

# *Novéna Lásky*

*pre zamilovaných,  
snúbencov a manželov*



## HYMNUS NA LÁSKU

"Keby som hovoril ľudskými jazykmi aj anjelskými a lásky by som nemal, bol by som ako cvendžiaci kov a zuniaci cimbal. A keby som mal dar proroctva a poznal všetky tajomstvá a všetku vedu a keby som mal takú silnú vieru, že by som vrchy prenášal a lásky by som nemal, ničím by som nebol.

A keby som rozdal celý svoj majetok ako almužnu a keby som obetoval svoje telo, aby som bol slávny a lásky by som nemal, nič by mi to neosožilo.

Láska je trpezlivá, láska je dobrotivá, nezávidí, nevypína sa, nevystatuje sa, nie je nehanbná, nie je sebecká, nerozčuľuje sa, nemyslí na zlé, neteší sa z nepravosti, ale raduje sa z pravdy. Všetko znáša, všetko verí, všetko dúfa, všetko vydrží.

Láska nikdy nezanikne...

A tak teraz ostáva viera, nádej, láska, tieto tri, no najväčšia z nich je láska."

1 Kor 13, 1-13

## I. deň

### Láska je trpezlivá (Prijímam ťa takého, aký si...)

„Láska je trpezlivá“... Často opakovaná fráza partnerov, ktorí chcú svoje sebecko vo vzťahu zakryť za nedostatočnú trpezlivosť svojho partnera... Nedostatok času, pozornosti, komunikácie, vlastne nezujem o partnera a prehnaný záujem o seba, nie svoje záujmy, sa často zastiera za partnerovu netpezlivosť. Trpezlivosť v láske sa však vzťahuje na úplne inú kvalitu, ako ju často s obľubou prezentujeme.

Trpezlivá láska je láskou, ktorá prijíma svojho partnera takého, aký je... Uvedomujeme si totiž, že každý človek je od počatia citovo zranenou bytosťou, ovplyvnenou hriechmi vlastnými, iných ľudí, (najmä svojich rodičov), i hriechmi predkov...

Trpezlivá láska neustále pamätá na fakt, že v ľudskom vzťahu nemiluje dokonalá bytosť inú dokonalú bytosť, ale duševne pozraňovaný, citovo „handicapovaný“ človek miluje iného zraneného, poznačeného človeka... Tieto rany duše si nesieme od svojho počatia všetci a viac či menej sa prejavujú počas celého nášho života. Trpezlivá láska ich však dokáže pochopiť a prijať, dokonca sa podieľa na ich uzdravení: modlitbou, vlastnou obetou, láskavosťou...

Trpezlivosť v láske podporuje modlitba a ovocím modlitby je láskavý a milosrdný pohľad na svojho partnera, ktorý vlastne nie celkom môže za to, aký skutočne je...

Ak mám byť trpezlivým partnerom, prijímajúcim svojho muža, či ženu bezvýhradne, mal by som myslieť na to, že i ja sám musím byť dennodenne prijímaný svojím partnerom a život so mnou taktiež nie je vždy ľahký. I ja si nesiem bremeno citových zranení od rodičov, blízkych, nesiem si svoje zviazanosti, hriechy i následky hriechov svojich predkov a môj partner toto všetko musí znášať...

Ako teda prijať svojho partnera tak, aby som príliš netrpel jeho slabosťami a pritom mu pomohol k uzdraveniu? V ťažkých chvíľach si skúsme predstaviť seba v úlohe Matky Terezy a otca Damiána, skláňajúcich sa s láskou k malomocnému, či inak chorému človeku s vredmi na tele, ktoré potrebujú ošetriť...

Môj partner je týmto „malomocným“ ibaže jeho vredy sú na duši a ja som pre nehou tou „Matkou Terezou“, ktorú Boh posielal liečiť a postarať sa...

S láskou sa musím chopiť tejto úlohy s vedomím, že môj partner sa neuzdraví zo dňa na deň, ale s Božou pomocou to dokáže a Boh chce k tomuto svätému cieľu použiť mňa, ako toho, ktorý bude „viazať“ rany na duši svojou láskavosťou, trpezlivosťou, miernosťou, dobrotou, nezištnosťou, ktorý ich bude „natierať“ masťou nehy, záujmu a vľúdnosti...

Môj partner nie je citovo úplne zdravou osobnosťou a ja k nemu musím podľa toho pristupovať. S nehou a láskou, ako k nemocnému človeku, vyžadujúcemu zvláštny prístup... Odmenou mi bude postupné uzdravovanie duše môjho partnera a hlboké Božie požehnanie, ktoré prenikne celé moje bytie i moju lásku.

#### **Modlitba partnera:**

Pane, daroval si mi zázrak lásky a ja som neustále zabúdal na výnimočnosť svojej partnerky. Ďakujem ti za tento dar, za moju...(meno) a za jej lásku. Tak často som ju vinil z mojich vlastných chýb a omylov, aby som nemusel priznať sám pred sebou, že moja láska je sebecká. Odpusť, že som nedokázal prijímať jej nedostatky a často ani jej prednosti, odpusť, že som v nej videl iba čosi všedné, žiaden zázrak, ani dar tvojej Prozreteľnosti.

Pane, nauč moje sebecké srdce hľadiť na moju partnerku tvojimi Božskými očami, ktoré bezvýhradne milujú a prijímajú, nesúdia, ale odpúšťajú. Pretvor moje srdce plné sebecka na srdce obetavé, ktorému záleží viac na mojej milovanej a jej šťastí, ako na sebe

a vlastných plánoch. Nauč ma milovať, Pane, otvor moje srdce pravej svätej láske, ktorá nezraňuje, ale zachraňuje, ktorá prijíma svojho partnera bezvýhradne. AMEN

(Nasleduje akt odprosenia partnerky za všetky prejavy sebeckta vo vzťahu. Za neschopnosť bezvýhradnej, prijímajúcej lásky voči nej.)

**Akt vzájomného odprosenia partnerov sa opakuje každý deň.**

#### **Modlitba partnerky:**

Pane, ďakujem ti za zázrak lásky, za svojho partnera...(meno). Odpusť, že mi tak prekážali jeho chyby, návyky, jeho povaha... Tak často som sa na neho nedokázala dívať ako na dar od Teba, ako na bytosť, ktorá nesie svoj kríž, svoje zranenia... Súdila som ho často srdcom i slovami, prosím, odpusť mi toto previnenie. Zotrvávala som v znechutení, zatrpknutosti, ktorá oslabovala moju lásku. Počúvala som hlas vlastnej sebeckosti, a tak strácala to najvzácnejšie, silu milovať. Preto ťa prosím, daruj mi trpezlivú lásku, ktorá dokáže nemožné, ktorá bude premieňať, uzdravovať a posilňovať v tvojom mene.

Daj, Otče, nech sa dokážem dívať na svojho partnera tvojimi pravdivými a milosrdnými očami. Otvor moje srdce pravej, bezvýhradnej láske, ktorá nezraňuje, ale zachraňuje a prijíma milovaného človeka takého, aký je. AMEN

(Nasleduje akt odprosenia partnera za nedostatok trpezlivej lásky, za jeho neprijatie takého, aký je..)

#### **Modlitba odpustenia a žehnania partnera**

(Partnerka sa ju pomodlí s rukami vloženými na partnerovej hlave, ktorý pri modlitbe kľáči a potom sa vymenia.)

V mene Ježiša Krista, nášho Pána a skrze ruky presvätej Panny Márie, odpúšťam ti...(meno), tvoju nedostatočnú lásku voči mne, to že si ma nedokázal/a celým srdcom prijať takého/ takú, aký/á som a milovať bezvýhradne. Odpúšťam ti nedostatok trpezlivosti, ktorá zraňovala moje srdce. Odpúšťam ti, že som sa kvôli tvojej netrpezlivej láske cítil/a menejcenný/á, nepotrebný/á, nehodný/á lásky...

