



Najväčším nepriateľom milosrdenstva je horkosť, zatrpknutosť. Slovo zatrpknutosť pochádza z gréckeho slova „prikria“ a znamená horkosť, nepriateľstvo, hnev, tvrdosť. Horkosť sa nazýva koreňom, čo znamená, že je skrytá, nie viditeľná. Aby sme ju naozaj zničili, nestačí bojovať s vonkajšími prejavmi, musíme ísť až ku jej koreňu, inak bude vyrážať znova a znova. Na horkosti je jedna vec zlá – nekončí, časom sa neumenšuje, **stáva sa ešte horšou!** Môže začať ako malé semienko zranenia, ale bude rásť a zažerie sa dovnútra ako veľmi nebezpečná vec. „**Dbajte na to, aby nik nepremeškal Božiu milosť; aby nevyrazil nejaký koreň horkosti a nevyvolal zmätok a nenakazil mnohých.**“ *Hebr. 12,15.* Teda horkosť nezraňuje iba toho, kto je zahorknutý, ale nakazí mnohých. Všetci sa niekedy hneváme a mučíme kvôli zážitkom z minulosti, ktoré už nemožno zmeniť alebo vymazať. V srdci prežívame takého bolestivé skúsenosti zveličene, pretože to, čo je dôležité, sa zdá významnejšie, než možno v skutočnosti bolo. Zranenie nám mohol spôsobiť niekto úmyselne, neúmyselne alebo iba imaginárne. Všetci sme už boli zranení, ale nie všetci sme sa stali zahorknutými. Každé zranenie sa môže stať otrávenou pôdou, z ktorej vyrastie koreň horkosti. Zahorknutý človek **odmietol zaoberať sa problémom** správne, **prechováva v srdci nepriateľstvo** a postupne sa stáva negatívnym človekom hľadajúcim iné veci, ktoré sú v neporiadku, aby v srdci **ospravedlnil pocity, ktoré má.** Horkosť znamená udržiavať sa v zlých a bolestivých pocitoch a rozhorčení. Boh sa nás stále pokúša usvedčiť z nesprávnych pocitov voči druhým, ale zatrpknutý človek Bohu odporuje. Hovorí Mu, že má právo cítiť to, čo cíti. Čím viac zla vidí okolo seba, tým viac horkosti prežíva v srdci. Pre niektorých ľudí je veľmi ťažké poraziť horkosť, lebo minulosť nemôžeme len tak zabudnúť. Horkosť však je vážny problém, vyhasí v človeku všetku radosť a nechá nás v temnote, ničí jednotlivcov i naše vzťahy, vezme zo života všetku **radosť. Kresťanovi horkosť prináša duchovnú neplodnosť, nevidí ovocie svojho duchovného života, hoci sa zdá byť plný predpokladov a schopností.**

