

Pravá láska k sebe samému

Nový text zo série článkov zameraných na formáciu osobnosti sa sústreďí na poznanie samého seba so všetkými čnosťami i nedostatkami, ktoré sú potrebné k tomu, aby bol človek šťastný.

16.12.2020

„Boli ste vykúpení nie porušiteľným striebrom alebo zlatom, ale drahou krvou Krista.“^[1] Svätý Peter prvým kresťanom pripomína, že ich

existencia má nezmerateľnú hodnotu, lebo sa stali predmetom Pánovej hojnej lásky, keď ich vykúpil. Kristus, spoločne s darom Božieho synovstva, naplňa naše kroky po svete istotou. Spontánne to týmto spôsobom povedal svätému Josemaríovi jeden chlapec: „Otče, povedal mi ten mládenec (čo je s ním teraz?), dobrý študent, ,rozmyšľal som o tom, čo ste mi povedali..., že som synom Boha! A pristihol som sa, ako kráčam po ulici so vztýčenou hlavou a s hrdosťou v srdci... Syn Boha! S čistým svedomím som mu poradil, aby si túto hrdosť zachoval.^[2]

Treba si uvedomiť veľkosť svojho stavu

Ako chápať ono zachovanie si hrdosti? Iste nejde o to, aby sme si predstavovali čnosti, ktoré človek nemá, ani aby sme žili s pocitom sebestačnosti, ktorý nás skôr či neskôr zradí. Skôr to spočíva v tom,

že si uvedomujeme veľkosť svojho stavu: ľudská bytosť je „jediný tvor na zemi, ktorého Boh chcel pre neho samého“^[3], stvorený na jeho obraz a podobu, povolaný k tomu, aby tento obraz privádzal k stále väčšej dokonalosti tým, že sa bude stále viac stotožňovať s Kristom skrze pôsobenie milosti.

Toto veľkolepé povolanie je základom pravej lásky k sebe samému, ktorá je v kresťanskej viere prítomná. Vo svetle tejto viery môžeme posudzovať svoje úspechy a neúspechy. Pokojné prijímanie vlastnej identity podmieňuje náš spôsob prebývania vo svete a pôsobenia v ňom. Okrem toho upevňuje osobnú dôveru, ktorá zmierňuje obavy, unáhlené rozhodnutia a plachosť, prispieva k otvorenosti voči druhým a novým situáciám a podnecuje optimizmus a radosť.

Pozitívne či negatívne vnímanie, ktoré máme o sebe, závisí na miere sebapoznania a naplňania cieľov, ktoré si každý človek kladie. Tie sa do značnej miery zakladajú na vzoroch muža a ženy, ku ktorým by sme sa chceli priblížiť a ktoré sú nám predkladané rôznymi spôsobmi, napríklad skrze výchovu v rodine, vplyv priateľov či známych, myšlienky prevládajúce v určitej spoločnosti. Z tohto dôvodu je dôležité definovať si, aké orientačné body sú pre nás dôležité, lebo ak sú dôstojné a ušľachtilé, budú prispievať k náležitej sebaúcte. Rovnako je dobré uvedomiť si, aké vzory sa v našej kultúre vyskytujú, lebo viac či menej vedome ovplyvňujú naše vnímanie seba.

Hľadáme dobré vzory

Niekedy sa stáva, že si o sebe utvárame skreslený úsudok v dôsledku prevzatia určitých mierok

úspechu, ktoré v skutočnosti môžu byť len sotva realistické, alebo dokonca škodlivé: pracovná výkonnosť za akúkoľvek cenu, egocentrické citové vzťahy, štýly života poznamenané hedonizmom. Môžeme sa potom preceňovať, ak získame určité zásluhy, ktoré druhí zdanlivo uznávajú; môže sa nám stať tiež opak, totiž že sa budeme podceňovať preto, že sme nedosiahli určité ciele alebo sme sa necítili v niektorých kruhoch docenení. Tieto mylné úsudky sú vo veľkej miere spôsobené tým, že priveľmi dbáme na názory tých, ktorí posudzujú osobnú dráhu človeka výhradne podľa toho, čo dosiahne, čo má alebo čo vlastní.

