



PORIADOK SVÄTÝCH OMŠÍ
FARNOSŤ SVÄTÉHO MICHALA ARCHANJELA
TEL. 034/77 340 96, MOBIL: 0910/228 549

NEDEĽA 15. JÚL	8.15	15. NEDEĽA V CEZROČNOM OBDOBÍ
	9.30	Suchohrad: † rodičov Matulových
	15.00	† Ondreja Fuseka a zdravie a B. požehnanie pre Annu Fusekovú, poďakovanie p. Bohu za 87 rokov života <i>Adorácia Najsvätejšej Sviatosti</i>
PONDELOK 16. JÚL	8.00	<i>Spomienka Preblahoslavenej Panny Márie Karmelskej</i> † Alexandra a † z rodiny Dreninových a Košťálových
UTOROK 17. JÚL	18.00	<i>Spomienka Svätých Andreja-Svorada a Benedikta, pustovníkov</i> † Alexandra a † z rodiny Dreninových a Košťálových
STREDA 18. JÚL	18.00	† Alexandra a † z rodiny Dreninových a Košťálových
ŠTVRTOK 19. JÚL	18.00	<i>O Najsvätejšej Sviatosti Oltárnej</i> † Alexandra a † z rodiny Dreninových a Košťálových
PIATOK 20. JÚL	17.00	farníkov
	18.00	Suchohrad: B. požehnanie a zdravie pre Viliama a Jozefa s rodinami
SOBOTA 21. JÚL	8.00	<i>Spomienka Panny Márie v sobotu</i> † Margitu a B. požehnanie pre Vladimíra a Jaroslava a ostatnú žijúcu a zosnulú rodinu
NEDEĽA 22. JÚL	8.15	16. NEDEĽA V CEZROČNOM OBDOBÍ
	9.30	Suchohrad: † Jozefa Šlosára a rodičia Šlosároví a Hrubí
	15.00	Božie požehnanie pre Annu <i>Adorácia Najsvätejšej Sviatosti</i>

- ❖ Sv. omše v týždni v mesiaci júl a august budú bývať o 18.00 hod.
- ❖ 30 minút pred sv. omšou je možnosť sv. spovede.



FARSKÝ LIST

Záhorská Ves – Suchohrad
15. JÚLA 2018 Č. 29

AKO ODPÚŠŤAŤ SPRÁVNE?

Čo robiť, ak odpor príde sám od seba? Chcete skončiť so životom vážna zatrpknutosťou a odporu? Odpustite. Znie to ľahko, čo? Nuž, vôbec to nie je jednoduché, ale pracovať na odpustení je jednoduchšie ako životom vláčiť ťažké reťaze nenávisti k ľuďom, ktorí nás zranili.



Čo je to odpustenie?

Najprv však potrebujeme pochopiť, čo je to odpustenie. Odpustiť znamená prečiar knuť niečí morálny dlh voči nám. Čím

väčšia vec sa udiala, tým väčšmi potrebujeme odpustiť i dostať odpustenie.

Zapamätajte si tieto tri kroky

Prvý krok k odpusteniu je **pokorne uznať**, že aj my sme zranili, čiže aj my potrebujeme odpustenie.

Pamätajte na to, že odpustenie nie je pocit, **je to akt vôle**. Nečakajte na teplý pocit lásky voči tomu, kto vás zranil. Odpustite a pocity sa dostavia neskôr samey.

Vlastne, odpustenie je dobré pre nás. Potrebujeme odpustiť, aby sme našli vnútorné uzdravenie. Nemôžeme sa nechať oklamať myšlienkou, že naša zlosť raní alebo nejako ovplyvní toho druhého. Bolo by to podobné ako prehltnúť jed a dúfať, že ublíži niekomu inému.

Mýty a fakty o odpustení

Tu je niekoľko faktov a mýtov o odpustení. Spoznávate sa v niektorých?

- „Nezaslúži si moje odpustenie.“ Pravda! Môže byť, že ten, kto vás zranil, si prepáčenie nezaslúži. Avšak vy si zaslúžite voľnosť a pokoj.
- „Neodpustil som, lebo nemôžem.“ Lož! Ak neodpustíte, je to preto, že nechcete. Odpustenie je akt vôle.
- „Odpúšťam, no nezabúdam.“ V tomto sa asi nájdu všetci. Pokým teda nemáme nejaký problém s pamäťou. Je ťažké zabudnúť na to, čo zranilo. Niekedy je však dobré pamätať si to, aby sme sa mali na pozore. Ak teda poviem: „Nezabudla som,“ a myslím tým, že čakám na svoj čas odplaty alebo čas, keď uvidím toho druhého trpieť, je to čosi iné a ide to proti tomu, o čom sa teraz rozprávame. Takže v skratke, odpustenie nie je to isté čo zabudnutie. Ideálne je pamätať si bez toho, aby sme v sebe živili jed zatrpknutosť.

- „Odpustenie musí automaticky znamenať trávenie času s tým, kto ma zranil.“ Mýtus! Vlastne, na istý čas je dobré držať si odstup. Môže to pomôcť v uzdravení. „Ak som odpustil, musím to povedať.“ Lož! Odpustenie je osobný čin, ktorý sa stane v tej chvíli, keď sa preň rozhodnete. Bude mať nejaký dopad bez ohľadu na to, či o ňom dáte vedieť, alebo nie. Odpustenie nepozná cestu späť.
- „Pokým sa mi neospravedlnil, nemôžem odpustiť.“ Mýtus! Odpustenie je voľba. Vždy si môžete zvoliť odpustenie, aj keď ho ten, kto zranil, nehľadá.
- „Už som ti odpustil mnohokrát. Už viac nemôžem.“ Lož! Odpustenie nemá číselné obmedzenie, vždy môžete odpustiť. No možno by ste sa mali uistiť, že už danej osobe nedáte príležitosť ublížiť vám. Určenie hraníc je zdravé a potrebné hlavne pri ľuďoch, ktorí iných využívajú.
- „Ak odpustím, musím s ním obnoviť svoje priateľstvo.“ Nie nevyhnutne.
- „Úmyselne neodpustiť je moje právo.“ To nie je to najlepšie zmýšľanie. Skutočne si myslíte, že ste lepší ako ten, kto vás zranil?

Nekonečná cesta

A tak ste konečne odpustili. Blahoželám! Teraz buďte so sebou trpezliví, lebo je veľmi pravdepodobné, že vo vnútri budete musieť odpúšťať znova a znova. Vedome sa snažte odmietať akékoľvek myšlienky na odplatu, odpor či sebaľútosť. Nečakajte, že príjemné pocity prídu hneď. Majte so sebou trpezlivosť. Zranenia srdca potrebujú svoj čas. Časom to však bude jednoduchšie

Modlitba

Pane viem že ma nekonečne miluješ. Vieš aké je ťažké odpustiť. Prosím daj mi silu odpustiť ako si Ty odpustil tým ktorí ťa ukrižovali.