhšia, inokedy ťažšia. Aj prostredníctvom tejto knižky vás pozývam na túto cestu. **Knižka aj ja vás budeme rady na nej sprevádzať. Prejsť si ju však musíte vy sami. Nikto iný ju za vás neprejde.** A ten pocit na jej konci patrí tiež len vám, nikomu inému. Užívajte si to tam!

## Komu je táto knižka určená?

Je určená všetkým,

- ktorí si ešte stále nesprávne myslia, že téma odpustenia sa týka iba veriacich ľudí,
- ktorí majú svoju predstavu o obsahu slova odpustiť, nevedia presne, čo odpustenie je a čo nie je,
- ktorí už dozreli do pochopenia významu odpustenia, už sa rozhodli odpustiť - len nevedia AKO na to prakticky,
- ktorí sa tam ešte nedopracovali a túžia sa tam dostať, byť pripravení na to, keď tam prídu,
- ktorí hľadajú spôsob AKO áno, nie dôvod AKO nie,
- ktorí sa tam chcú dopracovať skôr, ako bude neskoro,
- ktorí to už viackrát skúšali, ale nezašli ďaleko, zostali niekde na ceste stáť,
- ktorí chcú zlepšiť svoj život, ukázať vzor svojim deťom aj okoliu, a robiť tento svet lepším miestom pre život.

Často máme nechotu, nezáujem o niečo, čoho sa bojíme, z čoho máme strach. Prekonáme to poznaním. Aj z odpustenia máme obavu, možno aj strach. Poďme ho prekonať poznaním témy, v tme zasvietiť svetielko, rozhliadnuť sa a vykročiť. **Takto prosím pristupujeme k čítaniu tejto knižky.** Lepšie je zapáliť malé svetlo, ako preklínať tmu. Alebo radšej sa potkýnať a tápať v tme ako vynaložiť úsilie zapáliť sviečku?

Naozaj neviem, ako veľmi budete prekvapení z toho, čo sa v tejto knižke dočítate. Verím, že Vám to pomôže obohatiť a skvalitniť váš život, a tým aj život na tejto Zemi. Veľmi si to želim!

Príjemné a pre každodenný život užitočné čítanie Vám želim!

6. december 2019

*Dodka*

[www.dodkadanova.sk](http://www.dodkadanova.sk)

## Pár slov o autorke



Kde bolo, tam bolo... V minulom tisícročí v neveľkej dedinke pri Nitre sa do skromnej rodiny stolára Jozefa a jeho manželky Alžbety narodilo najmladšie piate dieťa a dievčatku dali meno Jozefa. Po otcovi, tradičné slovenské meno v ženskom podaní. A volajú ho **Dodka**.

Som pokojná žena v nepokojnom svete. Od malička idem akosi proti prúdu, už som si na to zvykla. Dnes som zrelá žena s bohatými životnými skúsenosťami. Som vyznávačom hodnôt, ktoré sa nedajú kúpiť. A takou hodnotou je aj pokoj - opak nepokojov, svárov, sporov, hádok, konfliktov, vojen, ... Mám vnútorný pokoj. A ten chcem pomôcť nájsť každému z Vás. Či sa to podarí na 100% neviem, ale že sa o to treba pokúsiť, to určite viem.

Počas dlhých rokov „drania nohavíc“ v školských laviciach (9 ZŠ + 4 SŠ + 4 VŠ = 17) som sa naučila veľa, ale **nič o riešení konfliktov, ani o odpustení**. To nás v škole neučili - ani v učebných osnovách, ani v žiadnych krúžkoch. A to som patrila k tým (naj)lepším študentom! Za socializmu to neboli potrebné témy do učebných osnov - všetko bolo dané, za nás rozhodnuté, jednoznačné a navonok bezkonfliktné.