Aby sme sa uvedených rizík vyvarovali, stojí za to položiť si otázku, aké sú naše orientačné body v pracovnom, rodinnom či spoločenskom živote a či sú zlučiteľné s kresťanským pohľadom

na život. Okrem toho si uvedomujeme, že najdokonalejším, najúplnejším a celkom koherentným vzorom je v konečnom dôsledku Ježiš. Pozerať sa na svoj život vo svetle jeho života je najlepší spôsob, ako posudzovať seba samého, lebo vieme, že Ježiš je nám najbližším vzorom, s ktorým máme osobný a milujúci vzťah.

K sebapoznávaniu je potrebné Božie svetlo

Aby sme sa mohli pravdivo posudzovať, je nevyhnutné, aby sme spoznali sami seba. Je to zložitá úloha a proces, ktorý v podstate nikdy nekončí. Začína sa prekonaním čisto subjektívneho pohľadu, ktorý vyjadrujú slová ako „podľa mňa“, „podľa môjho názoru“, „mne sa zdá“ a snahou zobrať do úvahy aj iné uhly pohľadu. Ak ani presne nevieme, aký je náš hlas či telesný vzhľad, a na to, aby sme to zistili, musíme použiť

nástroje, ako sú zvuková nahrávka alebo zrkadlo, o čo viac musíme pripustiť, že nie sme najlepšími posudzovateľmi svojej vlastnej osobnosti!

Okrem osobnej reflexie je sebazpoznanie plodom toho, čo nám o nás samých hovoria druhí. Dosiahnuť sa to dá vtedy, ak sa dokážeme otvoriť tým, ktorí nám môžu pomôcť (vynikajúci prostriedok máme v osobnom duchovnom vedení!), prijímať ich názory a uvažovať o nich v súvislosti s dobrým životným ideálom. Na túto oblasť má rovnako dopad interakcia s ľuďmi okolo nás, a tiež spôsoby a zvyklosti spoločnosti. Prostredie umožňujúce reflexiu podporuje rozvoj introspektívnych prostriedkov, a naopak prostredie, v ktorom prevláda povrchný spôsob života, tento rozvoj obmedzuje.

Je preto dobré pestovať si návyk sebareflexie a pýtať sa, ako nás vidí Boh. Vhodnou chvíľou k tomu je modlitba, lebo v nej poznávame Pána a zároveň v jeho svetle poznávame seba samých. Okrem iného nám modlitba pomôže pochopiť postrehy a rady, ktoré dostávame od druhých. V určitých prípadoch by sme mali prijímať posudzovanie od druhých ľudí s odstupom, napríklad ak nie sú objektívni alebo nepremýšľajú nad tým, čo povedia, no hlavne vtedy, ak nás posudzujú podľa kritérií, ktoré nie sú zlučiteľné s Božou vôľou. Treba si vedieť vyberať, komu venovať viac pozornosti, ako stojí v Písme: „Lepšie je vypočuť pokarhanie od múdreho, ako by mal niekto počúvať chválospevy od pochabých.“^[4]

A navyše, keďže sme všetci čiastočne zodpovední za sebaúctu ľudí okolo seba, musíme sa snažiť, aby bola z našich slov zrejماً úcta ku každému

človeku, pretože je Božím dieťaťom. Zvlášť pokiaľ sme v pozícii určitej autority alebo mentora (vo vzťahu otec-syn, učiteľ-žiak, atď.), mali by rady a podnety prispievať k tomu, aby sa v druhých upevňovalo presvedčenie o vlastnej hodnote, a to aj vtedy, keď je potrebné udeliť úplne jasné napomenutie. Toto je základom, povedzme kyslíkom, aby človek dokázal dýchať sám a mal nádej.

