

Texty přednášek P. Antonína Krasuckého OP při Adventní duchovní obnově ve Skutčí 2017

Obsah

LÁSKA	1
DŮVĚRA.....	5
VLÍDNOST A CHVÁLA	8

LÁSKA

Láska, důvěra, vlídnost, omluva – i když jsme v rovině mezilidských vztahů, mějme upřený pohled na Krista – co ty na to, Pane, říkáš... Ukažme své mezilidské vztahy Pánu a hovořme o nich s ním. Na něj hodíme všechnu svou starost, vždyť jemu na nás záleží. Na něj hodíme i svou starost s našimi lidskými vztahy.

Hodit na něj své starosti správným způsobem: spolupracovat s Boží milostí, nikoli čekat, že všechno udělá za nás. *Modli se tak, jako by všechno záviselo na Bohu, pracuj tak, jako by všechno záviselo na tobě (sv. Ignác)*

I. NIKDO NEMŮŽE ŽÍT BEZ LÁSKY

Nikdo nemůže žít bez lásky, ani nemocný, ani zdravý. Bez lásky se ze světa stává chaos. Jedna paní poslala své nemocné sousedce pohlednici s průpovědkou o smyslu života. Na to nemocná žena právem namítla: „Nemyslíte si, že by bylo lepší, kdyby mi sousedka obstarala nejnnutnější nákupy nebo umyla nádobí, které zůstalo za několik dní?“ Člověk nemůže žít jen z moudrých průpovědek!

Laskavé jednání vůči lidem kolem nás se všemi jejich zvláštnostmi a zlovyky není snadné; při všech zklamáních, která bolestně prožíváme; se všemi nezdary, záhadami a porážkami na naší životní cestě. To vše nás může vnitřně vysát, vyžádat si mnoho sil. Připomeňme si radu Mistra Eckharta, kterého se ptali, který člověk, která hodina a který skutek v životě jsou nejdůležitější. Mistr Eckhart odpověděl: „*Nejdůležitější člověk je ten, kterého právě potkáváš, nejdůležitější hodina je právě přítomná a nejdůležitější čin je skutek lásky, který můžeš udělat právě teď. Zítra by už mohlo být pozdě.*“

Malý čtyřletý vnouček k babičce: Proč jsem dnes na světě? Abych dal koťátku mlíčko do misky... Důležité slovo „DNES“ dává této otázce velmi konkrétní náplň.

Existuje jeden hřích, který zaručeně vede do záhuby: egoismus. Egoista myslí jen na sebe; vidí výhradně vlastní výhody, stále znovu se obohacuje na úkor druhých. Protikladem egoismu je láska, služba druhému. Kdo „slouží“ a bere toto slovo naprosto vážně, nestaví do popředí sám sebe, ale druhého. Ten, kdo miluje, nepřestává přemýšlet o tom, jak by mohl druhého utěšit, pomoci mu nebo mu udělat radost. *„To je povaha lásky, že slouží a nepanuje.“* (M. Luther)

Ve svém každodenním životě neustále zjišťujeme, že se mnozí z nás odnaučili službě, odnaučili se být pro druhé, rozdávat lásku. A přece je to životně důležité. Otázka pro každého z nás zní: „Jak můžeme pomoci lidem, kteří žijí vedle nás, co pro ně můžeme udělat?“ a ne: „Jak bychom se o sebe postarali, jak bychom získali nějakou výhodu?“ Jak se jim vyhnout, abych měl pokoj a nic po mně nechtěli?

Ranní modlitba: *„Pane, otevři mé oči, uši, ústa a srdce, abych nezačínal dnešní den lhostejně nebo dokonce rozmrzele. Probud' ve mně schopnost upřímnou láskou a srdečností rozehřívát chlad mezi lidmi! Dej, ať alespoň trochu přispějí k tomu, abychom my, lidé, žili pospolu! Amen.“*

Jedna novinářka se na cestě kolem světa dostala v Africe do domu pro malomocné. Viděla, jak misijní sestra obvazovala hnijící rány jednoho malomocného. „Sestro,“ řekla novinářka, „obdivuji vás, nedělala bych to za milion dolarů.“ Řeholnice odpověděla: „Já také ne.“ Chtěla tím vyjádřit, že neslouží malomocným za milion dolarů, ale z lásky ke Kristu. Existují ještě jiné motivy našeho jednání vůči bližním, než jen peníze. V životě není nejdůležitější výkon, který lze změřit, ale výdrž na místě kam nás Bůh postavil, být zde pro druhého, kterého nám Pán právě přihrál do ruky.