Žehnám, v tejto chvíli, celým svojím milujúcim srdcom teba...(meno), tvoje myšlienky, city, celú tvoju bytosť. Nech dobrotivý a milosrdný Boh prežiarí tvoje srdce svojím Duchom Svätým a udelí ti dar skutočnej trpezlivej, bezvýhradnej lásky. Amen.

**Na záver: Spoločná modlitba ruženca**, desiatok... ktorý nám **Ducha Sv. zoslal**, za dar trpezlivej lásky pre oboch partnerov a schopnosť prijať sa navzájom bezvýhradne.

## **II. deň**

### **Láska je dobrotivá**

#### **(Odpúšťam ti a chcem pre teba to najlepšie)**

Odpustiť neznamená zabudnúť, ale dokázať sa povzniesť nad chybu, nepravosť a hľadať dobro... Nik z nás nie je iba čierny, či biely, je v nás ukrytých mnoho „fariieb“ a z tohto dôvodu by nik nikoho nemal súdiť a každý by sa, s ohľadom na vlastnú nedokonalosť, osobné hriechy a omyly, mal ponáhľať odpustiť.

Láska vníma svoje obmedzenia a preto ľahko odpúšťa tie partnerove. Ak som si vedomý, že i môj partner musí znášať moje chyby, za ktoré sa často nedokážem, vo svojej pýche, ani ospravedlniť, podvedome začnem túžiť priniesť do jeho života dobro, odpustenie, pokoj, nehu...

Ak si začnem pripomínať dobré stránky svojho partnera, to, čo sa mi na ňom páči, prečo si ho vážim, začnem otvárať dvere láske a zatvárať sebecktu. Ak sa totiž „utápam“

v partnerových chybách, čoskoro zistím, že nemám dôvod milovať a vykročím na cestu sebaľútosti. To je prvý krok, aby som sa na svet, na svojho partnera prestal dívať Božími pravdivými očami a moja sebaláska mohla hrdo, bez zábran obsadiť „trón“ v mojom srdci.

Musím byť vďačný za všetky dobré vlastnosti svojho partnera a snažiť sa ich dopĺňať vlastnými dobrými stránkami. Tak budeme tvoriť jednotu nielen tela, ale i duše.

Ak sa naučím odpúšťať s láskavosťou, stanem sa svojmu partnerovi oporou, pretože bude mať pocit, že nemusí byť dokonalý a predsa je milovaný. Táto láskavosť je liekom, ktorý začne liečiť jeho citové rany a lámať jeho tvrdohlavosť.

Odpúšťať a dávať zo seba to najlepšie, však dokáže iba srdce pokorné a nesebecké. Pyšné srdce nikdy neodpustí a sebecké nikdy nedokáže nezištne dávať. Preto vždy treba pamätať na vlastné chyby, ktoré potrebujú odpustenie a vlastné srdce, ktoré tiež dokáže naplniť radosťou práve súcim, dobrotou a láskavosťou milovaného človeka.

### **Modlitba partnera:**

Pane, tu pred tvojou tvárou ťa dnes prosím, aby si mi odpustil moje hriechy a slabosti, ktoré nosím vo svojom srdci. Tak často ich opakujem a zraňujem nimi tvoje Božské, milosrdné srdce...(Zamysli sa nad svojimi slabosťami a priznaj ich pred sebou i pred Bohom)...

Prosím ťa, s ohľadom na moju hriešnosť, daruj mi dar pokory, aby som vždy dokázal odpustiť sebe, svojej partnerke a nepovýšil nevraživosť, vlastnú pýchu, nad tvoj vzácny dar lásky. Vytrhni z môjho srdca každý zárodok sebeckva, aby som bol oporou svojej partnerke, aby som jej prinášal dobrotu, akou ty sám zahŕňaš môj život, aby som sa dokázal zriekať vlastných túžob pre šťastie tej, ktorú si mi daroval, aby so mnou vytvárala svätú jednotu.

Daj, aby som nikdy nesúdil svoju partnerku, neponížil ju pre jej omyly, aby som nevyhľadával jej chyby a samospravodlivo ju za ne netrestal. Daj, aby som jej dokázal odpustiť i prednosti, úspechy, ktorými ma zatieňuje v očiach mojej vlastnej samolúbosti. Daruj môjmu srdcu, Otče, dar skutočnej dobrotivej lásky, aby som dokázal milovať sväto a aby moja láska prinášala dobro. Amen.

### **Modlitba partnerky:**

Nebeský Otče, prosím ťa za odpustenie mojich chýb a pokleskov, zato, že nimi zraňujem tvoju Božskú lásku, tvoje milujúce Otcovské Srdce. Prosím ťa o odpustenie týchto mojich slabostí...(Zamysli sa čím zraňuješ Boha a vyjadri svoje hriechy v srdci)

Prosím ťa, Otče, daruj mi dar skutočnej pokory, aby som pamätajúc na svoje chyby, vedela vždy, bez meškania, odpúšťať chyby svojho partnera. Vytrhni z môjho srdca sebeckvo, aby som bola schopná svojmu partnerovi dávať iba dobrotu, láskavosť a nehu, aby som sa dokázala zriekať seba pre jeho dobro. Nech moja dobrotou prežiarí srdce môjho milovaného, nech moja neha a odpúšťajúca láska pretvorí všetko, čo v ňom potrebuje obnovenie. Amen.

### **Modlitba odpustenia a žehnania partnera:**

(Modlitba vkladania rúk)

V mene nášho Pána, Ježiša Krista, skrze ruky Presvätej Panny Márie, odpúšťam ti...(meno), v tejto chvíli, všetky prejavy hnevu, neodpustenia, tvrdosti srdca i slov. Odpúšťam ti každý okamih, kedy moje srdce trpelo tvojou tvrdohlavosťou a pýchou, tvojím sebeckvom. Odpúšťam ti nedostatočnú lásku, málo jemnocitu, zdvorilosti a láskavosti voči mne. Odpúšťam ti nezujem o moju osobu a prehnany záujem o seba. Žehnám ťa... (meno), v tejto chvíli, celým svojim milujúcim srdcom, tvoje myšlienky, tvoje slová, tvoju povahu, všetko čím si... Nech dobrotivý Boh, prežiarí svojim Duchom Svätým tvoje srdce a daruje mu dar dobroty, pokory, a láskavosti. Amen

**Modlitba ruženca: ktorý nám Ducha Sv. zoslal...** Za dar dobroty srdca, láskavosti a pokory pre oboch partnerov a tiež za schopnosť odpúšťať si navzájom...

### **III.deň**

#### **Láska nezávidí**

**(Ty a ja sme tím, nie súperi...)**

Láska, ktorá trpí úspechom svojho partnera, nie je skutočnou láskou, ale sebeckvom. Ak začnem na svojho partnera hľadieť ako na svoju osobnú konkurenciu, ak mi začnú prekážať jeho úspechy, obľúbenosť, jeho talenty, moja samolúbosť začne trpieť a onedlho „vyhodí“ lásku zo srdca. Sám seba začnem presviedčať, že môj partner musí byť pyšný na to, aký je úspešný, že ma podceňuje, že on/ona podceňuje všetkých, a záleží mu výhradne iba na sebe.... Začnem hľadať zlo v jeho správaní, aby som sa sám pred sebou nemusel cítiť ponížený a priznať, že môj partner ma v istých veciach prevyšuje... Ak dovoľm vlastnej samolúbosťi, aby takto ponížila partnera v mojom srdci, vykopal som hlboký hrob našej lásky.

Láska totiž nie je o myšlienkach, ktoré hovoria, že ma môj partner zatieňuje, ale o presvedčení, že ma dopĺňa. Ak niečo viem dobre a on/ona to vie ešte lepšie, je to preto, aby sme spoločnými silami posvätili svet. Boh nám daroval talenty, povahové črty, kvality, ktorými máme budovať Jeho kráľovstvo medzi ľuďmi. Posiela nás kráčať spoločne, pracovať spoločne, On nás vníma ako svätú jednotu a tak i každú úlohu, každý úspech či neúspech, berie ako náš. Nie môj, ani tvoj...

