



**150**  
DĚKOVAT  
PROMÝŠLET  
RESTARTOVAT

# Misijní kaleidoskop

salesiánská  
misijní  
animace



VYÝ  
SADBA

č. 47 • 3/2025

**„Tehdy přistoupil Petr a řekl mu: „Pane, kolikrát mám odpustit svému bratru, když proti mně zhřeší? Až sedmkrát?“ Ježíš mu řekl: „Pravím ti, ne sedmkrát, ale až sedmdesátkrát sedmkrát.“**

**Matouš 18,21-22**



## Modlitba za odpuštění

*Pane, rád bych teď v síle Tvého svatého Ducha odpustil každému, kdo mě v mém životě zranil. Prosím Tě, pronikni nyní i do těch oblastí mého nitra, které ještě nejsou naplněny silou Tvého odpuštění.*

*Zříkám se pokušení ospravedlňovat se a hledat důvody, pro které mi bylo ublíženo.*

*Zříkám se každé touhy po pomstě a odplatě pro ty, kteří mě zranili.*

*Ve Tvé síle odpouštím všem,*

*každé jednotlivé zranění, jež mi kdo způsobil.*

*Chci přijmout všechny své bližní jako bratry a sestry před Tvou Tvář a s jejich chybami a slabostmi a odpouštím jim každé slovo i čin, všechno, čím mě kdy zranili nebo mi způsobili jakoukoli bolest.*

*Pane, prosím o milost odpustit každému, jemuž odpustit mi připadá velmi těžké.*

*Dej mi sílu, aby moje ochota odpustit stále rostla.*

*A ještě Tě, Pane, prosím, aby mně odpustili všichni, které jsem svým jednáním zranil a kterým jsem ublížil já. Amen.*

MISIJNÍ  
ÚMYSL  
2025

# BŘEZEN



**150**  
DĚKOVAT  
PROMÝŠLET  
RESTARTOVAT

## RESTARTOVAT > ODPUŠTĚNÍ

### SALESIÁNSKÝ ÚMYSL

Modleme se za odpuštění hříchů a provinění, kterých se salesiánští misionáři dopustili za posledních 150 let



PAPEŽSKÝ ÚMYSL > Za rodiny v krizi

## Existují dokonalé rodiny?

Neexistují. Takové nám představuje pouze klamná a konzumní reklama. Mnohem zdravější je přijmout omezení, výzvy a nedokonalosti, které rodinný život přináší a popřát sluchu volání ke společnému růstu, ke zrání v lásce a k pěstování pevného spojení, ať se děje cokoli. Každý z nás je spletitá kombinace světél a stínů. Druhý člověk vedle mě je na tom stejně jako já. Proto si nenamlouvám, že jeho láska musí být dokonalá, abych si ho mohl vážit. **Skutečnost, že jeho láska je nedokonalá, neznamená, že je falešná nebo že není skutečná.** Je skutečná, ale omezená, pozemská.

Proto je třeba ustavičně pečovat o gesta, která lásku vyjadřují a nešetřit na nich, a také se snažit používat milá slova. V rodině jsou nezbytná tato