Jsme Božím obrazem – ale Bůh je láska. Proto jsme i my stvořeni pro lásku. Kdo nemiluje, mívá se svou podstatou. **Hledejme** příležitost k lásce, k životu pro druhé! A to zadarmo, prostě jen tak, docela samozřejmě! Již pouhá otázka: „Jak se vám daří? Nebo: „Přejete si něco?“ může vyvolat řetězovou reakci dobrých skutků.

Láska je ctnost, kterou člověk nemá jednou provždy, nýbrž se o ni musí každý den znovu starat. Kdo to činí, **kdo především v modlitbě prosí** o schopnost k lásce, smí očekávat, že jeho život dostane „tvář“.

Uprostřed silnice se objevil velký pes se zuřivýma očima. Strachy jsem zůstal stát. Vtom vidím, jak z blízkého domu vychází nějaký chlapec. Blíží se ke psu a chce ho pohladit. Zděšeně na něj křičím: „Pozor, je zlý!“ Chlapec se však ke mně bezstarostně obrátí a povídá: „Když ho má člověk rád, tak nekouše!“ Tak jsem dostal lekci. Denně se setkáváme s lidmi, kteří nám jsou proti mysli, se kterými jsme se někdy nepohodli, kterým bychom šli nejrady z cesty. Pokusme se jednou mít rádi i tyto lidi, být k nim přátelští – a oni nebudou kousat! Denně ale

také potkáváme sami sebe a objevujeme, že i my sami – možná ne vždycky, ale občas – „ceníme zuby“ a zuřivě koulíme očima jako onen pes. Pokusme se mít soucit sami se sebou, být k sobě vlídní, mít se opravdu rádi!

Ten, kdo opravdu miluje, nezřídka stojí nenápadně na „osamělém místě“. **Láska je ctinnost neokázalosti**. Láska nenechá člověka, byť sebeodpudivějšího, padnout. Láska nepočítá, nesčítá, co vyjde „pod čarou“.

Jednoho velice zaneprázdněného muže, který přesto vždycky působil naprosto uvolněně a soustředěně, se jednou zeptali, jak to dokáže, že navzdory mnoha vnějším požadavkům zůstává stále vnitřně klidný a vyrovnaný. Odpověděl takto: „Stojím-li, tak stojím, jdu-li, tak jdu, sedím-li, sedím, jím-li, tak jím, mluvím-li, tak mluvím...“ Nato zase lidé: „To přece děláme také!“ Ale muž namítl: „Ne... sedíte-li, už stojíte, stojíte-li, už běžíte, běžíte-li, už jste u cíle...“ Myšlenkami jste vždycky už daleko napřed, někde úplně jinde, proto jste také vždycky rozpolceni a rozptýleni.

Když tě někdo udeří, nastav i druhou tvář... když dostaneš, máš dvě velká pokušení: vrátit ji nebo utéct. Ježíš Ti říká: neoplácej, ale ani nerezignuj a neutíkej, nýbrž vytrvej v dobrém!

Pán nám ve svém slovu říká: *modlete se za ty, kdo vás pronásledují. Žehnejte, a neproklínejte!* (srov. Mt 5,44; Řím 12,14). Modlitba požehnání, svolávání dobra, je mocnou zbraní proti nenávisti. Prostřednictvím modlitby požehnání nechávám plynout Boží lásku do svého srdce, a tak jej očišťuji od každého druhu zášti a nenávisti. Někdy je k tomu zapotřebí mnoho času, než se mé srdce od veškeré nenávisti očistí, ale účinek je jistý: modlím-li se a žehnám-li tomu, kvůli němuž trpím, mé srdce nachází svobodu! A co znamená modlit se a žehnat? Modlitba požehnání je přímluvná modlitba vůči tomu, kdo mi způsobuje zlo. Musím se za toho člověka dlouho modlit a přát mu vše dobré.

Pane, požehnej tomuto člověku, pomáhej mu, utěšuj jej, podpírej, uzdravuj, osvoboď jej ode všeho zlého, naplň jej svou milostí...“ Taková je modlitba požehnání. A je třeba se modlit, než ve svém srdci naleznu pokoj, než při pomýšlení na toho člověka nemám za to, že on je zdrojem všech mých potíží.