Keby sme sa dokázali radovať z toho, ako nás Boh spojil, akú silu ducha cez nás vo svete vytvára, náš vzťah by sa stal radostným. Prestali by sváry, nevrlosť, ponižovanie, ostala by skutočná láska, ktorá nezávidí a raduje sa z pravdy... Iba takáto láska dokáže budovať, čo ľudský egoizmus zničil.

#### **Modlitba partnera:**

Všemohúci Bože, pred tebou dnes vyznávam svoju pýchu a prosím ťa, odpusť mi všetky krivdy, ktoré v mojom živote, i živote mojej partnerky napáchala. Odpusť, že som nedokázal prijať úspechy svojej partnerky, že som ju nebral ako súčasť môjho „ja“, že som sa na ňu díval pohľadom, ktorý si nezaslúži, pohľadom ohrozeného samolúbeho človeka, ktorý za každú cenu musí vyniknúť a tak zraňuje, ponižuje slovom i skutkami.

Prosím ťa, Otče, pre rany tvojho Syna, premeň moje pyšné srdce, samolúbe zmýšľanie, moje zranené ego, na pokorné, žičlivé, radujúce sa srdce, ktoré je vďačné za dar svojej partnerky, za talenty ktorými ma dopĺňa... Daruj mi pohľad tvojej Pravdy, aby som dokázal oceniť úspechy mojej partnerky a spoločne s ňou pracovať ako jeden „tím“, na spásu sveta. Amen.

(Nasleduje akt odprosenia partnerky)

#### **Modlitba partnerky:**

Pane, prosím tvoje Otcovské srdce, plné lásky, aby mi odpustilo všetky prejavy závidi, všetky myšlienky a slová, ktoré nebudovali jednotu s mojím partnerom, ale ktoré ju rúcali. Odpusť, že som závidela iným ženám ich život, partnerov, že som nedokázala iným ženám doceniť hodnoty toho môjho, ktorého si mi vybral Ty sám, ako dar tvojej prozreteľnej lásky pre môj život.

Odpusť, že som pochybovala o schopnostiach môjho partnera, že som neprijímala jeho povahu, osobnosť, ale kritizovala a hľadala na ňom chyby. Nedokázala som sa radovať z tohto Tebou požehnaného partnerstva, z krásy, ktoré v sebe nesie, z Tvojej milosti lásky, ktorú som dostala a mohla spoznávať, práve cez tohto muža. Podcenila som „zázrak“, akým je láska človeka k človeku, pretože som v ňom nedokázala vnímať tvoj Boží plán.

Požehnaj moje srde a daruj mu pravú lásku, ktorá nezávidí, neponižuje, ale s radosťou prijíma svojho partnera so všetkým, čím si ho obdaril. Daruj, Pane, môjmu srdcu vďačnosť za tohto muža a jeho talenty, aby som bola schopná s dôverou a hrdosťou zdieľať s ním život, ako tebou vyvolený, požehnaný, „tím“. Amen

(Nasleduje akt odprosenia partnera)

### **Modlitba odprosenia a žehnania partnera:**

(Modlitba vkladania rúk)

V mene nášho Pána, Ježiša Krista, skrz ruky Presvätej Panny Márie, odpúšťam ti...(meno) v tejto chvíli, všetky skutky sebeckta a samolúbošti, hnevu, závidí, nepravdy, všetky slová a prejavy ponižovania mojej osoby. Odpúšťam ti, že si ma nedokázal/a vnímať ako hodnotnú bytosť, že si prehliadal/a moje dary a talenty, ktorými ma vyznamenal sám Boh pre službu bratom, že si neprijal/a moju výnimočnosť, že si ma neustále porovnával/a s inými, že som pre teba nebol/a dosť dobrý/á, šikovný/á, inteligentný/á....., dosť Bohom obdarovaný/á.

Žehnám ťa,...(meno), v tejto chvíli, celým mojím milujúcim srdcom, tvoje myšlienky, slová, skutky, všetko v tebe a na tebe. Nech dobrotivý Boh, svojím Duchom Svätým, prežiarí tvoje srdce a premení ho podľa vzoru Božského Srdca Ježišovho, nech ti daruje dar. Opravdivej lásky, ktorá nezávidí, ale raduje sa z pravdy.

### **Modlitba ruženca: ktorý nám Ducha S. zoslal...**

Za dar pokory. Radosti a opravdivej lásky, ktorá nezávidí, ako i za vytvorenie jednoty medzi partnermi jedného svätého „tímu“, v službách Božieho Ducha.

## **IV. deň**

### **Láska sa nevystatuje**

**(Nie som lepší ako ty, my dvaja sme rovnocenní a máme sa navzájom dopĺňať...)**

Všetko viem, všetko poznám, všade som bol... Moja pravda je tá Božia, moje rozhodnutie je to najlepšie, môj názor je tým správnym...

Láska, ktorá sa rada vystatuje je pyšnou, samolúbou sebaláskou. Sústreďuje pozornosť na seba a svoje dobro a partnera nie je schopná počúvať, ani ho urobiť šťastným. „Ja“, hlboko zakorenené v srdci samolúbeho, to jednoducho nedovolí, neznesie, aby sa záujem človeka orientoval na niečo iné, ako na osobné ciele.

Sebaláska sa rada vystavuje na obdiv, chváli svoju šikovnosť, schopnosti, talenty, dokonca i svojich priateľov si vyberá podľa toho, do akej miery zapasujú do jej noriem „dokonalosti“, ako veľmi sa nimi bude môcť hrdiť... Sebaláska sa rada obklopuje ľuďmi, ktorými sa môže pýšiť, ktorí dosahujú spoločenské úspechy, pretože v ich priazni si overuje vlastnú veľkosť a hodnotu...

Vystatujúci sa človek pozná odpoveď na všetko, rád prezentuje svoje vedomosti, zručnosti a dokonca sa rád označuje za „pokorného“, pretože pokora je cnosťou, ktorá zvyšuje osobnostný kredit... Skutočná, Kristova pokora však má od takéhoto človeka veľmi ďaleko.

Samolúbi partner túži po reprezentatívnom partnerovi, no zároveň chce pri ňom vynikať. Ak sa mu to nedarí, začne byť nepríjemný a často i pomstychtivý... Nedokáže odpustiť, ak nemá pravdu, neznesie ak nie je centrom pozornosti, ak partnerov záujem, hoci i dočasne, smeruje niekam inam.

Láska, ktorá sa rada vystatuje je láskou majetníckou. Potrebuje partnera ako doplnok k vlastnému egu, nie ako ľudskú bytosť, ktorá má svoju dôstojnosť a slobodu, ktorá je darom a má život človeka dopĺňať...

#### **Modlitba partnera:**

Nebeský Otče, pri tvojich svätých nohách, chcem v tejto chvíli prosiť o odpustenie za svoje samolúbe srdce, ktoré ešte nedokáže opravdivo ľúbiť, ktoré nadovšetko miluje seba túži po úspechu, ohodnotení, i za cenu, že zaprie a radí pravú lásku.

Odpusť, Pane, že namiesto hodnoty svojej partnerky, ktorú mám povznášať a upevňovať, sa sústreďujem výhradne na svoj osobný rast, na vlastnú hodnotu, ktorú si dokazujem i za cenu že zdegradujem dôstojnosť ženy, ktorú si mi daroval ako dar svojej lásky. Keď mi to vyhovuje, pýšim sa jej prítomnosťou, keď sa mám zastať jej dôstojnosti, jej práv, radšej sa stiahnem, aby som sa nestal opovrhnutým a nepopulárnym... taká je moja samolúba láska.

Opusť, že za každú cenu chcem všetko viesť, i život tejto milujúcej ženy, že uznávam iba svoje názory, svoju pravdu a myšlienky iných, najmä mojej partnerky, i keď často pravdivé, ma buď nezaujímajú, zdajú sa mi prehnané, smiešne, detinské, alebo ma dokonca pohoršujú.