**Dlho som si o konfliktoch myslela**, že istí ľudia problémy majú – a iní nie. Dlho som bola presvedčená, že istí ľudia problémy prevažne vytvárajú a istí ľudia ich prevažne riešia. Dlho som vnímala, že niektorí ľudia sa z problémov vyzujú a iní sa v nich topia. Dlho som verila, že jedinou správnou cestou je predchádzanie problémom – že je možný život bez problémov. Dlho som sa



domnievala, že schopnosť riešiť problémy človek dostáva alebo nedostáva do výbavy už pri jeho narodení, a ďalej nič - bodka. Dlho som žila v názore, že keby sa dalo riešeniu problémov naučiť, tak by sa to predsa učilo v škole ako hlavný predmet. Dlho som pozorovala, študovala, pracovala a hlavne žila život plný problémov a konfliktov, aby som včas pochopila, že **konflikty sú nevyhnutnou súčasťou života**. Majú ich všetci. Ľudia sa líšia hlavne spôsobom ich riešenia. Zvládanie problémov a riešenie konfliktov sa dá naučiť.

**Dlho som si o odpustení myslela**, že odpustenie je pre slabých, že je to výhovorka alebo ospravedlnenie pre porazených alebo neschopných, že spravodlivosť je viac ako odpustenie. Neskôr som si myslela, že odpustiť znamená dokázať akceptovať ubližovanie. Dost' dlho nás presviedčali, že odpustenie je len pre veriacich. Že odpúšťa iba Boh. Bolo obdobie keď som bola presvedčená, že odpustenie je okamih, ku ktorému sa niekedy viac zo slušnosti ako z vnútorného presvedčenia treba prinútiť. **Dnes viem, že odpustenie je celoživotná cesta**. Je to náročná a životne dôležitá cesta k nášmu vnútornému pokoji a mieru na zemi. Dnes viem, že nejestvuje pokoj bez odpustenia. V ktorej etape vnímania odpustenia sa nachádzate teraz vy?

Mám pocit, že celý môj doterajší život bol prípravou na moju aktuálnu pomoc ľuďom zvládať ich spory a konflikty, ľuďom ktorí o ňu majú záujem, ktorí pomoc hľadajú, ktorí chcú aktívne posúvať svoj život dopredu, ktorí chcú byť pokojnejší a spokojnejší. Venujem sa oblasti konflikt manažment, a špeciálne mediácii a kresťanskému koučingu = ony sú tie správne pre mňa a ja pre ne. Prečo? Lebo súčasný svet a človek dneška v ňom žijúci už má takmer všetko materiálne - no predsa mu niečo dôležité chýba. Najviac zo všetkého potrebuje **pokoj a mier**, namiesto vojen, konfliktov, hádok a sporov. **Preto som mediátor a kouč. Som certifikovaný mediátor** zapísaný v [Registri mediátorov](#) vedenom na Ministerstve spravodlivosti SR a **kresťanský kouč** zapísaný v [Registri kresťanských koučov](#) Slovenska.

K mediácii a koučingu som dozrela nielen teoretickým vzdelaním, ale hlavne po desiatkach rokov manažérskej práce s ľuďmi, s bohatými skúsenosťami manželky vo viac ako 35 - ročnom manželstve, počas aktívnej výchovy našich troch dnes už dospelých detí, spolu s prvými rokmi užívania si nádhernej roly šťastnej trojnásobnej babinky.

Téme konfliktov a ich zvládaniu sa venujem dostatočne dlho na to, aby ma priviedla k téme odpustenia. Je veľa literatúry aj podpory k tomu, že je treba odpustiť. Som presvedčená, že je len otázkou času, kedy každý človek pochopí význam a potrebu odpustenia. Ten čas môže trvať dlho, ale určite príde. Čím skôr, tým lepšie. A keď už možno po veľmi dlhom čase prídem k rozhodnutiu, že chcem odpustiť - zrazu zistím, že **neviem ako na to**. Ako to urobiť. A uspokojím sa s tým, že veď som chcel/a/. Vieme však, že rozhodnutie a chcenie niečo urobiť je dôležité, ale bez vykročenia, bez urobena prvého kroku sa to minie účinku.