### TŘI KLÍČOVÁ SLOVA!

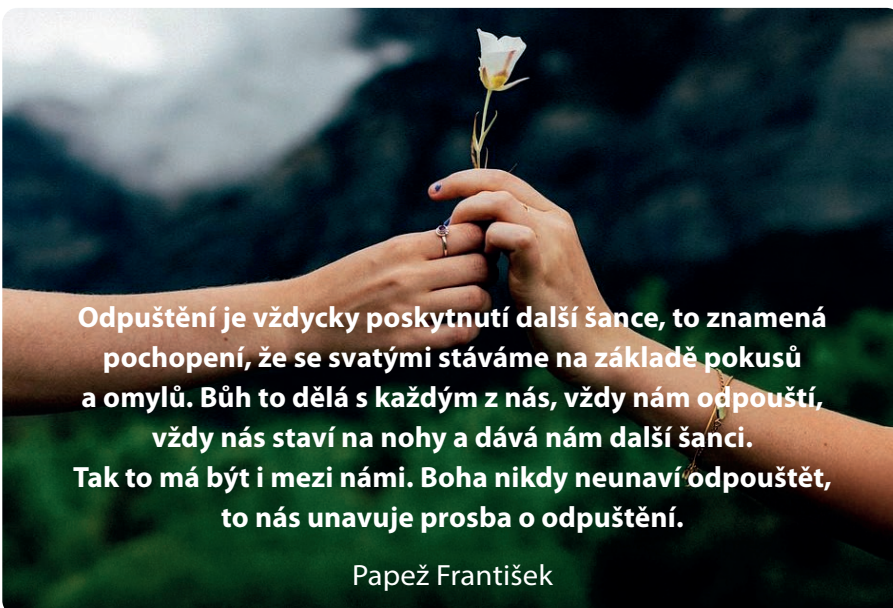
**DOVOL****DĚKUJI****ODPUŠŤ**

Když nejsou členové rodiny neomalení a umí požádat o dovolení, když nejsou sobci a naučí se říkat děkuji a když ten, co udělal něco ošklivého, dokáže říci odpusť mi, pak v takové rodině vládne pokoj a radost. Nebudme skoupí v užívání těchto slov, budme štedří a opakujme je každý den, protože i mlčení tíží, jak mezi mužem a ženou, tak mezi rodiči a dětmi či mezi sourozenci. Zato vhodná slova, řečená ve správnou chvíli, chrání a živí lásku každý den.

*(upraveno podle papeže Františka)*

## Pár statistik o rodinách

- 40–50 %** míra rozvodovosti v mnoha vyspělých zemích
- 23 % dětí** žije pouze s jedním rodičem
- 30 % žen** postihne domácí násilí během života
- 1 miliarda dětí** zažije každým rokem nějakou formu násilí
- 12 mil. dívek** mladších 18 let je ročně nedobrovolně provdáno



Odpuštění je vždycky poskytnutí další šance, to znamená pochopení, že se svatými stáváme na základě pokusů a omylů. Bůh to dělá s každým z nás, vždy nám odpouští, vždy nás staví na nohy a dává nám další šanci.

Tak to má být i mezi námi. Boha nikdy neunaví odpouštět, to nás unavuje prosba o odpuštění.

Papež František



## Výzva

Zamysli se nad tím, kolik hořkosti je v našich srdcích. Čím se živíš? Co je zdrojem rozhořčení, které mezi námi často vytváří odstup a podněcuje hněv a zášť? Proč se pomlouvání ve všech svých podobách stalo jediným způsobem, jak mluvit o realitě?

Odpuštění je základní předpoklad zdravého vztahu a jeho fungování, předpoklad harmonického života s pozitivním vztahem k sobě, k Bohu, k druhým lidem a podmínka zrání člověka. Je to proces, který má svůj čas a několik fází, které je nutné prožít. Jedná se nejen o myšlenkové a rozumové odpuštění, ale zejména, a to je na tom opravdu těžké – o emocionální uzdravení. Odpuštění znamená vědomě opustit křivdu, ale i potřebu vlastního pojetí vyrovnání se s ní.

*Buďte k sobě navzájem laskaví a milosrdní.  
Odpouštějte si navzájem, tak jako Bůh v Kristu  
odpustil vám. (Efezským 4,32)*

## Co brání odpouštění?

Některá ublížení jsou tak hluboká, že pro přežití zvolilo naše „já“ formu a mechanismus obrany *disociace* – odštěpení té části naší bytosti, která nese trauma, čímž dojde ke ztrátě pravdivého kontaktu s realitou. Pro přežití jsme si vytvořili určité stereotypy, které tuto bolest odsouvají níž a níž v našem vědomí. I přes všechnu snahu v nás však tato bolest zůstává a na nevědomé úrovni ovlivňuje naše vnímání, reakce a postoje.

- ▶ Odpuštění je způsob, jak zabránit tomu, aby nám minulost diktovala, jak má vypadat budoucnost.
- ▶ Účelem odpuštění není změnit druhého člověka, ale změnit vlastní postoj, myšlenky, vlastní negativní stav.
- ▶ Odpuštění je projevem ochoty podívat se na otázku sporu z vyššího hlediska a vidět vše z nadhledu.
- ▶ Odpuštění neznamená servilnost (*servus = otrok*), ale naopak svobodné postavení se nad věc, o kterou se jedná, o pohled z vyšší perspektivy.

## Oč vlastně při odpuštění jde?

Jde o rozhodnutí dál už netrpět, nevyžít se v nenávisti a zlobě, vzdát se touhy nadále zraňovat druhé a zároveň se vzdát touhy zraňovat sebe pro to, co se odehrálo v minulosti.

## Fáze odpuštění

Něco se událo a zranilo nás to. Tento prožitek v nás zahrní, dělá si nároky na náš životní postoj a pocit životní spokojenosti. Pokud **připustíme**, že právě toto způsobuje naši bolest, jsme na dobré cestě k osvobození. **Vědomé rozhodnutí zbavit se pouta křivdy** je prvním krokem k uzdravení.

Po připuštění si a zvědomění bolesti, kterou v nás prožítá křivda vyvolala, dochází k **pojmenování pocitů, znovuprožití bolesti** a k nalezení skutečných a pravdivých emocí, které nám nedovolují žít v radosti. Tato fáze hodně bolí a je citově náročná – ale nezbytná! Umožňuje totiž vytvořit pravdivý obraz o nás samotných, o hloubce naší bytosti i zranění.