Modlím-li se za někoho, nemohu očekávat, že se změní, ale že se změním já, že se změní mé srdce – a to se skutečně stane! Když žehnám, nenechávám se přemáhat zlem, ale nechávám zvítězit lásku a s Boží láskou ve svém srdci se ocitnu v bezpečí.

Z odpuštění vyvěrá i další účinek: vědomá vzpomínka na toho člověka mizí. Nenávidím-li, vzpomínka na toho člověka mě neustále „pronásleduje“. Stále na něj myslím ve dne a často i v noci (stává se součástí mých snů). A protože mě tato vzpomínka mučí a trýzní, stále narůstá má zášť vůči tomuto člověku.

Začnu-li však žehnat, vědomá vzpomínka na toho člověka pomalu vymizí, takže už na něj vědomě myslet nebudu. Mohu začít žít, totiž přemýšlet, nepodněcován nenávisí, ale láskou. Jedním z účinků tohoto odpuštění je tedy i má svoboda vůči obsedantní vzpomínce na toho člověka a na to, co mi provedl.

Proto je tedy modlitba požehnání mocnou zbraní. Jde o prostředek, jímž nás Pán chrání před nenávisí a očišťuje nás od veškeré zášti. Žehnám-li tomu, kdo mi škodí, mé srdce je chráněno před zlem, zlo do něj nemůže vstoupit a situace, která hrozila, že mě zničí, mi namísto toho umožní povyrůst v hlubším vztahu s Pánem, který je láska! Miluji-li, Bůh mě chrání od všeho zlého. Milovat vždy znamená žít bez ustání v Bohu.

Pro modlitbu: *„Sednu si před svatostánek a z otevřeného srdce Ježíšova tankuju jeho lásku...“* (o. A. Hýža).

K rozhovoru:

1. *„Nejdůležitější člověk je ten, kterého právě potkáváš, nejdůležitější hodina je právě přítomná a nejdůležitější čin je skutek lásky, který můžeš udělat právě teď. Zítra by už mohlo být pozdě.“*

Proč jsem dnes na světě?

Můžu se podělit s konkrétními zkušenostmi?

2. *Láska je ctnost, kterou člověk nemá jednou provždy, nýbrž se o ni musí každý den znovu starat. Kdo především v modlitbě prosí o schopnost k lásce, smí očekávat, že jeho život dostane „tvář“.*

Jak se starám nebo mohu starat o lásku ve svém srdci?

3. *Když tě někdo udeří, nastav i druhou tvář... Když dostaneš, máš dvě velká pokušení: vrátit ji nebo utéct. Ježíš Ti říká: neoplácej, ale ani nerezignuj a neutíkej, nýbrž vytrvej v dobrém!*

Jak a v jakých situacích se mohu učit žehnat? Komu?

DŮVĚRA

Bez důvěry člověk chřadne. Chovají-li k sobě rodiče a děti, učitel a žáci, lékař a pacient vzájemnou nedůvěrou, je pospolitost zatížena těžko snesitelnou měrou. Týká se všech: prostých i složitých, radostných i smutných, ztroskotávajících a už ztroskotaných, lidí přátelských i nepřívětivých.

V jedné nemocnici ležel malý chlapec, který měl být operován. Otec ho přivezl do nemocnice a pokoušel se mu dodat odvahy. „Tati,“ prohlásil hoch, „když zůstaneš u mne, nebudu se vůbec bát.“ Nato otec: „Dobrá, zůstanu s tebou.“ Lékař to dovolil a tak se otec posadil vedle svého dítěte, ležícího na operačním stole. Když měl být chlapec uspán, podíval se ještě jednou na otce, a řekl: „Tati, jsi tu?“ Pak začala působit narkóza. „Teď můžete odejít“, mínil lékař, když malý usnul a měla začít operace. „Ne,“ odvětil otec, „slíbil jsem svému synovi, že u něj zůstanu a tak bych rád zůstal. Když se chlapec probal, držel ho otec stále ještě za ruku. Hoch se usmál a potichu zašeptal: „Tati, ty jsi tady?“ a znovu usnul. Věděl, že otec je s ním.

Zranění vyvolává v člověku hluboký strach před dalšími ranami. Nedůvěra je určitou formou strachu před dalším odmítáním v lásce a je nejčastěji spojena s ublížením, které jsme utrpěli. Dostává člověka do izolace, uzavírá ho do sebe, probouzí v něm smutek a zabíjí radost ze života.