V roku 2018, keď som mala túto knižku rozpísanú, mi na nete brnkla do nosa informácia o konaní celoslovenskej konferencie o odpustení. Uznáte, na nej som nemohla chýbať! Aby som si priamo mohla overiť moje vedomosti a spracované postupy v mojej rozpísanej knižke o odpustení. Konferencia bola odborne zaujímavá, orientovaná na význam odpustenia v ľudskom živote. Nebolo tam ani slovo o tom, AKO odpustiť. Moja účasť na konferencii ma utvrdila v mojom rozhodnutí napísať túto knižku ako praktického sprievodcu na ceste odpustenia, o tom AKO odpustiť.

Nie som kňaz, ani zasvätená osoba, ani teológ, ani psychológ, ani psychiatier... Keď hľadáte čisto teoretické poznatky, vedecké názory na tému odpustenia od týchto odborníkov, tak zatvorte prosím túto knižku. Nie je pre Vás.

Ak hľadáte praktické a životom overené názory odborníka na zvládanie konfliktov (mediátora a kouča) podložené teóriou, ak

hľadáte životom overené postupy pre ich každodenné uplatnenie v živote, tak prosím pokračujte v čítaní.

Všetkým Vám ďakujem za záujem o tému odpustenia, prajem Vám radosť v srdci a pokoj v duši!

Románov a filmov o sile odpustenia sme už asi čítali aj videli dosť. Teraz je čas urobiť zo svojho života román. Vydajte sa na cestu odpustenia.

Vymeňme prosím bolesť krivdy za radosť z odpustenia.

6. december 2019

*Dodka*

[www.dodkadanova.sk](http://www.dodkadanova.sk)

Na cestu pripájam príjemné hudobné osvieženie, klasiku od Elánu –  
[Odpusť mi láska](#)



Kliknite na obrázok

# OBSAH

<b>PÁR SLOV NA ÚVOD</b> .....	<b>5</b>
<b>PÁR SLOV O AUTORKE</b> .....	<b>9</b>
<b>TIPY NA ČÍTANIE TEJTO KNIŽKY:</b> .....	<b>15</b>
<b>RÝCHLY TEST</b> .....	<b>16</b>
<b>1. ČO JE A ČO NIE JE ODPUSTENIE</b> .....	<b>19</b>
MYŠLIENKA .....	20
PRÍBEH .....	20
ODPUSTENIE JE STARÉ AKO ĽUDSTVO SAMO .....	20
TIPY NA DOMÁCU ÚLOHU .....	41
<b>2. ČO ODPUSTIŤ</b> .....	<b>42</b>
MYŠLIENKA .....	43
PRÍBEH .....	43
ČO ODPÚŠŤAME? .....	44
TIPY NA DOMÁCU ÚLOHU .....	60
<b>3. PREČO ODPUSTIŤ</b> .....	<b>61</b>
MYŠLIENKA .....	62
PRÍBEH .....	62
PREČO ODPUSTIŤ? .....	63
TIPY NA DOMÁCU ÚLOHU .....	81
<b>4. KOMU ODPUSTIŤ</b> .....	<b>82</b>
MYŠLIENKA .....	83
PRÍBEH .....	83
KOMU ODPUSTIŤ .....	83
TIPY NA DOMÁCU ÚLOHU .....	98
<b>5. AKÉ FÁZY MÁ ODPUSTENIE</b> .....	<b>99</b>
MYŠLIENKA: .....	100
PRÍBEH: .....	100

