

Láska v akcii (1): Sloboda milovať

Čistota je cnosť, ktorá vám dáva slobodu dobre milovať. Tento článok sa zaoberá tým, ako sa starať o svoje srdce, posilňovať vôľu a naučiť sa povedať „áno“ pravej láske, ktorá osvecuje život.

05.03.2026

Čistota je cnosť, ktorá chráni našu schopnosť milovať autenticky a naplno. Dáva nám slobodu **pozerat sa na druhých tak, ako sa na nich pozerá Boh**: ako na ľudí, ktorí sú

hodní lásky a úcty. Tento článok je súčasťou série o cnostiach, inšpirovanej kázňou svätého Josemaríu „Ludské cnosti“.

Pred pár rokmi, jedného letného popoludnia, sme sedeli v záhrade, rozprávali sa, vtipkovali a užívali si čerstvý vzduch a zvuk praskajúceho ohňa, ktorý zapálil môj otec. Zrazu sa začal šíriť strašný zápach, ako keby horel plast zmiešaný s niečím ešte horším. Môj strýko vzal palicu a začal prevracať oheň, a tak sme zistili, že moji malí bratranci hodili svoje gumové tenisky do plameňov, „aby videli, čo sa stane“.

Výsledkom bol čierny dym, dusivý zápach a udusený oheň. Museli sme ho uhasiť a začať znova.

Piesne o láske hovoria o srdciach v plameňoch, ktoré horia intenzívne,

pretože láska sa prežíva ako oheň.
Naše srdcia sú stvorené na to, aby tak
horeli: **Boh ich stvoril, aby sa
zapálili láskou, ktorá osvetľuje náš
život a dodáva teplo tým, ktorí nás
obklopujú.**

Ale ako sa naučili moji bratraci,
všetko, čo hodíte do ohňa,
ovplyvňuje plameň: ľudia, ktorých
milujete a spôsob, akým sa na nich
pozeráte, ambície, ktoré sa
rozhodnete živiť, príbehy, ktoré
vpustíte do svojej fantázie, hnev
alebo radosť, ktorých sa držíte...
Všetko to živí oheň a určuje, či máte
zdravý plameň, ktorý dáva svetlo a
teplo, alebo niečo, čo vás nakoniec
udusí dymom.

Svätý Carlo Acutis, prvý svätorečený
mileniál, sa nebál hovoriť so svojimi
priateľmi o boji o čistú lásku. Jeho
rodičia ho počuli, ako hovoril o tom,
že by sme nemali plytvať časom na
pornografiu: „Pokušiteľ nás skúša

tam, kde sme najslabší. Nemáme sa báť, ale rozhodne pred ním utekať.“ Cvičil sa v tom, že si v malých veciach hovoril „nie“, napríklad obmedzoval čas, ktorý venoval videohrám, alebo sa vyhýbal násilným alebo explicitným filmom, aby si nevytvoril nové závislosti.

Čistota znamená povedať „nie“ niektorým veciam, aby sme mohli slobodne povedať „áno“ tomu, čo skutočne chceme. Svätý Josemaría uvádza: „Hovoriť o čistote znamená hovoriť o Láske. (...) Cnosť čistoty je odpovedať na túto jeho Lásku *áno* jasnou, horúcou a dobre usporiadanou náklonnosťou“ (*Boží priatelia*, bod 178).

Ak sme úprimní, tak si uvedomíme, že mnohé veci, ktoré nás obklopujú, sú ako hádzať gumové topánky do ohňa. A keď sa tieto obrazy a myšlienky raz dostanú do našej mysle, je veľmi ťažké ich odstrániť.

Niektorí neurológovia dokonca zistili, že čítanie príbehov nám pomáha formovať návyky, ktorými môžeme opisovať svet, pretože naše neuróny sa aktivujú počas čítania. Zakaždým, keď prejdeme tou istou cestou, je ľahšie prejsť ju znova.

Preto sú také dôležité malé detaily: odvrátiť pohľad od provokatívnych výkladov, blokovať explicitné reklamy, informovať sa o knihách a filmoch predtým, ako ich začnete čítať alebo pozerať, byť pripravený preskočiť scény alebo zmeniť obsah. Tieto malé detaily lásky sú ako zábrany, ktoré chránia váš oheň a udržujú ho čistý.

Ak ste vy alebo vaši priatelia už touto cestou prešli niekoľkokrát, toto je to, čo potrebujete vedieť: je možné túto cestu opäť uzavrieť. **Požiadat o pomoc môže byť ťažké, ale je to jedno z najmúdrejších a najzrelších rozhodnutí, aké môžete**

urobiť. Existujú zdroje určené špeciálne na tento účel: filtre pre vyhľadávače, aplikácie, programy, atď. Napríklad *La pureza es posible* (*Čistota je možná*) je overený program, ktorý pomohol tisíckam ľudí a je úplne zadarmo.

A predovšetkým je tu neuveriteľná sviatosť spovede, kde môžete priniesť absolútne všetko. **Ježiš vás vždy prijíma s milosrdenstvom, nikdy nie s odsúdením.**

Niečo, čo veľmi pomáha pri akomkoľvek pokušení, je opýtať sa seba samého, **čo vlastne hľadáte.** Pokušenie je vždy skreslená cesta k niečomu, čo je v podstate dobré.

V prípade čistoty možno niečo hľadáte:

- Spojenie s ostatnými, pocit, že ste milovaní.
- Únik od stresu, úzkosti alebo smútku.

- Útechu, keď sa veci skomplikujú.
- Pocit kontroly, keď sa život zdá chaotický.

Problém je, že existuje mnoho ciest, ako to dosiahnuť, ako to nájsť.

Pokušenie ponúka ľahkú skratku (preto je lákavé!), ale odmena netrvá dlho. Ak toto čítate, určite to už viete.

Keď zistíte, čo skutočne hľadáte, môžete rozšíriť svoj boj: **nejde len o to, aby ste povedali „nie“ pokušeniu, ale aby ste povedali „áno“ dobru, ktoré vám Boh chce dať zdravšími spôsobmi, prostredníctvom krajších ciest.** Ak hľadáte spojenie, napíšte dôveryhodnému priateľovi alebo sa pripojte k skupine, ktorá robí niečo, čo vás zaujíma. Ak hľadáte únik, choďte si zabehať, prečítajte si dobrú knihu alebo si vypočujte pieseň, ktorú máte radi.

Jedným z najlepších spôsobov, ako rásť v cnosti čistoty, je služba. Je to presný opak využívania ľudí alebo vnímania ich ako predmetov. Skúste každý deň hľadať niekoho, komu môžete slúžiť bez očakávania niečoho na oplátku, aj keby to bolo niečo veľmi malé. Tieto jednoduché gestá trénujú vaše srdce, aby milovalo s čistotou.

Mnohí autori tiež odporúčajú tráviť čas v prírode, kontemplovať Božie stvorenie a tešiť sa z umenia. Čím ste bližšie k tomu, čo je skutočne dobré a krásne, tým menej vás priťahujú napodobeniny, atrapy, „gumové topánky“.

Čistota sa buduje postupne, udržiavaním ohňa vo vašom srdci dobrými vecami a chránením ho pred tými toxickými. Ako pri každej cnosti, môžete po ceste spadnúť, ale Boh je vždy pripravený odpustiť a pomôcť vám znovu vstať. Sloboda

milovať dobro a dobrým spôsobom
stojí za to!

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
sk-sk/article/sloboda-milovat/](https://opusdei.org/sk-sk/article/sloboda-milovat/)
(06.03.2026)