Základnou príčinou horkosti je **hriech neodpustenia** a ten vyvoláva vo svedomí vinu. Človek s vinou vo svedomí sa často správa vzdorovito a odporuje. Len jedna vec pozdvihne ducha z depresie zdrveného bremenom hriechu: vyznanie hriechu a odpustenie! Ani Dávidova „muzikoterapia“ nepomohla kráľovi Saulovi – na chvíľu ho utešila, ale nezmenila ho (1 Sam 16,23). Saulov postoj a jeho skutky len zhoršovali jeho situáciu, keď dennodenne premýšľal o žiarlivosti a nepriateľstve. Saulova pýcha a zameranie na seba ovplyvnila každý aspekt jeho života. Písmo nenazýva jeho stav šialenstvom chorobou ani jeho hriech neospravedlňuje psychickou poruchou. Jeho šialenstvo a hriech sú navzájom spojené (1Sam 18,6-11). Dávid naopak vo svojej vine volal: „*Tvoja ruka na mňa ťažko doliehala dňom i nocou, Moja životná sila sa premenila na letnú vyprahnutosť.*“ (Ž 32,4). Bolo to, akoby ho ničil Boh. Veril, že jeho depresia je od Boha a uvedomil si, že milosrdný Boží trest ho varoval a viedol ho k pokániu. Dávid uznal svoj hriech a hľadal odpustenie. (Ž 32,5-7) Odpustenie obnovilo v ňom radosť zo spásy (Ž 51,1-13, Iz 55,7). V stave zatrpknutosti sa zameriavame na to, „čo nám ten hrozný človek spôsobil. Urobíme si v mysli akoby „kabinet“ a na dvere napíšeme meno tej osoby a do nej odkladáme „odporné veci, ktoré mi urobil/a“. Je to veľmi veľká miestnosť a vždy, keď mi táto osoba urobí najmenšiu maličkosť, ktorá ma zraní alebo obťažuje, pridám túto spomienku k ostatným podobným. Väčšinou máme vo svojej mysli viac než len jeden takýto „**kabinet hrôzy**“. Jedna z príčin pretrvávania alebo opakovania horkosti je, že sa **pokúšame vyvážiť pocity viny a hanby.** Povieme si: „Áno, nie som v práve, ale oni sú horší. Mám dobrý dôvod byť zahorknutý, veľmi mi ublížili“. Takto sa pokúšame uľahčiť svojmu svedomiu, používame horkosť ako odvetu. „Ukážem ti a potom ti to bude naozaj ľúto!“ Ľudia, ktorí v sebe majú hlbokú horkosť, nevedia si užiť ani slávnostné posedenie. Sadnú si, ale jediné na čo dokážu myslieť, je osoba, ktorá im ublížila. Keď sme voči niekomu zahorknutí, stávame sa dokonca takými, ako je osoba, ktorej sme neodpustili. Nerobíme síce presne tie isté veci, ale máme tie isté postoje, toho istého ducha a presne ten istý názor na život, ako osoba ktorú nenávidíme zo všetkých najviac. Takto sa nevyhnutne **stávame viac a viac ako veci alebo ľudia, na ktorých upíname svoju pozornosť.**

Zranená osoba, ktorá má v sebe zatrpknutosť, má určité **charakteristické znaky**:

Je tvrdá, kritická a posudzuje iných i situácie. Je veľmi citlivá až nedotklivá - ak napríklad vojde do miestnosti a ľudia sa prestanú rozprávať, hneď si pomyslí, že hovoria o nej. **Väčšinou sa nechce zdieľať alebo niekomu pomôcť. Javí malý záujem o druhých** - zahorknutá osoba sa veľmi málo stará o kohokoľvek iného. **Je veľmi vlastnícka voči svojim zopár priateľom** - zriedkavo má naozaj blízkych priateľov, má neprirodzený strach zo straty priateľov. **Prežíva náladové extrémny** – veľké šťastie v jednej minúte a v ďalšej chvíli je tak hlboko, že sa môže dostať až na



Ako sa dostať z pasce horkosti

Urob si zoznam ľudí, ktorí ťa zranili. To je dosť ľahké. Ku každému meno si presne pripíš, čím ťa zranil – napr. nebol tu, keď som ho potrebovala, zabudla na mňa, hoci sľúbila apod.

Urob si iný zoznam, ako si ich zranil ty. To už je ťažké. Takéto veci si pamätať nechceme. Napr. dať do poriadku vzťahy medzi rodičmi a deťmi znamená priznať si aj lenivosť, nevďačnosť, využívanie, klamanie za chrbtom. Kľúčom k odpusteniu je uvedomiť si, ako som ublížil/a ja. Väčšinou nafukujeme veci, ktorými bolo nám ublížené, ale zľahčujeme naše viny. Ak poprosíme Boha, aby nám to ukázal, budeme veľmi prekvapení jeho odpoveďou.