Osobné prijatie: takých nás Pán chce

Keď uvažujeme o vlastnom spôsobe bytia v Božom svetle, sme schopní prijímať sa takých, akí sme: s talentami a čnosťami, ale tiež s nedostatkami, ktoré si pokorne pripúšťame. Skutočná sebaúcta predpokladá uznanie, že nie sme všetci rovnakí, a prijatie skutočnosti, že druhí môžu byť inteligentnejší, lepšie hrať na hudobný nástroj, mať

atletickejšiu postavu atď. Všetci máme dobré vlastnosti, ktoré môžeme rozvíjať, a – čo je ešte dôležitejšie – všetci sme Božími deťmi. Skutočné sebaaprijatie spočíva v pozitívnom pojatí lásky k sebe samému, ktoré je vlastné kresťanovi, ktorý chce slúžiť Bohu a druhým, a pritom neprepadá pokušeniu príliš sa s ostatnými porovnávať, čo by mohlo viesť k smútku.

Napokon, prijímať sa takí, akí sme, budeme schopní vtedy, ak nebudeme strácať zo zreteľa, že Boh nás miluje aj s obmedzeniami, ktoré sú súčasťou našej cesty posväcovania a predmetom nášho boja. Pán si nás volí ako prvých dvanásť učeníkov: ***obyčajných ľudí s chybami a slabosťami, so slovami väčšími ako sú ich skutky. A predsa, Ježiš ich volá, aby z nich urobil rybárov ľudí (porov. Mt 4, 19), spolupracovníkov na diele***

**vykúpenia, správcov Božích
milostí.^[5]**

Tvárou v tvár úspechom i zlyhaniam

Z tohto nadprirodzeného ponímania sa dá hlbšie poznať náš spôsob bytia a životnej cesty a pochopiť jej plný zmysel. Z pohľadu večnosti sa relativizujú všetky časné udalosti a zásluhy. Pokiaľ sa totiž radujeme z úspechu vo svojom konaní, uvedomujeme si tiež, že najdôležitejšie je, aby smerovalo k rastu vo svätosti. Kresťanský realizmus, ľudská a nadprirodzená zrelosť, spočíva v tom, že sa človek nenecháva strhávať nadšením, ktoré môže vyvolať víťazstvo alebo pochvala, no zároveň sa nepoddáva ani pesimizmu z porážky. Veľmi nám pomôže, keď spolu so svätým Petrom vyznáme, že dobro konáme *v mene Ježiša Krista Nazaretského^[6]!*

Vedomie, že vonkajšie ťažkosti a vlastné nedokonalosti obmedzujú naše zásluhy, je zároveň jedným z aspektov, ktorý utvára našu sebaúctu, je základom osobnej zrelosti a otvára dvere k učeniu. Môžeme sa učiť len za predpokladu, že uznáme svoje nedostatky a budeme mať túžbu vyvodiť z minulých udalostí pozitívne skúsenosti. **„Stroskotal si! – My nemôžeme nikdy stroskotať. – Vložil si všetku svoju dôveru v Boha a neopomenul si ani nijaký ľudský prostriedok. Presvedč sa o tejto pravde: tvoj úspech – teraz a v tomto prípade – je vtom, že si stroskotal. Poďakuj sa Pánovi a začni znova!“**^{d7}. Človek je schopný vydať sa na cestu kríža, ktorá nám zjavuje paradox v podobe sily v slabosti, vznešenosti v úbohosti a raste v ponížení a dosvedčuje svoju obdivuhodnú účinnosť.