ODPUSTENIE JE CESTA.....	100
TIPY NA DOMÁCU ÚLOHU: .....	115
<b>6. AKO ODPUSTIŤ .....</b>	<b>116</b>
MYŠLIENKA.....	117
PRÍBEH .....	117
AKO ODPUSTIŤ .....	118
TIPY NA DOMÁCU ÚLOHU .....	135
<b>7. KTO, KDE, KEDY, KOĽKOKRÁT, ČO POTOM .....</b>	<b>136</b>
MYŠLIENKA.....	137
PRÍBEH .....	137
KTO? .....	138
TIPY NA DOMÁCU ÚLOHU .....	152
<b>PÁR SLOV NA ZÁVER .....</b>	<b>153</b>
<b>POUŽITÁ LITERATÚRA.....</b>	<b>157</b>

# Tipy na čítanie tejto knižky:

---



- Môžete sa rozhodnúť čítať knižku od začiatku do konca - to odporúčam.
  - Môžete sa rozhodnúť čítať od najzaujímavejšej kapitoly pre vás.
  - Určite nevynechajte prosím test, úvod a záver.
  - Tipy na domácu úlohu na konci každej kapitoly slúžia na reflexiu, zahĺbenie sa, premýšľanie aj praktické kroky.
  - Buďte trpezlivý so sebou.
  - Postupne ako budete na sebe pracovať, budete objavovať v sebe nové, nepoznané územia.
  - Poznámky - vytvorte si možnosť robenia poznámok ku knižke. Nieкто si poznámky robí priamo do knižky, nieкто do mobilu, nieкто na záložku v knižke, nieкто do samostatného súboru vo svojom pc...
  - Po každej kapitole si do Poznámok zapíšete čo vás zaujalo, čo vám počas čítania napadlo, aký AHA moment, ako to môžete uplatniť vo vašom reálnom živote, čo urobíte ako prvé, vaše otázky k obsahu kapitoly.
  - V súbore Poznámky je dobré zapisovať si aj svoje domáce úlohy z každej kapitoly.
  - K Poznámkam sa budete vracat' vždy, keď to bude pre vás potrebné.
  - Poznámky mi môžete poslať emailom a v rámci 30-minútovej bezplatnej online konzultácie ku každej zakúpenej knižke, si ich môžeme spolu prejsť.
  - **Tak už dost' rečí, poďme na to!**
-

## RÝCHLY TEST

### Vypočítajte si, aká je hodnota vášho „odpúšťacieho IQ“

Ak vás niekto zradí, oklame alebo podvedie, odpustiť môže byť naozaj ťažké. Neschopnosť odpúšťať však môže spôsobovať hromadenie negatívnej energie a zatrpknutosť, čo by si v konečnom dôsledku neodniesla len vaša nálada, ale celé vaše zdravie. Ako ste na tom so schopnosťou odpúšťať vy? Mali by ste odpúšťať menej a vyhnúť sa tak ďalším a ďalším sklamaniam, alebo by ste práve naopak mali začať odpúšťať viac? Prezradí vám to nasledovný test.

Nižšie je uvedených 10 otázok. Každú z nich si prosím pozorne prečítajte a priradte jej bodové ohodnotenie **od 1 do 10**, pričom hodnota 1 predstavuje „absolútne nesúhlasím“ a hodnota 10 „absolútne súhlasím“.

Jednotlivé body si na záver zrátajte a prečítajte si výsledok testu, ako ste na tom so schopnosťou odpúšťať.

---

**Absolútne nesúhlasím** 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **Absolútne súhlasím**

1. .... Neodpustím nikomu to, čo urobil, ak si svoju chybu neprizná a neľutuje ju.
2. ....Keď ľudia, ktorí ma zranili za moju bolesť nenesú žiadnu zodpovednosť, nezaslúžia si moje odpustenie.
3. ....Zisťujem, že moja nedostatočná schopnosť odpúšťať spôsobuje, že neustále musím premýšľať nad tým, čo sa stalo v minulosti.