Modli sa a popros o odpustenie Boha i ľudí. Nie je to zložité, ale ťažké. Potrebuješ trochu času pre seba a musíš to urobiť najprv sám, kým to urobíš pred iným človekom. Vezmi si všetky zoznamy a pros Boha, aby zlomil tvoje srdce. Pros o Božie odpustenie za každú jednu vec, ktorú tam máš napísanú. Keď skončíš, zoznamy znič! Potom môžeš napr. zatelefonovať osobám, ktoré potrebuješ poprosiť o odpustenie alebo s nimi hovoriť radšej osobne. Ak sú mŕtvi alebo nedostupní, urob to aspoň v duchu. Pozor, nehovor už o tom, čo ti oni urobili, len o svojej časti. Ich vina a rozhodnutia požiadať Teba o odpustenie je ich vec, nepodmieňuje to Tvoje odprosenie a odpustenie. Nechaj sa viesť Bohom, ako a kedy im prejavíš lásku, postupne sa budú uzdravovať aj tvoje pocity voči nim spolu so skutkami lásky, ktoré im budeš môcť prejavovať.

Znič svoj „kabinet hrôzy“. Spomeň si na kabinet, do ktorého si si ukladal spomienky na zranenia od tej-ktorej osoby. Otvor tento priestor svojej mysle, vyber z neho všetky záznamy a zbav sa ich! Všetko musíš prenechať Bohu. Odpustenie znamená otvoriť tento kabinet pred Bohom a vymazať jeho záznamy. Už to viac voči nemu nechcem mať, už si o tom nebudem viesť záznamy. A čo robí Boh? „*Lebo ak vy odpustíte ľuďom ich poklesky, aj váš nebeský Otec vám odpustí. Ale ak vy neodpustíte ľuďom, ani váš Otec neodpustí vaše hriechy.*“ Mt 6,14-15.

Pred Bohom sa nezodpovedáme za naše emócie, ale za to, čo na ich základe urobíme alebo neurobíme. Naše vonkajšie prejavy – myšlienky, rozhodnutia, slová a skutky sú v našej moci, hoci niekedy si myslíme, že to tak nie je. Ak máme prežívať šťastný život, potrebujeme priniesť svetlo evanjelia aj do oblasti našich emócií, aby sme kvôli nevyriešeným situáciám a vzťahom z minulosti neškodili svojej duši, duchu, svojmu zdraviu, neničili svoje vzťahy k druhým ľuďom - vlastne celý náš život. **Horkosť sa môže zmeniť na požehnanie.** Musíme svoju situáciu predložiť Bohu a poprosiť ho o pomoc, aby sme svoju myseľ nastavili na prítomnosť, namiesto na minulosť. Diabol sa pokúša použiť proti nám našu minulosť, Boh však prebýva v prítomnosti. **Musíme sa naučiť hľadiť na minulosť z Božej perspektívy.** Často to trvá dlho, dokonca roky, kým myseľ nájde svoj pokoj voči minulosti. Neexistujú všeobecné pravidlá na to, ako dlho to bude trvať u nás, ale môžeme to ovplyvniť, ak sa rozhodneme nezotrvať v horkosti. Dôležité je cieľene sa rozhodnúť nechať minulosť odísť a pracovať na tom, aby sme nad ňou už nerozmýšľali. Treba ju vložiť do Božích rúk a kedykoľvek nad minulosťou budeme rozmýšľať, pozerajme na Ježiša, ktorý nás miluje a zastupuje na Súde. On každému spravodlivo odplatí podľa jeho skutkov! „*Ja, ja som to, čo kvôli sebe zotriem tvoje hriechy a nespomeniem si na tvoje neprávosti.*“ Iz 43,25. „*Toto je zmluva, ktorú s nimi uzavriem po tých dňoch, hovorí Pán: svoje zákony vložím do ich srdca a vpíšem im ich do mysle; a na ich hriechy a neprávosti si už viac nespomeniem. A kde sú ony odpustené, tam už niet obety za hriech.*“ Hebr. 10,16-18