

## Učiť sa milovať

Nový článok v sérii na tému ľudská láska. „Naše šťastie závisí od toho, či sa učíme milovať. Milovať je najdôležitejšie prikázanie, ktoré nám Boh dal.“

20.11.2018

*Naše veľkolepé povolanie milovať*

Naše šťastie závisí od toho, či sa učíme milovať. „Človek nemôže žiť bez lásky. Človek ostáva sám sebe nepochopiteľnou bytosťou a jeho životu chýba zmysel, ak sa mu

nezjaví Láska, ak sa nestretne s Láskou, ak ju nezakúsi a určitým spôsobom si ju neosvojí, ak nemá na nej živú účasť.“ [1]

Milovať, je najdôležitejšie prikázanie, ktoré nám Boh dal: „Milovať budeš Pána, svojho Boha, z celého svojho srdca, z celej svojej duše, zo všetkých síl a z celej svojej mysle a svojho blížneho ako seba samého!“[2] V tomto odzrkadľujeme samého Krista. Ak chcem napredovať ako ľudská bytosť, v prirodzenej aj v nadprirodzenej sfére, vyžaduje si to život lásky. „Kto ostáva v láske, ostáva v Bohu a Boh ostáva v ňom.“[3]

*Falošné formy lásky: impulzívne a egocentrické rozhodnutia*

“Slovo láska sa stalo najpoužívanejším i najzneužívanejším slovom, s ktorým dnes spájame celkom odlišné významy,” napísal pápež Benedikt

XVI [4] V spoločnosti vládnucej zmyslami a odmietaním oboch, racionality a obety, môžeme veľmi ľahko lásku predefinovať v impulzívnych výrazoch. Láska je príliš často obmedzovaná na romantickú alebo vzájomnú príťažlivosť, ale toto je veľmi plytké chápanie lásky. Existuje veľké množstvo zdokumentovaných experimentov demonštrujúcich, že prvotná príťažlivosť môže pôsobiť na prakticky podvedomej úrovni, vynechajúc ľudský výber a rozhodnutie. Napríklad, publikovaná štúdia profesora Adama Arona dokazuje, že v značnom počte prípadov iba diskusia osobných názorov a hľadanie do očí človeku opačného pohlavia, môže spustiť romantické spojenie. [5]

Ďalšia štúdia profesora Davida Peretta poukazuje na podvedomú tendenciu, byť atraktívni osobám opačného pohlavia, ktorí vyzerajú

podobne ako my sami alebo naši rodičia. [6] Na druhej strane, Lucy Hunt z Texaskej Univerzity uvádza dôkaz, že čas pred romantickým zoznámením vedie k obrovskému vzájomnému poznaniu osobností a fyzické priťahovanie sa stáva menej významným; je pravdepodobnejšie, že takéto vzťahy trvajú dlhšie.[7]

V jadre nadmerného dôrazu na emócie človeka môže byť nedostatok formácie v zdržanlivosti a odvahy. Ako následok, keď sú zapojené city a emócie, je nemožné jasne myslieť. Samozrejme, toto nie je nový problém; dokonca Homér opísal Afroditu ako “ otrokyňu citov”. Ak city a emócie nie sú dobre riadené, môžu oslabiť našu schopnosť vidieť realitu. Zvyk zdržanlivosti je zvykom hľadať radosť spôsobom, ktorý je hlboko racionálny a naplňujúci; zvyk odvahy je zvyk prekonať strach z dobrého dôvodu. Základy týchto návykov sa najlepšie vštepujú, keď je

dieťa veľmi mladé, pretože je poslušné voči svojim rodičom - Aristoteles vysvetlil, že ak sa dieťa naučilo poslúchať svojich rodičov, keď je malé, je schopné dodržiavať svoje vlastné zásady, keď je staršie... ale koľko dospelých a mladých dospelých si nedokáže povedať, čo robiť, keď ich budík zazvoní, alebo, čo je vážnejšie, keď sú zapojené drogy, alkohol, pohlavie alebo hazard. Strach z neúspechu alebo nepohodlie nás zbavuje toho, aby sme sa vkladali do dobrých príležitostí a najväčšia túžba po už zažitých potešeniach nás odvádza od toho, čo by sme mali urobiť. Predchádzajúce správanie nás predurčuje k budúcemu správaniu, a tam, kde sú naše myšlienky, tam môžu všetky naše činy nekriticky nasledovať.