Pre rany tvojho Syna, môj Bože, povytínaj z môjho srdca všetku pyšnú samolúbosť, ktorá ničí a deformuje lásku, pre ktorú som prišiel na tento svet formuje lásku, pre ktorú som prišiel na tento svet. Oslobod' moje srdce od prílišnej zameranosti na seba samého a daruj mi dar skutočnej pokornej lásky, ktorej sa protiví každé vystatovanie. Amen.

(Nasleduje akt odprosenia partnerky)

#### **Modlitba partnerky:**

Pane, môj nebeský Otče, prosím ťa touto modlitbou o odpustenie za všetky myšlienky, slová, činy, ktorých cieľom v mojom živote bolo povýšiť seba a ponížiť iného človeka, najmä môjho partnera. Odpusť, že som si voju hodnotu dokazovala nesprávnym spôsobom, že som potrebovala vidieť „na kolenách“ tých, ktorí mi ublížili, ktorí ma ponížili a za každú cenu som chcela mať pravdu.

Odpusť, že som túžila po pomste a chcela v očiach sveta ponížiť i svojho partnera, najmä vo chvíľach, keď som sa cítila ním odmietnutá, nepochopená, ponížená...

Odpusť, že som musela mať vždy posledné slovo a neprijala rady svojho partnera ani vtedy. Ak boli múdre a pravdivé.

Pretvor, Pane, pre umučenie tvojho Syna, moje samolúbe srdce, na srdce pokorné, plné pravdy a milosrdenstva, plné teba, aby som svet i svoj vzťah naplnila skutočnou láskou, a nie sebeckým povyšovaním. Amen.

(Nasleduje akt odprosenia partnera)

#### **Modlitba odpustenia a žehnania partnera**

(Modlitba vkladania rúk...)

V mene Ježiša Krista, nášho Pána, skrze ruky presvätej Panny Márie, odpúšťam ti...(meno), všetky prejavy samolúbosti a sebalásky, ktoré ma zraňovali, ponížovali a deformovali našu lásku.

Odpúšťam ti chvíle, kedy si musel/a mať za každú cenu pravdu a nehl'adel/a na moje pocity a názory. Odpúšťam ti momenty, v ktorých si sa ma nedokázal/a zastať pred ľuďmi, ktorí hanili moju česť, len preto, aby si si v ich očiach nepoškvrnil/a tú vlastnú. Odpúšťam ti nedostatok taktu, pochopenia, záujmu o mňa a moje potreby, ako i znehodnocovanie mojej práce, úsilia, svojou nevšímavosťou, kritikou, výsmechom, či iróniou...

Žehnám ťa...(meno), v tejto chvíli, celým svojím milujúcim srdcom, všetkou láskou, ktorú mi všemohúci Boh vstúpil do srdca, žehnám tvoje myšlienky, tvoje city, srdce, celú



tvoju bytosť. Nech dobrotivý Boh, svojím Duchom Svätým prežiarí tvoje srdce a odníme od neho všetku samolúbosť a pýchu, nech ti daruje dar opravdivej svätej lásky. Amen.

**Modlitba ruženca: ktorý nám Ducha Sv. zoslal.**

Na úmysel, aby Boh lásky vytrhol z našich srdce samolúbosť, pýchu, potrebu byť uctievaným a chváleným, ako i za dar pokornej lásky, ktorá hľadá na druhého s obdivom, úctou dokáže počúvať a rešpektuje jeho slobodu a dôstojnosť.

**V.deň**

**Láska nie je nehanebná**

**(Si mojou súčasťou, nemôžem ťa nahradiť nikým iným)**

Nehanebnosť je veľmi úzko prepojená s nemiernosťou a žiadostivosťou. Práve nemiernosť spôsobuje, že človek povolí svojim zmyslom „uzdu“ a neustále hľadať niečo lepšie, vyhovujúcejšie, zaujímavejšie.

Nemiernosť nemá hranice, nemá nikdy dosť, nič ju nedokáže naplniť, žije neustálym hľadaním, objavovaním, zdolávaním stále nových a neprebádaných „vrcholov“.

Nehanebnosť je znakom sebalásky, ktorá dokáže byť verná iba sebe, nikomu inému, pričom vo svojom životnom „štýle“, nevidí nič poburujúce, nič hriechne... Oblažuje svoje zmysly stále novými objektmi záujmu, no netuší po hlbokom oddanom cite, ale iba po krátkodobom vzrušení a odvážnej hre plnej nevšedných zážitkov... Túži vzbudzovať záujem, objavovať stále novú krásu, no nepomyslí na fakt, že človek nedostal zmysly pre hru ľudských vášní, ale pre objavovanie Ducha Božieho vo veciach a ľuďoch okolo seba... Toho Ducha, ktorý je Duchom vernosti, stálosti, miernosti a pravej lásky.

Nehanebná láska potrebuje pre svoj život zmenu, nedokáže sa ustáliť a venovať svoje srdce, svoju pozornosť, jedinému partnerovi, vernej láske, ktorá je jedinečným požehnaním Boha pre ľudské srdce, ktorá je cestou k posväcovaniu a zdokonaľovaniu, aká tu na zemi nemá obdobu.

Láska nemierneho človeka je vždy nehanebná. Klame svojho partnera zrakom, myšlienkami, slovami, kochá sa v kráse, ktorá mu nepatrí a ktorej by sa mal, v čestnosti duše, vyhýbať.

Nemiernosť vyhľadáva nebezpečenstvo, hru, vyžaduje neustály obdiv a tak srdce otvára zas a znova pre ľahké, nezáväzné „priateľstvá“, pri ktorých sa človek cíti slobodný, no zároveň citovo povznesený, Nič hriechne?... Omyl, ktorými nehanebného človeka klame sám diabol a vnuka mu jednoduché ospravedlnenie svojej neschopnosti milovať, svojej nestálosti v citoch.

Vnútna bolesť človeka, ktorý miluje partnera s nemiernym, nehanebným srdcom, sa podobá bolesti mučeného Krista. Za svoju vernú a obetavú lásku, odstáva zas a znova iba kopance, plávajúce a údery... Ten však, čo takto trýzni srdce blížneho, si chystá trest, ktorý je Bohom určený pre vrahov... Umučiť bezcitne milujúce srdce, znivočiť vernú lásku, bodat ho zas a znova krutým spôsobom bezcitnej nemiernosti a žiadostivosti, je v Božích očiach vážnym prečinom proti láske, rovným vražde.

Nie sú to prisilné slová, ako sa na prvý pohľad môže zdať, pretože človeka netvorí iba telo, ale i duša. Duša, ktorá je sídlom citovej prirodzenosti a ktorá po takomto údere ľudskej bezcitnosti a krutosti, väčšinou zomiera.

### **Modlitba partnera:**

Všemohúci, nekonečne verný Bože, celým srdcom ťa dnes prosím o odpustenie, že som sa prehrešil proti láske, ktorú si mi daroval, svoju nemiernosťou, žiadostivosťou a nehanebnosťou.

Odpusť, že som zabúdal, aký vzácny poklad si mi zveril v podobe mojej partnerky, jej milujúceho srdca, jej telesných i duševných vlastností. Odpusť, že som sa vo vlastnej zaslepenosti nechal unášať krásou tela, duše, schopnosť oných žien, čím som svoju partnerku ponížil a vystavil svoju lásku nebezpečenstvu, že sa pre mňa stane príliš obyčajnou, nepotrebnou, a bez hodnoty...

Odpusť, že môj obdiv nepatril v prvom rade tej, ktorú si mi daroval, že som svojím zmyslom nedokázal, v mene skutočnej lásky, dať jasné hranice a zastaviť ich nemiernosť vlastnou vôľou.

Odpusť, že som hľadal „dôverníčky“ svojich problémov, pocitov a zabudol, že si mi daroval tú najlepšiu oporu a potechu, najvernejšiu dôverníčku, najochotnejšiu spolupracovníčku – milujúcu ženu. Ty sám si jej v dôvere zveril môj život už tým, že si jej do srdca vložil obetavú lásku voči mne.