Člověk zraněný v lásce a toužící po skutečném vnitřním uzdravení by si měl svou nedůvěru uvědomit – měl by svou podezřívavost **přijmout jako ránu svého srdce a pak ji pokorně vyznat** před Bohem. Nepřekoná-li dotýčný v určitém okamžiku svého života nedůvěru, nepřestane se rozvíjet a růst spolu s ním. Nedůvěra dítěte a dospívajícího k rodičům se postupem času změní v podezřívání rodiče ve vztahu ke svým dětem. Nedůvěra podřízeného k nadřízenému se po nějaké době změní v podezřívání představeného ve vztahu k podřízeným atd.

Lidské podezřívání vrhá stín dokonce i na Boha samého. Právě odtud pramení v těžkých životních okamžicích otázky plné nedůvěry: „Cožpak mi Bůh může odpustit tak těžké hříchy? Miluje mě skutečně, když tak velice trpím? Je opravdu láskou, jestliže je na světě tolik utrpení? Existuje nějaká Boží spravedlnost, když tak krutě strádají nevinné děti?“ Tyto a podobné otázky v nás rodí podezřívavost vůči Bohu a jeho lásce.

Podezřívání dokáže otrávit všechno, co od Boha přijímáme a co mu obětujeme. Podezření se v našem nitru probouzí i v období, kdy se nám vede dobře: „Co po nás bude Bůh chtít za tyhle okamžiky úspěchu a lidského štěstí? Jaký kříž jen na nás později sešle?“

Podezření ve vztahu k Bohu a lidem se projevuje i ve vztahu k sobě. Mnoha chybí dostatečná sebejistota, a tak sami sebe neustále podezřívají ze špatných motivů a záměrů. Nedokážou žít ve vnitřním pokoji a radosti. Člověk totiž v tomto postoji nedokáže přijímat nezištné dary, ale snaží se za ně okamžitě platit, vynahrazovat je. V důsledku toho jsou i vztahy k Bohu poznamenány zištností a z duchovního života se stává obchod.

Aby byla důvěra vůbec možná, je třeba podezřívání překonat. Podívejme se na svou nedůvěru: Jaké lidi spontánně podezřívám? Jak dalece podezřívám ty, s nimiž každodenně žiji? Prosme Boha, abychom dokázali vnímat tento negativní pocit, abychom jej dokázali vyznat a postupně ve svém srdci překonávat. Prosme Pána, abychom dokázali svou nedůvěru přijmout jako důležitý životní úkol, jako zápas o hlubší duchovní život a jako místo růstu naší důvěry k Bohu, sobě i bližním.

Je třeba vymanit se z léčky uzavírání se do pocitu ukřivděnosti, z potěšení, že jsme „oběti“ a z touhy po „sladké pomstě“. Neuzdravený pocit křivdy přivádí zraněného snadno do bludného kruhu střídání pozice oběti zranění a opět toho, kdo ubližuje.

Proces vnitřního uzdravení začíná v okamžiku, kdy vědomě a dobrovolně opouštíme status oběti, sebelítost a nekonečný pláč nad svým neštěstím. Vytýkání vin druhým znamená, že jsme doposud nepřijali plnou odpovědnost za svůj život. **Je třeba se poctivě ptát, zda ve svém životě nezaujíáme postoj oběti.**

Z odnětí důvěry může člověk onemocnět, ztráta důvěry ho dokonce může připravit o život. Jak těžkým se může stát život, chybí-li v něm nebo je zneužívána důvěra. Člověk, který prodělává či prodělal takové zkušenosti se ztrátou důvěry, do ničeho nemá chuť. Všechno se mu zprotivilo. Je skleslý, zdrcený, zcela znejistělý, vidí jen trosky. Porušení důvěry bolí.

Řekne-li jeden druhému: „Nedůvěřuji ti ani trochu“, pak je ten oslovený pro tento den „vyřízen“. V ovzduší nedůvěry nemůže člověk existovat, nedojde klidu. Nedůvěra zabíjí, důvěra však plodí život. Nikdo neví, co všechno může natropit jedno neuvážené slovo. Odnětím důvěry se člověk stává „věcí“, „nulou“.

Důvěra naopak má pro lidský život nesmírný dosah. V Novém zákoně se Ježíš zjevuje jako ten, kdo přináší důvěru: Marnotratný syn je opět přijat, ne proto, že si to zaslouhuje, nýbrž proto, že ho otec miluje a svou vstřícností ukazuje, že v něm vězí ještě „něco dobrého“. Ježíš vždycky přichází k jednotlivému člověku: k lotrovi po pravici, Samařance u Jákobovy studny, slepci z Jericha, cizoložnici, k nemocnému u rybníku Betsaida.

