

„Začínať a znova začínať“

Jacinta z Nigérie opisuje, ako bojovala so závislosťou od Instagramu a ako jej v tom pomohli knihy sv. Josemaríu.

23.05.2022

Všetci si pamätáme, aký to bol pocit vstúpiť do triedy neskoro, najmä ak sa tomuto oneskoreniu dalo predísť. Áno, opäť som sa raz ponáhľala do práce, lebo som – už ani neviem koľkýkrát – meškala. Som študentkou hotelierstva a v rámci štúdia pracujem na odbore potravinárskej

výroby. Riaditeľka môjho odboru bola zarazená z mojich opakovaných neskorých príchodov, a tak si ma zavolala nabok a snažila sa zistiť, prečo tak často meškám. Odpovedala som jej neurčito: „Bola som na telefóne.“

Veľmi dlhý čas som bojovala so závislosťou od Instagramu, čo malo vplyv na mnoho oblastí môjho života. Vždy som cítila potrebu byť v obraze, a tak som trávila celé hodiny listovaním v bezodnom informačnom kanáli Instagramu. Utrpela tým moja práca, štúdium, spánok a dokonca aj moje vzťahy, najmä vzťah s Bohom. Nedokázala som sa sústrediť na dôležité veci. Neustále som mala pocit, že o niečo prichádzam, a bola som pripravená čo najskôr skočiť späť k telefónu.

Videla som škody, ktoré moja závislosť spôsobovala, no ako to pri závislostiach býva, nevedela som si

predstaviť, ako by som sa jej mohla zbaviť. Aplikáciu Instagram som z telefónu vymazala deväťkrát! No ako správne predpokladáte, nemohla by som ju deväťkrát odstrániť, keby som ju opätovne nenainštalovala.

Zakaždým, keď som ju nainštalovala nanovo, povedala som si, že budem disciplinovaná, no táto disciplína trvala necelých 48 hodín a bola som tam, kde predtým.

Počas rozhovoru s vedúcou môjho odboru som sa tak hanbila, že som jej nedokázala povedať, čo som na telefóne robila a čo spôsobilo moje meškanie. Jej napomenutie však bolo také priateľské, že som sa rozhodla polepšiť a aplikáciu natrvalo vymazať. Toto predsavzatie mi však dlho nevydržalo. Dokonca som sa začala o svojom zápase rozprávať s kňazom a zaobstarala som si zámok na aplikácie, ktorý mi umožnil uzamknúť rôzne aplikácie v mojom telefóne. Zadovážila som si ho s

úprimným úmyslom zamknúť Instagram a skrátiť čas, ktorý som na ňom trávila. Ani to však nefungovalo dlho.

„Skrúšený mi hovorí: ‚Aký som biedny! Cítim sa – taký som otupený a zaťažovaný žiadostivosťou –, akoby som nikdy nič nebol urobil preto, aby som sa priblížil k Bohu. Začínať a znova začínať. Pane, stále som iba na začiatku! Budem sa však usilovať celou dušou každý deň pokročiť.‘“

Toto je citát z knihy svätého Josemaríu s názvom VyhŇa. Je to presný opis toho, ako som sa cítila v istý deň po dlhých hodinách strávených na Instagrame. Opäť som však vstúpila do boja a tento raz som skúsila niečo iné. Odovzdala som svoj telefón priateľke, ktorá si ho nechala do nasledujúceho dňa. Hoci mi chýbal, umožnilo mi to kvalitný spánok a sústredenú myseľ na svätej omši na druhý deň. To veľmi

pomohlo, ale po chvíli som sa začala vyhovárať a prestala som jej ho dávať.

V ďalšej zo svojich kníh s názvom Cesta svätý Josemaría písal o priateľovi, ktorý mu skľúčene hovoril o svojej neschopnosti zvíťaziť sám nad sebou. Otec Escrivá mu odpovedal: „Skutočne si vyskúšal všetky prostriedky?“ Toto ma zasiahlo a vo všetkej úprimnosti som vedela, že prostriedkom v tomto bode môjho života je zostať úplne preč od Instagramu tak dlho, ako budem potrebovať. A tak som si už po desiatykrát vymazala z telefónu aplikáciu Instagram. Prvých pár dní som cítila, že mi niečo chýba, no snažila som sa odolať pokušeniu a po nejakom čase som začala pociťovať veľký pokoj. Konečne som mala čas venovať sa mnohým iným veciam v mojom rozvrhu a mohla som sa modliť lepšie a s väčším pokojom. Neznamená to, že som nebola v

pokušení znova si aplikáciu
nainštalovať. No ako povedal sv.
Josemaría: „Začínať a znova začínať.“
Budem teda naďalej bojovať, s
pomocou tohto svätca.

Jacinta Okeke

pdf | document generated
automatically from [https://
dev.opusdei.org/sk-sk/article/zacinat-a-
znova-zacinat/](https://dev.opusdei.org/sk-sk/article/zacinat-a-znova-zacinat/) (05.08.2025)