Odpusť, že som vo svojej pýche, všetky tieto nepriame, malé nevernosti voči láske, ktoré ako parazity postupne, nenápadne rozožierajú a otupujú moje srdce, považoval za čosi prirodzené, čo nemôže byť hriechom proti láske.

Otče, pre umučenie tvojho Syna ťa prosím, daruj môjmu srdcu Ducha miernosti, uzdrav a oslobod' ma z každej nehanebnosti, či žiadostivosti, ktorá tak ničí opravdivú lásku. Daruj mi vernosť zmyslov, slov, skutkov, vernosť jedinej láske, podľa tvojej svätej vôle. Amen.

(Nasleduje akt odprosenia partnerky za všetku žiadostivosť a nemiernosť, ktorá sa nemusí týkať výhradne záujmu o iné ženy, ale tiež, o svoju kariéru, záľuby, závislosti a pod.)

### **Modlitba partnerky:**

Milovaný Otče, prosím ťa, v tejto chvíli o odpustenie za svoje nehanebné myšlienky, slová, skutky, ktoré boli znakom, že moja láska k mužovi, ktorého si mi daroval, nie je bezvýhradná. Odpusť, že som zabúdala na jeho jedinečnosť a hľadala čosi krajšie, lepšie, zábavnejšie. Odpusť, že som dovolila svojim myšlienkam, svojim zmyslom, aby zabudli na vernú lásku môjho partnera, znehodnotili jeho obraz v mojich myšlienkach i srdci.

Nauč moje srdce vernej, bezvýhradnej láske, ktorú nechromí nehanebnosť, nestálosť, žiadostivosť, ani povrchnosť. Daruj mi Ducha miernosti, ktorý skrotí všetky moje zmysly. Amen.

(Nasleduje akt odprosenia partnera)

### **Modlitba odpustenia a žehnania partnera:**

(Modlitba vkladania rúk)

V mene Ježiša Krista, nášho Pána, skrze ruky presvätej Panny Márie, odpúšťam ti,...(meno), všetky prejavy nemiernosti, žiadostivosti, nevernosti, ľahkovážnosti, nestálosť lásky, ktoré ničili moje srdce a znehodnocovali moju osobu, moju lásku v твоjich očiach, ktoré mi uberali sebahodnotu a deformovali moje talenty. Odpúšťam ti pohľady, slová, dotyky, záujem o iné ženy\*(iné veci/ iných mužov, ktorý vo mne zasieval pocit, že nie som dost' dobrý/dobrá, nie som hodný/hodná lásky.

Odpúšťam ti pýchu, ktorá tieto nevernosti srdca trúfalo označovala za prirodzené a obohacujúce. Odpúšťam ti zaslepenosť zmyslov, všetky následky každej nemiernosti.

Žehnám ťa...(meno), v tejto chvíli, celým svojím milujúcim srdcom, žehnám všetky tvoje zmysly, myšlienky, slová, skutky, rozhodnutia... Nech dobrotivý Boh, svojím Duchom

miernosti, prežiarí tvoje srdce, celú tvoju bytosť, oslobodí ťa od každej žiadostivosti a naučí ťa skutočne, bezvýhradne, verne milovať. Amen.

### **Desiatok ruženca, ktorý nám Duchu Sv. zoslal.**

Za dar miernosti, skutočnej vernosti v láske a oslobodenie oboch partnerov z hriechnej žiadostivosti, nehanebnosti každého druhu.

## **VI. deň**

### **Láska nie je sebecká**

#### **(Si pre mňa vzácnym darom hodným každej obety)**

Sebecká láska posadila na trón svojho srdca vlastné „ja“ a tak vidí vždy iba to čo je pre toto „ja“ dôležité, čo ho „živí“, aby mocnelo a nestrácalo postavenie. Sebecký človek uprednostňuje priority, ktoré mu vyhovujú a lásku, jej nenahraditeľné postavenie v živote, stavia v rebríčku svojich hodnôt na nepodstatné miesto. Samozrejme, láska iných, ktorá sa nezištne dáva, ktorá sa delí, obdarúva, obdivuje, tá sebcovi vyhovuje, pretože ho utvrďuje v presvedčení, aký je dôležitý a nenahraditeľný, ale iba potiaľ, kým nemusí začať dávať on...

Ak partner uprednostňuje svoje záujmy, svoje plány, ak sa zaoberá výhradne sebou, nepočúva svojho partnera, prehliada jeho túžby, jeho duchovná diagnóza je viac ako istá, „sebecko.

Sebecko je v podstate modloslužbou, pretože v srdci nevelebí pravého Boha, ale robí boha zo seba. Seba vníma ako dar pre iných a iných ako osobnú záťaž. Znesie iba tých, ktorých práe potrebuje, ktorí mu nezapadajú do plánov, tých sa rýchlo zbavuje.

Láska, tá uprednostňuje iného človeka pred sebou, podľa vzoru Krista, ktorého máme v láske napodobňovať. Neváha trpieť, len aby nespôsobila utrpenie, je pripravená robiť partnera šťastným i za cenu, že sa bude musieť vzdávať osobných dobier. Neurčuje, čo je pre partnera dobré, ale počúva jeho priania a snaží sa ich naplňať. Činí tak bez sťažovania sa, bez sebaľútosti, iba preto, že miluje...

Nesebecká láska, je láskou obetujúcou sa. Dnešný svet je svedkom absolútnych krachov partnerstiev práve preto, že nie sú postavené na obetách, ale na egoizme. Láska postavená na obetách sa stáva svätou, je to dom postavený na skale, s pevnými základmi, ktorý vydrží každú búrku. Láska stavaná na hriechu- na sebeckve, je domom postaveným na piesku. Jeho trvanie je krátke a neposkytuje žiadnu istotu, ani bezpečie.

### **Modlitba partnera:**

Nebeský Otče, v pokore ťa prosím o odpustenie mojej sebeckosti. Odpusť, že som seba povýšil na najdôležitejšiu bytosť svojho života. Nehľadel som ani na teba, svojho Pána, ani na blížneho, sám som chcel tvoriť a riadiť svoj život a zaujímal sa iba o to čo uspokojí moje potreby.

Odpusť, že som zanedbával, ukraľoval svoju partnerku o skutočnú lásku, ktorou som mal prežiarit jej život. Jej dni mali plynúť v mojej ochrane, no ja som sa nezaujímal o to, či je šťastná, či má všetko čo potrebuje, hľadal som iba vlastné uspokojenie, svoje egoistické ciele. Pýche a samolúbosti som si vravel „ ved' ty si Boh, ty sa o ňu postaráš“, no zabudol som , že to moje srdce si urobil jej oporou a moje ruky majú zastúpiť tie Tvoje, v starostlivosti o jej šťastie. Zlyhal som, Pane, moja láska je sebecká, neschopná obiet

Preto ťa prosím, môj Bože, pretvor moje srdce, moju lásku, odním odo mňa tú prílišnú zameranosť na seba a nauč ma milovať obetavo, milovať v dobrom i zlom, v chorobe i v zdraví, tak, ako to Ty chceš od muža, ktorému si zveril srdce i život jednej ženy. Amen.

(Nasleduje akt odprosena partnerky)

### **Modlitba partnerky:**

Môj nekonečne milujúci Otče, prichádzam k tebe a prosím ťa, pre tvoju lásku, odpusť mi všetky moje prejavy sebeckva. Odpusť, že nedokážem milovať tak, ako to vyžaduješ, že myslím viac na svoje šťastie, ako na šťastie tých ostatných. Odpusť, že si tak často namýšľam, že si zaslúžim hľadiť na seba, robiť si radosti, pretože život ktorý mám, mi ich prináša málo.. Odpusť, že súdim svojho partnera z egoizmu, no zabúdam na svoje sebecké srdce, ktoré sa nedokáže a ani nechce v láske obetovať.

Nauč ma, Pane, milovať nesebeckou, odovzdanou láskou, ktorá sa teší zo šťastia, ktoré prináša viac, ako z toho, ktoré si „ukoristí“, na úkor šťastia svojho partnera. Nech j moja láska taká, akú ju chceš mať, nech je obetavá a neľaká sa kríža, nech vo všetkom nasleduje Krista. Amen.