4. ....Nedokážem odpustiť, pretože nechcem ospravedlňovať zlé nevhodné alebo ubližujúce správanie.
5. ....Problém v odpúšťaní mi sťažuje veriť ostatným.
6. ....Odpúšťať je pre mňa ťažké, pretože si myslím, že odpustenie zbaví dotčného viny a zodpovednosti za jeho činy.
7. ....Odpustenie je len pocit. Nie je to zručnosť, ktorá sa dá trénovať, naučiť.
8. .... Aj keď viem, že nejakú situáciu už teraz neovplyvním, stále si ju držím v mysli, premýšľam o tom a ostatným o tom nehovorím.
9. ....Ak odpustím, to znamená že opäť budem zraniteľnou. Musím sa pred tým ochrániť.
10. ....Nedokážem sám sebe odpustiť svoje minulé chyby, rozhodnutia a zlyhania.

Celkový počet bodov ..... (spočítajte vaše body za 10 otázok) a prečítajte si stručný výsledok testu.

**15 bodov a menej:** Na odpúšťanie ste naozaj expert. Blahoželáme! Sami sebe robíte obrovskú láskavosť.

**16 – 29 bodov:** Vaša schopnosť odpúšťať je silná. Máte dar schopnosti odpúšťať a vo väčšine prípadov ho aj využívate. Snažte sa myslieť pozitívne.

**30 – 49 bodov:** Vaša schopnosť odpúšťať je priemerná. Mali by ste trocha popracovať na tom, aby ste sa na veci pozerali menej negatívne. To vám uľahčí aj proces odpúšťania.



**50 – 69 bodov:** Máte zníženú zhoršenú schopnosť odpúšťania. Neschopnosť odpúšťať vám veľakrát obmedzuje schopnosť ostať pozitívnym a žiť svoj život v prítomnosti.

**70 – 84 bodov:** So schopnosťou odpúšťať máte závažné problémy. Aby ste neškodili sami sebe, mali by ste považovať nad vyhľadanie odborníka psychológa alebo terapeuta, ktorý vám pomôže preklenúť sa cez vaše najväčšie problémy

**85 a viac bodov:** ZÓNA OHROZENIA. Nedostatok odpustenia poškodzuje vaše duševné zdravie. Nedokážete odpustiť nikomu a nič. Čo tým však trpí najviac je vaše mentálne zdravie. Mali by ste zvážiť, či by pre vás nebolo vhodné čím skôr vyhľadať psychológa alebo terapeuta. Mohli by ste tak predísť závažným psychickým ochoreniam, medzi ktoré patrí napríklad aj depresia.

Čo dôležité by ste si z tohto testu mali odniesť? Že **odpustenie je zručnosť, ktorá sa dá rozvíjať**. Neschopnosť odpustiť vás drží späť od šťastného a zdravého života Odpustenie je dar samému sebe. Je dôležité mať na pamäti, že odpustenie je voľba a odráža osobné, vedomé rozhodnutie.

Život celý je o vývoji a učení. Ak ste urobili v minulosti chybu, poučiť sa z nej namiesto zostať v nej žiť Tí ktorí sú definovaní ich minulosťou nemôžu sa ponoriť do súčasného života, do aktuálneho okamihu.

Nenechajte si ujsť praktického sprievodcu na vašej ceste odpustenia.

Zdroj: <https://www.lifehack.org/articles/communication/quick-test-what-your-forgiveness.html>