Konajme s istotou a poďme sa vydať na cestu nápravy

Osobná istota je pevnejšia vtedy, keď je založená na poznaní, že sme milované Božie deti, a nie na dosahovaní úspechu, ktorý nám veľakrát uniká. Toto presvedčenie umožňuje znášať riziko, ktoré sprevádza akékoľvek rozhodnutie, vysporiadať sa s ochromujúcou neistotou a uchovať si postoj rozumnej otvorenosti voči novým veciam. *„Nie je múdry ten, kto sa nikdy nemýli, ale ten, kto si vie priznať a napraviť svoje omyly. Je múdry, pretože dáva prednosť tomu, že sa mu dvadsaťkrát niečo nepodarí, než aby z pohodlnosti neurobil vôbec nič. Nekoná pochabo a unáhle, či s absurdnou trúfalosťou, ale berie na seba riziko svojho rozhodnutia a neodmieta konať dobro zo strachu, že sa mu to nepodarí.“^{d 8}*

Vzhľadom na osobné obmedzenia a schopnosti ľudskej bytosti učiť sa dochádza vďaka náprave k zdokonaleniu, osobnému obohateniu, ktoré sa odráža v okolitých veciach a ľuďoch a zároveň prispieva k rastu dôvery v seba samého i vo svojom okolí. Kto sa zverí do rúk nebeského Otca, je v bezpečí, pretože *tým, čo milujú Boha, všetko slúži na dobré^[9]*, dokonca i pády, keď Pána prosíme o odpustenie, veď vďaka jeho milosti sa zdvíhame vždy o niečo pokornejší. Schopnosť napraviť sa je teda súčasťou procesu obrátenia: „Ak hovoríme, že nemáme hriech, klameme sami seba a nie je v nás pravda. Ale ak vyznávame svoje hriechy, on je verný a spravodlivý: odpustí nám hriechy a očistí nás od každej neprávosti.“^[10]

Potrebná čnosť

Sebaúcta teda rastie pod záštitou pokory, ***pretože pokora je cnosť, ktorá nám pomáha spoznať ako našu úbohosť, tak zároveň aj našu veľkosť¹¹***. Ak tento postoj duše chýba, nezriedka sa dostavujú problémy s osobnou úctou. Pokiaľ sa však pestuje, je človek úplne realistický a sám seba posudzuje správne, veď nie sme dokonalí mužovia a ženy, ale ani v žiadnom prípade skazení! Sme Božie deti a na našich obmedzeniach spočíva netušená dôstojnosť.

Pokora vytvára vnútorné prostredie, ktoré umožňuje, aby sme sami seba poznávali takých, akí sme, a povzbudzuje nás, aby sme úprimne hľadali podporu u druhých a zároveň my boli oporou im. V konečnom dôsledku potrebujeme všetci a každý jednotlivo Boha, v ktorom ***žijeme, hýbeme sa a sme¹²***, ktorý je milosrdným Otcom a neustále nad nami bdie. Veľkú istotu a dôveru

nachádzame v živote Panny Márie!
Ak dokáže povedať, že *velké věci mi urobil ten, ktorý je mocný, a sväté je jeho meno*^[13], potom je toho schopná preto, že si je v živote hlboko vedomá *poníženosti služobnice*^[14]. V nej sa obdivuhodne snúbi pokora a vedomie veľkosti vlastného povolania.

J. Cavanyes

.....

1 *1 Pt 1, 18-19.*

2 *Cesta, č. 274.*

3 *II. vatikánsky koncil, konst. Gaudium et spes, 24.*

4 *Kaz 7, 5.*

5 *Íst' s Kristom, 2.*

6 *Sk 3, 6.*

7 *Cesta*, č. 404.

8 *Boží priatelja*, č. 88.

9 *Rim* 8, 28.

10 *1 Jn* 1, 8-9.

11 *Boží priatelja*, č. 94.

12 *Sk* 17, 28.

13 *Lk* 1, 49.

14 *Lk* 1, 48.

.....

pdf | document generated
automatically from [https://
dev.opusdei.org/sk-sk/article/prava-
laska-k-sebe-samemu/](https://dev.opusdei.org/sk-sk/article/prava-laska-k-sebe-samemu/) (07.08.2025)