### **Modlitba opustenia a žehnaní partnerovi:**

(Modlitba vkladania rúk)

V mene Ježiša Krista, nášho Pána, skrze ruky presvätej Panny Márie, odpúšťam ti...(meno), tvoje sebeckvo, neschopnosť prispôbiť sa, nechť obetovať sa, nezáujem o to, aby si videl/a moje šťastie a radosť. Odpúšťam ti, že si svoj čas trávil/a premýšľaním o vlastných plánoch, uskutočňovaním osobných cieľov a zabúdal si, že som tvojou súčasťou, že i ja mám túžby. Odpúšťam ti sebecké slová i mlčanie, ktorými si za a znova zraňoval moju lásku. Odpúšťam ti skutky, ktoré ničili všetko krásne medzi nami, pretože ty si to ta chcel/a... Odpúšťam ti všetok nezáujem o mňa, moje pocity, problémy, nedostatok nehy, súcitu. Odpúšťam ti nedostatok taktu, porozumenia, i to, že si ma nechal/a osamoteného v životných krízach a vnútorných bojoch kedy som potreboval/a povzbudiť a pozdvihnúť.

Žehnám ťa...(meno), v tejto chvíli, celou svojou láskou, ktorej som schopný/á. Žehnám tvoje myšlienky, city, rozhodnutia, názory, všetko čím si, celú tvoju osobnosť. Nech všemohúci Boh svojím Duchom Svätým prežiarí tvoje srdce, tvoje bytie a daruje ti dar opravdivej lásky, ktorá prijíma kríž s ochotou a dokáže sa obetovať, podľa vzoru Ježiša Krista. Amen.

### **Desiatok ruženca: ktorý nám Ducha Sv. zoslal.**

Na úmysel aby Duch Sv. zničil všetko sebeckvo v našich srdciach a pretvoril lásku našich sŕdc na lásku obetavú.

## **VII. deň**

### **Láska nie je popudlivá**

**(chcem, aby si pri ne cítil bezpečie a pokoj)**

Popudlivá láska je sebaláskou, ktorá sa často rozčuľuje, ktorá povyšuje hnev nad láskavosť.

Skutočná láska rýchlo odpúšťa a nedá sa len tak ľahko vyprovokovať k tomu, aby zranila tvrdosťou, chladom, krikom, nevraživosťou.

Opakom popudlivosti je láskavosť a neha, tak potrebná v každom ľudskom vzťahu. Ak mi partner preukáže nehu, ľahšie znášam jeho chyby i vlastné nezdary. Ak mi ukáže tvrdosť, hnev, začnem pochybovať o jeho láske, ale najmä o sebe samom. Hnev a popudlivosť našich partnerov nám kradnú z duše istotu, že sme skutočne milovania hodné Božie deti, plné darov Jeho milosti.

Ak sa považujem za „chlapa“, ktorému sa nepatrí prejavovať nehu, ktorý má byť tvrdý a „buchnúť päťou na stôl“ vždy, keď sa niečo nepodarí podľa jeho predstáv, tak som jedným

z „farizejov“, nad ktorého myslením Boh musí zaplakať. On je totiž Bohom nežným a láskavým, ktorý nepresadzuje svoju vôľu násilím, ale dáva človeku absolútnu slobodu.

Ak som ženou, ktorá potrebuje kričať, aby mala pocit, že ju počúvajú, aby sa cítila autoritou, zrejme budí iba es a nedôveru, nie rešpekt a úctu.

Skutočná láska je láskou nežnou, ktorá vďaka svojej láskavosti prináša pokoj a životodarné teplo do srdca. Kde vládne tvrdosť, hnev, či krik, tam je ovocím ducha iba trvalý nepokoj a strach. Všetky skutky konané pod hrozbou a zo strachu, nie z lásky, sú skutkami oberajúcimi človeka o slobodu. Takéto skutky nemôžu prinášať ovocie Lásky, teda Ducha Božieho.

#### **Modlitba partnera:**

Nebeský Otče, chcem ťa dnes prosiť o odpustenie, že som nesprávne pochopil, aká má byť láska a prejavoval ju viac silou, ako srdcom. Odpusť, že so chcel svoje „mužstvo“ dokazovať svojou tvrdosťou, chladom, zvýšeným hlasom, a neprijímal fakt, že láska, ak má naplniť svoje poslanie, teda zohrievať srdce, robiť ho radostným, musí rozdávať nehu a láskavosť. Pane, ty si Bohom, ktorý plakal, aj sa radoval, ktorý cítil bolesť i strach, dokázal sa nahnevať na hriech, pýchu ľudí, ale nikdy neublížil človeku a jeho citom.

Odpusť, že mojou tvrdosťou trpela moja partnerka, že som zaprel tvár pravej lásky, ktorá je, vládna, citlivá a milosrdná. Daruj môjmu srdcu Pane, svojho ducha láskavosti. Pretvor moju „popudlivú sebalásku“ na vládnu a nežnú lásku, prosím ťa o to na príhovor Panny Márie a všetkých svätých, ktorí nie tvrdosťou srdca, ale láskavosťou ohlasovali tvoj svätý zákon. Amen.

(Nasleduje kat odprosenia partnerky)

#### **Modlitba partnerky:**

Všemohúci Bože, ty, ktorý svojim deťom ukazuješ svoju láskavú a milosrdnú tvár, odpusť, že moja láska sa často rozčuľuje, kritizuje, hľadá nedostatky a neplní tak svoju prvoradú úlohu, byť svetlom, teplom a útočiskom pre svojho partner. Odpusť, že moje myšlienky nemilosrdné a odsudzujúce, že v mojom srdci nebol dostatok súcitu, zľutovania a mojím prejavom chýbala jemnosť. Odpusť, že som chcela byť modernou, úspešnou ženou, ktorej síce nechýba ambicióznosť, zato jej chýba nežné a láskavé srdce. Pane, daruj mi dar nežnosti a láskavosti, ktorá prežiarí moje srdce milosrdenstvom, prosím ťa o to na príhovor Panny Márie Kráľovnej i všetkých svätých. Amen.

(Nasleduje akt odprosenia partnera)

#### **Modlitba odpustenia a žehnania partnera**

(Modlitba vkladania rúk)

V mene Ježiša Krista, nášho Pána skrze ruky presvätej Panny Márie, odpúšťam ti v tejto chvíli, (meno), nedostatok láskavosti, nehy, súcitu, tvrdosť slov i skutkov, chlad s akým si ku mne pristupoval/a. Odpúšťam ti, že si nezohrieval/a moje srdce, tak skrehnuté a zranené útokmi ľudí, ale že si ho ešte viac zraňoval svojou bezcitnosťou a hnevom. Odpúšťam ti okamihy, kedy si mi vyčítal/a moju nedokonalosť a pripomínal/a moje nedostatky bez súcitu a v tvrdosti srdca. Odpúšťam tвоеj láske, že nebola dostatočná, že jej chýbala vládnoť a milota. Odpúšťam ti, že si si vynucoval/a úctu krikom, miesto láskavosti.

Žehnám ťa, v tejto chvíli, ... (meno), celou svojou láskou, tvoje myšlienky, slová, city, tvoj charakter, povahu, všetko čím si a čo ťa naplňa. Nech všemohúci Boh, Boh dobroty, nehy a milosrdenstva, naplní tvoje srdce svojím Duchom Svätým, Duchom láskavosti a pokoja. Nech ťa prežiarí jeho svätá prítomnosť a premení tvoje srdce na srdce plné úprimnej nehy a súcitu. Amen.

**Desiatok ruženca: ktorý nám Ducha Sv. zoslal.**

Na úmysel, aby sme naše srdcia Boh naplnil svojim pokojom, láskavosťou a vládňosťou, aby naša láska tak rástla vo svätosti.

## **VIII. deň**

### **Láska nemyslí na zlé**

#### **(Milujem ťa a dôverujem ti)**

Láska, ak má skutočne rásť a meniť srdce človeka, musí mať dôveru, ale i vzbudzovať dôveru.