Dokonca, vážnejšie je, že ľudia začínajú byť neschopní lásky, keď čelia životu v egoistickom štýle.

Nespútané city sú dosť vážnym problémom, ale chybný svetový pohľad na egocentrické právo je celkom iný problém. Filozof Jozef Pieper hovorí, že je veľmi ťažké skryť chýbajúcu zdržanlivosť alebo odvahu, ale sebeckosť môže byť oveľa ťažšie spozorovať. Naša kultúra uchováva individualizmus a kladné sebahodnotenie: ako rýchlo sme schopní zverejniť fotografie seba samých, ponúknuť naše samolúbe názory, posudzovať, odpísať druhých alebo vnucovať názory skôr než rešpektovať a víťaziť nad srdcom a myslou, a ako pomaly reagujeme, keď máme počúvať druhých, prejaviť záujem, venovať čas. V rodine je toto ničivé: manželia a deti sa odcudzujú a starí rodičia sa utiahli do ich samoty.

Toto hlbšie neporozumenie lásky pochádza z vážneho nedostatku formovania v spravodlivosti. Máme povinnosť merať všetko, čo robíme,

svojím vplyvom na ľudí okolo nás. Myslime na príklad Panny Márie, dokonalej matky, ktorá sa pýta dieťaťa Krista (ktorý je napriek tomu bezchybný): „Pozri, tvoj otec i ja sme ťa s bolesťou hľadali!” [8] Celé jej vzdelávacie zameranie je vstúpiť do sebaovládania založeného na sebavedomí a poznaní povinností voči druhým. A keď odpoveď jej syna prekračuje jej chápanie, nesnaží sa mať posledné slovo.

*Čo je teda láska?*

V *Deus Caritas est*, pápež Benedikt XVI hovoril o troch rozličných typoch lásky.

- *eros*, „ako láska medzi mužom a ženou, ktorá sa nerodí z myslenia a vôle, ale istým spôsobom je človeku daná a presahuje ho.“
- *philia* „priateľská láska, ktorá je najlepšie znázornená Ježišovou láskou k jeho učeníkom.“

- *agape*, „obetujúca sa láska, ktorá je pre úžitok druhých, slobodne sa odovzdá nepohodliu, dokonca i smrti: „Napodobňujte Boha ako milované deti a žite v láske tak, ako aj Kristus miluje nás a vydal seba samého Bohu.“ [9]

Benedikt poznamenáva, že pisatelia Novej Zmluvy, keď píšú o láske, sa vyhýbajú slovu *eros* a pri používaní slova *agape* je „nová vízia lásky“, „niečo nové a vzdialené kresťanskému chápaniu lásky.“ [10] Tvrdí, že *eros* potrebuje dozrieť do lásky *agape* „lebo inak *eros* vedie k úpadku a stráca aj vlastnú identitu,“ a tak tento nový vzťah lásky je charakterizovaný oboma, dávaním a prijímaním. „Kto chce dávať lásku, sám ju musí prijať ako dar.“ [11]

Láska, správne povedané, preto môže existovať iba medzi osobami, ktoré sú schopné vzájomného



sebadarovania, ktoré sa intenzívne starajú a rešpektujú navzájom. Takáto láska by mala byť vedená pravdou, presným hodnotením druhého a obohatená emóciou.