## 1.kapitola

# Čo JE a čo NIE JE odpustenie

## Myšlienka:

Slabý nemôže nikdy odpustiť. Odpustenie je výsadou silných. Gándhí

## Príbeh:

Na psychiatriu priviezli pacienta, zrelého muža, ktorý sa otrávil. V práci sa zaplietol so svojou mladšou kolegyňou a ona otehotnela. Manželka o tom vzťahu najskôr netušila, neskôr sa to dozvedela, milovala ho aj svoju rodinu, a chcela mu odpustiť. Nešlo to. On videl svoje veľké previnenie, ktoré jej spôsobil a hanbil sa žene a svojim deťom pozrieť do očí. Tvrdil, že svoju manželku už nemiluje, že je šťastný so svojom novou láskou, pobalil si veci a odišiel za svojou „láskou“. Keď svoju „lásku“ pristihol v kuchynke v práci s novým mladým kolegom, išiel zošalieť. S taškami v aute, mysliac si, že ide za svojou veľkou životnou „láskou“ zrazu zistil, že tá si chcela s ním len zaflirtovať. Pochopil, že bol jedným z mnohých, nie jediný. Nasypal si do kávy nejaké lieky a chcel sa otráviť. Jeho „láska“ s kolegami zavolali sanitku, a cestou začul jej slová do jeho ucha, že to tehotenstvo bol len vtip, skúška, ako sa zachová. Odviezli ho na psychiatriu a vypumpovali žalúdok. Jeho žena, tá, ktorá ho skutočne milovala, napriek tomu, že ťahala domácnosť s dvoma deťmi a pracovala aj za neho, bola pri ňom každý deň. Lebo ho milovala a hlavne – pracovala na odpustení. Keď sa muž v nemocnici prebral, plakal celé hodiny. Plakal, lebo možno prvýkrát v živote zakúsil skutočné odpustenie, pocítil na sebe balzam odpustenia.

Zamyslime sa nad tým, aké veľmi dôležité je odpustenie v našom ľudskom živote. Keď nezažijeme na svojej koži pocit odpustenia nám, ťažké nám je odpustenie dávať. Kto neprecítil, nezažil pocit odpustenia, ťažšie odpúšťa.

## Odpustenie je staré ako ľudstvo samo

Keby sa človek na úsvite ľudstva nenaučil odpúšťať a aktívne ho ako možnosť alebo dokonca nutnosť nepraktizoval, ťažko by sme

dnes ešte nejakú civilizáciu mali. Odpustenie je dôležité nielen z historického pohľadu, ale aj v individuálnom príbehu každého z nás.

Rituálmi odpustenia, charakteristickými pre východné a staroveké kultúry, možno v krátkosti spomenúť stĺpy na ostrove Knidos, na ktoré za čias helenizmu Gréci spolu s priestupkami, ktorých sa dopustili, vyrývali aj svoje meno spolu s priznaním viny. Aby dosiahli odpustenie, museli na stĺp vyryť svoje meno a priznať sa k priestupku. Vo východných náboženstvách nachádzame množstvo tzv. očistných procedúr, spojených najčastejšie so vstupom do posvätných riek či studní – celý proces vykúpenia a odpustenia. V histórii sa objavila aj prax verejného vyznania hriechov – napr. slávnostného vyznania vlastných previnení pred božstvom. To dnes nikto od nás nechce.

Myšlienka odpustenia namiesto pomsty je tu viac ako 2000 rokov. Priniesol ju revolučný Ježiš Kristus. „Kto je bez viny, nech prvý hodí kameňom.“

Kým v chápaní povestného starozákonného platilo „**oko za oko, zub za zub**“, Ježišovo zmýšľanie je úplne revolučné a v ponímaní vtedajšieho aj súčasného sveta nepochopiteľné, až bláznivé. Odpustiť svojim nepriateľom? Každému, kto sa na mňa zamračí, kto so mnou v niečom nesúhlasí, kto sa ma nevhodne dotkne, kto siahne na môj pokoj, kto ma oberie o dobro, aj tomu, kto ma zraní? Odpustiť i nepriateľovi v sebe? Odpustiť si slabosť či zlyhanie? Áno, Ježiš nás učí odpúšťať, a to tak, že nám sám odpúšťa. Odpustenie je kľúč, ktorým sa odomyká brána neba.

Odpustenie je u nás často viazané na ego, to je len ukážka prevahy. To je často manipulácia. U nás možno to, že sa to má,... tak dobre, alebo že múdrejší odpúšťa. Západná spoločnosť je postavená na egu, výkone, súťaži. Východné národy sú vraj šťastnejšie preto, že nie je u nich ego tak v popredí.