Ak partner kritizuje partnerku, že mu nedôveruje, no jeho slová sú iba prázdnyimi sľubmi, jeho názory a plány sa menia zo dňa na deň, je iba prirodzené, že ho nemožno nazvať dôveryhodným človekom. Nik nevie ako sa takýto „vetroplach“ napokon rozhodne, čo zo svojich sľubov naozaj uskutoční, či jeho láska nie je iba na dnes a všetky vyznania len slovami „do vetra“.

Ak partnerka, obyčajne po negatívnej skúsenosti z minulosti, nedôveruje partnerovi a jeho láske, ak ho neustále upodozrieva z nevery, bez akýchkoľvek dôkazov, či aspoň náznakov žeby tomu tak mohlo byť, je to pre partnera trápenie, pretože nebyť v láske obdarený dôverou milovaného, je bolesť prinášajúca rýchly rozpad vzťahu.

Láska, ktorá je obohacujúca a budujúca, sa snaží byť dôveryhodnou a dávať dôveru. Svoje slová, svoje činy, kontroluje v „pravde Božej“, aby nimi nezraňovala, ale budovala jednotu.

Láska, ktorej sa nedá dôverovať, prináša strach a neistotu. Láska, ktorá nedôveruje, je nositeľkou upodozrievania a nepokoja. Obe „sebalásky“ nemôžu budovať svätý a požehnaný vzťah, pretože nedokážu dávať.

Láska, ktorá nemyslí na zlé, je láskou spoliehajúcou sa, láskou, ktorá žije z dôvery. Dôveru však buduje spoľahlivosť a spoľahlivosť je dcérou pravdy. Ak partner priznáva iba to, čo mu vyhovuje, upravuje si pravdu podľa toho, či ho ohrozuje, alebo nie, mení názory zo dňa na deň, nie je dieťaťom „Pravdy“.

Ak nie som pravdivý, nemôžem byť ani spoľahlivý, ak nie som spoľahlivý, nedá sa mi dôverovať a moje slová, skutky, tak nie sú prežiarené Božím Duchom. Niektorí takéhoto človeka nazývajú „nepredvídateľný“, ibaže ten, kto je nepredvídateľný, býva nezodpovedný a tak i nedôveryhodný.

#### **Modlitba partnera:**

Môj nebeský Otče, chcem ťa pokorne prosiť, odpusť mojej sebeckej láske, že nedokázala byť dôveryhodnou, ani dôverujúcou.

Odpusť, že som svet mojej partnerky budoval na falošných sľuboch, ktoré som nemohol uskutočniť, že som ju zraňoval svojou prelietavosťou, nestálosťou a v myšlienkach, slovách i skutkoch. Odpusť, že som jej nebol oporou, ale sťažoval jej život nespoľahlivosťou, že som zlyhával v zodpovednosti. Moje slová neboli priame, ani vždy pravdivé a vyhládával som „pravdy“, ktoré sú vhodné, ktoré ma vytrhnú z problémov, čím som sa odovzdal nepriamo do rúk kráľa „klamstva“. Odpusť, Bože, že som sebaláskou povýšil nad skutočnú lásku.

Odpusť, že som nebol schopný dôverovať mojej partnerke, čím som ju oberal o dôstojnosť. Odpusť, že som ju podozrieval z klamstiev, zveličovania, že som jej slová nebral vážne, ako dar...

Pane, urob ma dôveryhodným mužom, ktorý váži slová prv, ako ich vyriekne ktorý plní sľuby a dokáže si priznať prehru a neúspech. Urob zo mňa človeka s priamym srdcom ktorý sa nebojí pravdy a nehrá vo svete na dve strany. Nech moje srdce horí pravou láskou, pravdivou láskou, zodpovednou a dôveryhodnou, prosím ťa o tvojho Ducha Svätého, nech

pretvorí moju slabú, bojazlivú, sebeckú lásku, moje nestále srdce, na mocné bralo, ktoré je nemenné a je skutočnou oporou svojej milovanej. Amen.

### **Modlitba partnerky:**

Všemohúci Otče, v tejto chvíli ťa chcem odprosiť za moju lásku, ktorá svojou nedôverou zabíjala lásku môjho partnera. Odpusť, že som ho upodozrievala z klamstiev, nevery, že som nedôverovala jeho slovám, napriek tomu, že som ho tisíckrát vkladala do tvojich všemohúcich rúk Boha, do tvojej ochrany... Odpusť, že v túžbe nebyť „oklamanou ženou“, som rozdávala nie nehu a lásku, ale hnev a chlad. Odpusť, že som nedôverovala Tebe, môjmu partnerovi, ani sebe a vo svojich myšlienkach hľadala nezmyselné dôvody, ktoré našu lásku oberali o silu.

Nauč ma dôverovať, Pane, nauč ma byť dôverujúcou a dôveryhodnou partnerkou, na ktorú sa jej partner môže vždy spoľahnúť. Nauč ma veriť tebe, ako darcovi, pôvodcovi našej lásky, ako Otcovi, ktorý sa postará, ak ho prosíme. Odovzdávam tvojmu Duchu Svätému moje srdce, nech pretvorí moju nedôverujúcu lásku na lásku, ktorá nemyslí na zlé a dokáže sa spoľahnúť. Amen.

(Nasleduje akt odprosenia partnera)

### **Modlitba odpustenia a žehnania partnera**

(Modlitba vkladania rúk)

V mene Ježiša Krista, nášho Pána, skrze ruky presvätej Panny Márie, odpúšťam ti...(meno).. v tejto chvíli, všetku tvoju nestálosť, nezodpovednosť, ktorá ma miatla a nútila ma pochybovať o úprimnosti tvojej lásky. Odpúšťam ti všetky nesplnené sľuby, všetky slová, ktorým som tak slepo dôveroval/a, a ktorých nenaplnenie ma tak bolestne sklamalo. Odpúšťam ti všetky prejavy nedôveryhodnosti, momenty kedy som sa nemohla/nemohol o teba oprieť, odpúšťam ti neistotu, ktorú vo mne vyvolalo tvoje správanie.

Odpúšťam ti nedostatok dôvery v moju lásku, kedy som sa cítil/a poníženi/á tvojím neveriacim prístupom k mojím slovám a skutkom. Odpúšťam ti všetky polopравdy a klamstvá, ktorými si úmyselne, či neúmyselne zranil/a moju lásku i všetky skutky, ktoré nenaplnili moje očakávania.

Žehnám ťa , v tejto chvíli...(meno), celou svojou láskou. Nech dobrotivý Boh svojim Duchom Svätým prežiaril tvoje myšlienky, slová rozhodnutia, city, skutky, všetko čím si a čo konáš, a nech ťa učíní človekom „Pravdy“, ktorý je hodný dôvery a dokáže dôverovať. Amen.

### **Desiatok ruženca: ktorý nám Ducha Sv. zoslal.**

Na úmysel, aby nás Duch Sv. prežiaril Pravdou, odstránil z našich myšlienok, srdce, s lov každé klamstvo a naučil nás byť zodpovednými, stálymi v láske, pevnými v názoroch i činoch, dôveryhodnými partnermi.

## **IX. deň**

### **Láska sa neteší z neprávosti (Milujem ťa a tvoja bolesť je mojou bolesťou)**

Ak sa láska teší z neprávostí, je to sebecká škodoradosť, za ktorou stojí egoizmus človeka. Túžba po odplate, pomste, osobná samospravodlivosť, chvíle, kedy chcem partnera „potrestať“ za to, že mi ublížil, či za moju neuskutočnenú svojvôľu, zmarené plány, za fakt, že sa vo vlastných očiach vidím malý a slabý, to všetko je v Božích očiach neprávosťou. Písmo totiž jasne hovorí, že spravodlivosť treba nechať na Pána, my sa máme učiť odpúšťať.