Pravá láska potom vyžaduje obeť. Sme povolaní milovať tak ako nás Ježiš miluje, dávajúc jeho život pre naše dobro, a dokonca teraz, jazykom Eucharistie, doslova dávajúc seba samého. „Láska k Bohu a láska k blížnemu sú nerozlučné, sú jediným prikázaním. Obe však žijú z vlúdnej lásky Boha, ktorý nás miloval ako prvý.“ [12]

### *Čnosti nás posilňujú v láske*

Náš život je vtelený, stelesnený. Emócie sú pre naše bytie prirodzené. Bez emocionálneho života, ktorý je hlboko v nás zjednotený s naším intelektuálnym životom, nevieme milovať dobre a múdro. Emócie spúšťajú reakcie ako neudržateľný hnev, netrpezlivosť, obžerstvo,

žiadosť, vzdať sa, keď sú veci náročné, tieto všetky spôsobujú spúšť v medziľudskej sfére. City a emócie sú buď dobré alebo zlé, ale musia byť v službe poznania a milovania ako ľudská osoba. To, čo robíme v našich telách a emocionálnych životoch musí vplývať na naše osobnosti, na naše šťastie, na našu dušu. „Ľudská láska objíma telo a telo tiež vyjadruje duchovnú lásku. Preto sexualita nie je niečo čisto biologické, najskôr sa týka úzkej podstaty osoby.“[14] Pápež Benedikt XVI v encyklike *Deus Caritas est* píše: “ Je to osoba, zjednotená bytosť tela a duše, ktorá miluje.” Sú to čnosti, ktoré vykonávajú integráciu emocionálnej a racionálnej dimenzie našej osobnosti. Zrelosť nie je nič iné ako tento stav čnosti.

Úplnosť života je výsledkom kardinálnych čností, ktoré sú potrebné, aby boli prítomné v každej našej činnosti. Je to vnútorný

poriadok, správny vzťah medzi rozumom a citmi. So zdržanlivosťou a odvahou máme stálu schopnosť, ktorú potrebujeme v našom emocionálnom živote, skrze múdrosť nášho myslenia založeného na realite a spravodlivosti berieme ľudí okolo nás do úvahy vo všetkom, čo robíme.

- Múdrosť hrá vedúcu rolu. Sv. Tomáš rozumie múdrosť ako dokonalosť vedomia, stálu pripravenosť robiť rozhodnutia na základe reality, poznanie, že cieľom nášho života je milovať dobro a naplňovať ho. To je zdrojom úprimnosti a pokory.
- Spravodlivosť je druhý najväčší predpoklad poznania našich povinností voči druhým, v prvom rade voči Bohu, ale tiež voči členom rodiny, priateľom a celému ľudstvu. Spravodlivosť je zdrojom štedrosti, zbožnosti a

náboženskej a synovskej povinnosti.

- Odvaha a zdržanlivosť sú obvyklými emocionálnymi reakciami, bez ktorých je náš rozum ľahko oklamáný. Sú dobrým zvykom prijímania vedenia rozumom v našich túžbach zmyslov a v našom odpore voči ťažkostiam.

Stručne povedané, cieľom čnosti je umožniť nám lepšie dosiahnuť realitu a rozumne reagovať na voľby lásky. Zdržanlivosť a odvaha oslobodzujú od rušivých účinkov našej vlastnej sebestačnosti, našich obáv a rozptýlení. V kontexte dobre riadených emócií, múdrosť transformuje poznanie pravdy do rozhodnutí. Vo svetle spravodlivosti sú tieto rozhodnutia voľbou lásky k druhým. Čím viac budeme vnútorne bojovať, aby sme boli cnostní, tým ľahšie sa spojíme s ostatnými, čím lepšie sú naše voľby vo vzťahoch,

tým lepšie sú naše voľby v živote,  
tým viac sme schopní hľadať Boha a  
sme šťastnejší.

Uchopenie pravdy nás posilňuje v  
láske. Čím viac niekoho poznáme,  
tým viac ho môžeme milovať. V diele  
Láska a Zodpovednosť sv. Ján Pavol  
II. Tvrdí, že láska je “vždy  
vzájomným vzťahom medzi  
osobami,” v skutočnosti, “zjednotenie  
osôb” a to je “autentický záväzok  
slobodnej vôle osoby, vychádzajúcej z  
pravdy o druhej osobe.” [15]