V dalším kroku je třeba nahlédnout na naše ublížení z více stran. Čeho konkrétně se tato rána dotkla? Co všechno v tom hraje roli? Je to **fáze náhledu**.

Následuje **fáze porozumění** jednání a možná i porozumění příčině a motivům, které vedly toho, kdo nám ublížil k jeho činu.

Na řadu přichází **fáze rozhodnutí a zřeknutí se práva na vlastní pomstu** nebo vyrovnání křivdy. Zde nejčastěji dochází k oddělení vnímání člověka a jeho činu – i Bůh miluje hříšníka a nenávidí hřích – nejde o to smazat co se stalo, ale přijmout toho, kdo zlo spáchal a ponechat na něm nesení důsledků jeho činu.

Fáze **propuštění na svobodu** znamená **emoční uzdravení**. Druhá strana mi emočně nic nedluží a je zproštěna splátky dluhu.

Poslední fáze je již ve znamení **prožitého odpuštění** – je to slavnost radosti, slavnost svobody, lehkosti a lásky.

**PROTOŽE ODPUŠTĚNÍ JE LÁSKA  
PŘESAHUJÍCÍ SPRAVEDLNOST**

„*Odpuštění je šance k uzdravení, osobnímu růstu, naději a ke svobodě!*“



## Modlitba za odpuštění

*Pane, rád bych teď v síle Tvého svatého Ducha odpustil každému, kdo mě v mém životě zranil. Prosím Tě, pronikni nyní i do těch oblastí mého nitra, které ještě nejsou naplněny silou Tvého odpuštění.*

*Zříkám se pokušení ospravedlňovat se a hledat důvody, pro které mi bylo ublíženo.*

*Zříkám se každé touhy po pomstě a odplatě pro ty, kteří mě zranili.*

*Ve Tvé síle odpouštím všem, každé jednotlivé zranění, jež mi kdo způsobil.*

*Chci přijmout všechny své bližní jako bratry a sestry před Tvou Tváří i s jejich chybami a slabostmi a odpouštím jim každé slovo i čin, všechno, čím mě kdy zranili nebo mi způsobili jakoukoli bolest.*

*Pane, prosím o milost odpustit každému, jemuž odpustit mi připadá velmi těžké.*

*Dej mi sílu, aby moje ochota odpustit stále rostla.*

*A ještě Tě, Pane, prosím, aby mně odpustili všichni, které jsem svým jednáním zranil a kterým jsem ublížil já. Amen.*



## Modlitba za odpuštění

*Pane, rád bych teď v síle Tvého svatého Ducha odpustil každému, kdo mě v mém životě zranil. Prosím Tě, pronikni nyní i do těch oblastí mého nitra, které ještě nejsou naplněny silou Tvého odpuštění.*

*Zříkám se pokušení ospravedlňovat se a hledat důvody, pro které mi bylo ublíženo.*

*Zříkám se každé touhy po pomstě a odplatě pro ty, kteří mě zranili.*

*Ve Tvé síle odpouštím všem, každé jednotlivé zranění, jež mi kdo způsobil.*

*Chci přijmout všechny své bližní jako bratry a sestry před Tvou Tváří i s jejich chybami a slabostmi a odpouštím jim každé slovo i čin, všechno, čím mě kdy zranili nebo mi způsobili jakoukoli bolest.*

*Pane, prosím o milost odpustit každému, jemuž odpustit mi připadá velmi těžké.*

*Dej mi sílu, aby moje ochota odpustit stále rostla.*

*A ještě Tě, Pane, prosím, aby mně odpustili všichni, které jsem svým jednáním zranil a kterým jsem ublížil já. Amen.*



## Modlitba za odpuštění

*Pane, rád bych teď v síle Tvého svatého Ducha odpustil každému, kdo mě v mém životě zranil. Prosím Tě, pronikni nyní i do těch oblastí mého nitra, které ještě nejsou naplněny silou Tvého odpuštění.*

*Zříkám se pokušení ospravedlňovat se a hledat důvody, pro které mi bylo ublíženo.*

*Zříkám se každé touhy po pomstě a odplatě pro ty, kteří mě zranili.*

*Ve Tvé síle odpouštím všem, každé jednotlivé zranění, jež mi kdo způsobil.*

*Chci přijmout všechny své bližní jako bratry a sestry před Tvou Tváří i s jejich chybami a slabostmi a odpouštím jim každé slovo i čin, všechno, čím mě kdy zranili nebo mi způsobili jakoukoli bolest.*

*Pane, prosím o milost odpustit každému, jemuž odpustit mi připadá velmi těžké.*

*Dej mi sílu, aby moje ochota odpustit stále rostla.*

*A ještě Tě, Pane, prosím, aby mně odpustili všichni, které jsem svým jednáním zranil a kterým jsem ublížil já. Amen.*