Láska, ktorá skutočne miluje, netuži po smútku, nezdare a slzách partnera iba preto, aby si potvrdila svoju samozvanú pravdu. Lásku bolí bolesť vyvoleného srdca, trpí pre

nespravodlivosť, krivdu, ktorú musí znášať a každú urážku, či trápenie milovaného prežíva ako vlastné.

Skutočná láska žije životom milovanej bytosti rovnako, ako žije vlastný život. Láska v partnerstve, to je jednota dvoch slobodných ľudí, ktorí sa dobrovoľne vzdávajú svojej nezávislosti, aby vytvorili jedno telo a jednu dušu. Iba v tejto jednote sa dá naplňať skutočné poslanie lásky, ktorým je rast vo svätosti.

Hovorí sa, že protiklady sa priťahujú, to sa však týka iba vášne. Láska znamená byť si podobní natoľko, že už v pohľade partnera čítame odpovede na vlastné otázky, tie odpovede, ktoré by náš „protiklad“ musel zdĺhavo slovné vyjadrovať. Láska si rozumie i bez slov, no slová ju obohacujú a skrášľujú jej tvár.

### **Modlitba partnera:**

Všemohúci Bože, chcem ťa v tejto chvíli prosiť o odpustenie za moju sebeckú, pyšnú lásku, ktorá vo vzťahu, ktorým si ma obdaroval, ničila všetky stopy tvojej Božskej lásky. Odpusť, že som vnucoval svojej partnerke vlastné myšlienky, názory, postoje, ako tie jediné správne a pravdivé a „trestal“ ju ak ich neprijímala za svoje a neriadila sa nimi. Odpusť, že som ju nedokázal prijímať ako rovnocennú bytosť, ktorá má právo na svoj názor, má právo mýliť sa, smie urobiť chybu...

Odpusť, Pane, že som sa tešil z jej nezdarov, nevydarených plánov, ktoré nezapadali do mojich predstáv. Odpusť, že čím viac „padala“, stávala sa neistou, tým som sa ja cítil silnejší, lepší, múdrejší, skúsenejší...

Prosím ťa, Pane, daruj môjmu srdcu lásku neublížujúcu, pokornú, ktorá nemusí mať pravdu za každú cenu, ktorá dokáže žiť životom mojej partnerky, tešiť ju, i keď sám budem potrebovať útechu. Nauč ma chrániť jej česť bez strachu o tú vlastnú, obohacovať jej život a dopĺňať ho, nie pretvárať podľa svojich predstáv.

Pane, na príhovor Panny Márie a sv. Jozefa, nech sa stanem rytierom svätej lásky pre ženu, ktorú mi tvoja prozreteľnosť vybrala za pomocnicu a potechu môjho života. Amen.

### **Modlitba partnerky:**

Najlaskavejší Pane, prosím ťa v tejto chvíli o odpustenie mojej sebeckej lásky, ktorá nedokázala hľadiť na potreby môjho partnera a túžila iba po vlastnom šťastí. Odpusť, že som bezhlavo šliapala po snoch, prianiach môjho partnera iba preto, že sa nehodili do mojich predstáv o živote. Odpusť, že som sa zaoberala vlastnou krivdou a nepochopením a zabúdala, že i môj partner sa môže cítiť nepochopený a ukrievený mojím prístupom. Odpusť, že som sa za každú cenu chcela vyrovnáť jeho úspechom a zabúdala, že cesta pravej lásky sprevádza a dopĺňa, nie bojuje o prvenstvo a prestíž.

Prosím ťa, Pane, pretvor moje srdce na srdce neublížujúce, milosrdné a súcitné, ktoré sa neteší z nepravosti. Urob moju lásku oporou svojmu partnerovi. Nauč ma sväto milovať, prosím ťa o to na príhovor Panny Márie a jej svätého snúbenca Jozefa. Amen.

### **Modlitba odpustenia a žehnaní partnera**

(Modlitba vkladania rúk)

V mene Ježiša Krista, nášho Pána, skrze ruky presvätej Panny Márie, odpúšťam ti v tejto chvíli (*meno*), všetky tvoje prejavy škodoradosti, pýchy a sebeckva. Odpúšťam ti, že si chcel/a manipulovať mojím životom, že si chcel/a rozhodovať o všetkom správnom



a vhodnom pre mňa i pre náš vzťah. Odpúšťam ti všetky slová, ktoré ma oberali o sebahodnotu, všetky skutky, ktoré ma robili neslobodným a menejcenným. Odpúšťam ti nedostatok rešpektu a súcitu, málo ochoty stáť pri mne v bolestných chvíľach života. Odpúšťam ti všetky obvinenia z neschopnosti, všetky útoky, ktorými si ma chcel/a presvedčiť o svojej pravde. Odpúšťam ti, že ma nedokázal/a povzbudiť, podať pomocnú ruku, pohladať, keď som to potreboval/a viac, ako rozumné upozornenia a logické výčitky.

Odpúšťam ti tvoju potrebu budovať seba, ktorá ničila našu jednotu. Odpúšťam ti túžby po vlastnej radosť, ktorá často oberala o radosť moje srdce. Odpúšťam ti, chvíle, kedy som sa cítil/a sám/sama, opustený/á a bez tvojho záujmu.

Žehnám ťa v tejto chvíli (*meno*) celou svojou láskou, každú bunku tvojho tela, každú myšlienku, tvoje srdce, všetko čím si a čo ťa naplňa. Nech ťa dobrotivý Boh prežiarí svojím Duchom Svätým a naplní pravou, rozdávacou sa láskou, ktorá hľadá jednotu ducha, nielen tela a ktorá sa darúva a obetuje, podľa vzoru Ježiša Krista. Nech ťa Duch Svätý naučí nežnosti, láskavosti, súcitu, aby tvoje činy svedčili o pravosti tvojej lásky. Amen.

### **Desiatok ruženca: ktorý nám Ducha Svätého zoslal.**

(Na úmysel úplného zjednotenia partnerov, vzájomného priľnutia jedného k druhému, za rast a upevňovanie oddanej lásky v ich srdciach.)

## **Modlitba zasvätenia vzťahu Bohu lásky a jednoty**

Všemohúci Bože, Ty, ktorý si pôvodca, darca, ochranca každej pravej ľudskej lásky, zasväcujeme ti v tejto chvíli náš vzťah. Ja (*meno partnera*) a ja (*meno partnerky*) ti v tejto chvíli odovzdávame našu lásku. Postaraj sa o ňu, naplň ju svojím Duchom Svätým, aby rástla vo svätosti, vo vernosti, aby zo dňa na deň bola stálejšia, hlbšia a skutočnejšia. Nech Panna Mária, Nevesta Ducha Svätého, Matka Božieho Syna, prikryje svojím plášťom našu lásku, našu spoločnú minulosť, prítomnosť i budúcnosť a chráni ju od všetkého diabolského, od každého útoku zla, od hriechu a všetkého, čo by ju mohlo narušiť, či zničiť.

Nebeský Otče, požehnaj našu lásku, uzdrav naše srdcia a oslobod' ich od všetkého, čím by sme jej mohli ublížiť, čo by ju zničilo. Odovzdávame do tvojich Otcovských rúk náš vzájomný cit, pretože ty si Ten, ktorý nás spojil a ty máš s nami a našou láskou svoj svätý pán. Prosíme, doved' ho k uskutočneniu, osvecuj naše mysle i srdcia, aby dokázali vždy slúžiť cez našu lásku Tebe.

Daj, aby sme sa jeden druhému nikdy nespreneverili a dokázali si lásku ctiť ako dar tvojej Božskej prozreteľnosti. Daj, nech nám naša láska nikdy nezovšednie, vycvič nás v poslaní milovať, aby sme jeden druhému neubližovali, ale sa navzájom obohacovali a boli pre seba radosťou i požehnaním. Zjednocuj nás Pane, zo dňa na deň viac, nech sa naša láska stane svedectvom Tvojej lásky svetu. O to ťa prosíme v mene Ježiša Krista, nášho Pána, na príhovor sv. Rity i všetkých našich nebeských patrónov. Amen.

Otče náš, Zdravas Mária, Sláva Otcu.