

## **Stačí jen začít (4): Naučit se odpouštět**

Když papež František vyhlásil jubilejní Rok milosrdenství, připomněl, že my křesťané musíme s opravdovou radostí hlásat odpuštění, a to i přesto, že si uvědomujeme, jak je usmíření někdy obtížné. Ve čtvrtém videu řady „Stačí jen začít - Jak pomáhat druhým, vystupuje několik osob, které našly odvahu k odpuštění“.

11.07.2016

**Otázky k dialogu**

- Jaké obtíže by mohli mít ti, kdo vystupují ve videu s úmyslem odpustit?
- Jak tyto obtíže překonali?
- Proč s odpuštěním souvisí pokoj a radost?

## **Akční plán**

- Pros Boha často o odpuštění úkonem lítosti.
- Chod' často ke svátosti smíření, které je zdrojem milosti a odpuštění.
- Pros Pána o milost umět pokaždé odpustit - velké i malé věci, i když to není snadné - a také o to, abys nepociťoval zášť, hněv nebo touhu po pomstě.
- Modli se často za ty, kteří tě urazili, a za ty, které jsi urazil ty.
- Uveď do praxe tato slova papeže Františka: „Nyní vás o něco prosím.

Ztišme se všichni... a každý mysleme na někoho, s kým nejsme zadobře, na koho se zlobíme, koho nemilujeme. Mysleme na tohoto člověka a v tichosti, teď, se za něj pomodleme a budme k němu milosrdní.“ (Anděl Páně 15. září 2013)

- Jestliže se musíš s někým usmířit, protože jsi ho urazil nebo tě urazil on, pomodli se za něho a přeber iniciativu.

## **Meditovat s Písmem svatým**

- Ty jsi však Bůh ochotný odpouštět, milostivý a soucitný, shovívavý a nesmírně milosrdný. (Nehemijáš 9,17)

- „Pane, kolikrát mám odpustit svému bratru, když se proti mě prohřeší? Nejvíc sedmkrát?“ Ježíš mu odpověděl: „Neříkám ti nejvíc sedmkrát, ale třeba sedmdesátsedmkrát.“ (Mt 18,21-22)

- Otče, odpusť jim, vždyť nevědí, co činí.“ (Lk 23,34)

- Odpusť nám naše viny, jako i my odpouštíme našim viníkům. (Mt 6,12)

- Jestliže totiž odpustíte lidem jejich poklesky, odpustí také vám váš nebeský Otec; ale když lidem neodpustíte, ani váš Otec vám neodpustí vaše poklesky. (Mt 6,14-15)

- Snášejte se a navzájem si odpouštějte, má-li kdo něco proti druhému. Pán odpustil vám, proto odpouštějte i vy. (Kol 3,13)

- Daleko ať je od vás každá zahořklost, prchlivost, hněv, hádání, nactiutrhaní a všechny druhy špatnosti. Spíše buďte k sobě navzájem dobří, milosrdní a jeden druhému odpouštějte, jak i Bůh odpustil vám pro Kristovy zásluhy. (Ef, 4,31-32)

**Meditovat s papežem Františkem**

- Bůh odpustí vždycky! Odpouští neustále. Jsme to my, kdo přestáváme prosit o odpuštění. On se ale v odpuštění nikdy neunaví. (Homilie 23. ledna 2015)

- Odpuštění urážek se stává nejzřetelnějším výrazem milosrdné lásky a pro nás křesťany je imperativem, od kterého nemůžeme odhlédnout. Zdá se obtížné tolikrát odpouštět! A přece je odpuštění nástrojem, který je nám dán do rukou, abychom dosáhli vyrovnanosti srdce. Zanechat zášť, hněv, násilí a pomstu je nezbytnou podmínkou šťastného života. (Bula Misericordiae Vultus, Tvář milosrdenství, 9)

- Je pro nás obtížné druhým odpouštět. Pane, dej nám tvé milosrdenství, abychom uměli vždy odpouštět. (Tweet, 29. listopadu 2013)

- Odpuštění je síla, která křísí k novému životu a vlévá odvahu hledět do budoucnosti s nadějí. (Bula Misericordiae Vultus, Tvář milosrdenství, 10)

- Právě rodina vychovává k odpouštění, protože skýtá jistotu pochopení a podpory navzdory chybám, kterých se lze dopustit. (Homilie 27. prosince 2015)

- Láska Kristova naplňuje naše srdce a působí, že dokážeme vždy odpustit. (Tweet 2. května 2015)

## **Meditovat se sv. Josemariou**

- Odpouštět. Odpouštět celou duší a bez jakékoliv stopy po nenávisti! To je vždy postoj velký a plodný.

- To bylo gesto Krista, přibitého na kříž: „Otče, odpusť jim, neboť nevědí, co činí“, a odtamtud přišla tvoje a moje spása. (Brázda č. 805)

- Snaž se, je-li toho zapotřebí, abys vždycky ihned odpouštěl těm, kdo tě urážejí, protože i ta sebevětší újma nebo urážka, kterou od nich můžeš utržit, není ničím v porovnání s tím, co ti Bůh odpustil. (Cesta č. 452)

- Pán obrátil Petra - který ho třikrát zapřel - bez jediné výčitky: pohledem plným lásky.

Stejně se na nás dívá Ježíš i po našich pádech. Kéž bychom mu mohli říci jako Petr: „Pane, ty víš všechno, Ty víš, že tě miluji!“ A kéž bychom spolu změnilí svůj život. (Brázda č. 964)

R. Vera

Dígito Identidad

jen-zacit-naucit-se-odpoustet/  
(12.12.2025)