Pápež František v *Lumen Fidei*  
zdôraznil: „Ako láska potrebuje  
pravdu, aj pravda potrebuje lásku...  
Ak láska nemá vzťah k pravde, je  
podriadená meniacim sa citom a  
neprekoná skúšku času. Pravá láska  
však zjednocuje všetky prvky našej  
osoby a stáva sa novým svetlom k  
veľkému a plnému životu. Bez  
pravdy láska nemôže ponúknuť  
pevný zväzok, nedokáže preniesť ja z

jeho izolovanosti ani ho vyslobodiť z prchavého okamihu, aby budovalo život a prinášalo ovocie... Bez lásky sa pravda stáva pre konkrétny ľudský život chladnou, neosobnou a utláčajúcou... Kto miluje, ten chápe, že láska je skúsenosťou pravdy, že ona sama otvára naše oči, aby sme videli celú skutočnosť novým spôsobom – v zjednotení s milovanou osobou.[16] To platí aj pre nadprirodzené skutočnosti. Aby sme odpovedali na prirodzené skutočnosti, potrebujeme múdrosť, ale na to, aby sme odpovedali na nadprirodzené skutočnosti, potrebujeme svetlo a dar viery. Pravda má jej vlastnú silu.. v oboch prirodzených aj v nadprirodzených sférach. Preto, čím silnejšia je naša viera, tým viac milujeme. Kardinálne čnosti tvoria základ pre nadprirodzený život, diposnujúc nás hľadať pravdu a myslieť jasne so všetkými integrovanými zdrojmi našej hlavy a srdca. Reagujeme na

odhalené pravdy spôsobom, ktorý nie je ani plytký a sentimentálny, ani neosobný a chladný. Čím väčší je náš zvyk hľadať pravdu, tým viac sa naozaj priťahujeme k odhalenej pravde; čím väčší je náš zvyk vernosti a dôvery voči tým, ktorí nás milujú, tým viac sa môže dar nádeje zakoreniť v našich dušiach.

Sme zdokonaľovaní nadprirodzenými cnosťami. Dobročinnosť je kulminujúcou cnosťou, ktorou sme schopní milovať Boha a milovať iných v Bohu. Kresťan miluje týmto čistým spôsobom. Len tí, čistého srdca, ktorí najprv milujú Boha vo všetkom, môžu vidieť, ako Boh pracuje vo svete, v ich živote a rodine. Pravda a láska, viera a láska sú navzájom závislé.

Preto sa stávame osobami, ktoré si Boh želal mať, pre ktoré nás stvoril, obohatil jeho životom. Čoraz viac sa

stávame osobami otvorenými pre realitu, pravdu o sebe a iných, o Bohu a o našom vzťahu k nemu. Stávame sa schopní reagovať na túto pravdu s vďačnosťou a sebadarováním. Naučili sme sa milovať a sme schopní naučiť ostatných a deti, o ktoré sa staráme, milovať dobre. Základným predpokladom pre toto všetko je život morálnej a nadprirodzenej čnosti.

Andrew Mullins

[1] Sv. Ján Pavol II, Redemptor Hominis, 10.

[2] Lk 10,27.

[3] 1 Jn 4:16.

[4] Benedict XVI, Deus Caritas Est, 2.

[5] Aron, A., Melinat, E., Aron, E. N., Vallone, R., & Bator, R. (1997), The experimental generation of



*interpersonal closeness: A procedure and some preliminary findings.*' in *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23, 363-377.

[6] See Perrett's website at [www.perceptionlab.com](http://www.perceptionlab.com).

[7] Hunt, L. L., Eastwick, P. W., & Finkel, E. J. (in press), *'Leveling the playing field: Acquaintance length predicts reduced assortative mating on attractiveness'* in *Psychological Science*.

[8] Lk 2,48.

[9] Ef 5,1-2.

[10] *Deus Caritas Est*, 3.

[11] *Deus Caritas Est*, 7.

[12] *Deus Caritas Est*, 18.

[13] Efezanom 3,15; Ján Pavol II, *Familiaris Consortio*, 14.

[14] Pápežská rada pre rodinu, *Pravda a význam ľudskej sexuality* (1995).

[15] Karol Woytyła, *Láska a Zodpovednosť*, San Francisco: Ignác (original Polish edition: 1960), 123.

[16] Pápež František, *Lumen Fidei*, 27.

---

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
sk-sk/article/ucit-sa-milovat/](https://opusdei.org/sk-sk/article/ucit-sa-milovat/)  
(26.03.2025)