Proč je důvěra tak životně důležitá?

- a) Člověk potřebuje důvěru, **protože není stroj.** Každý touží po přátelství. Přátelé se jen nepotkávají, oni se setkávají. Vpouštějí se navzájem do svého nitra, poskytují si jistotu, bezpečí a vřelost, obdarovávají se důkazy své důvěry. Při setkání se člověk láme hlavu, jak by druhému daroval svou důvěru, udělal mu radost. Kdo se s nikým „nesetká“, ten vyschne, seschne, zavine se jako zvadlý list.
- b) Člověk potřebuje důvěru, **protože mu toho tolik v životě důvěru bere.** Mnoho lidí se odnaučilo usmívat. Mnohým se nedostává potřebné naděje. Nevědí kudy kam, nedokáží se už z ničeho a nad ničím radovat. Mnoho lidí už nevidí ve světě krásu a dobro. Cítí se izolováni, osamělí, opuštěni. Mnozí se – díky nedobrym životním zkušenostem – stali nedůvěřivými vůči všem. Chybí jim lidé, kteří by jim darovali čas, věrnost, důvěru. Také v církvi se mnoho lidí už necítí „doma“. Mnoho lidí hledá důvěru, protože to ve farnostech často chodí tak „studeně“ (Karl Rahner), příliš se mluví a chybí vzájemný srdečný styk (kardinál Ratzinger).
- c) Člověk potřebuje důvěru, **protože jeho život zastíňuje neustále znovu strach.** Nikdo nezůstane ušetřen úzkostí, která má tisíce podob i stupňů intenzity. Existují úzkosti, které se dají přesně pojmenovat, ale existuje také jakýsi „bezejmenný“ strach, kdy si člověk neumí vysvětlit, proč má strach. Nejsilnější protilátkou proti strachu je důvěra Bohu. Kdo důvěřuje v Boha, rychleji se vyrovnává se strachem. Vypořádat se se strachem znamená: snést strach, vydržet; zase vstát, padneme-li. Sv. Terezie z Avily: „Ničím se neznepokojuj, ničeho se nezalekni! Všechno pomíjí; jen Bůh zůstává stejný. Kdo má Boha, nic mu nechybí. Bůh sám stačí.“ Jeden mladý muž vyprávěl, že mu nesmazatelně utkvělo v paměti, jak si jeho babička i v těch nejtěžších životních příhodách vždycky zachovávala dobrou mysl a říkala: „Náš Pánbůh to už udělá správně.“ Tato slova se mu později náhle sama vynořila v paměti, když byl sám dospělý a otřásla jím první životní krize. Říkal si pak totéž, jako jeho babička a do srdce se mu vrátily pokoj a důvěra. Co kolem sebe šířím já, co mohou slyšet?
- d) Člověk potřebuje důvěru, **protože jeho sebedůvěra je povážlivě narušena.** Mnozí utrpěli různé „šrámy“ a říkají: „Jsem odsouzen k životu.“ Tím „šrámem“ je třeba nezpracované selhání, vědomé ponížení, nezpracovaný neúspěch či ustavičný protiklad mezi tím, co je a tím, co má být. Proti tomuto narušenému sebehodnocení, při kterém si člověk už nedůvěřuje, pomůže pouze nová důvěra. Důvěra je podivuhodný lék. Kdo druhého vždy jen „zpraží“, místo toho, aby mu důvěřoval, ani netuší, co tím působí. Milé slovo, přátelský pohled, čas, který někomu věnujeme – to všechno může být důležitější než

dobrý oběd. „Nemohu se ale přece druhému vnucovat“, řekne si mnohý z nás. To je pravda, důvěra se nedá vynutit. Měli bychom se však ptát, zda se za tímto výrokem neskrývá pohodlnost, lhostejnost nebo nechut k odpovědnosti.

- e) Člověk potřebuje důvěru, **protože je v neustálém nebezpečí, že začne kroužit jen sám kolem sebe**. Kolik lidí je obětí povyku o seberealizaci! Egoista, který ješitně nebo ustrašeně krouží neustále jen okolo sebe sama, nikdy není uvolněný a svobodný. Člověk může být tak zaujat sám sebou, tak neúprosně trvat na svých myšlenkách, tak zkamenět, že se úplně vzdálí realitě. Člověk je nešťastný v té míře, v jaké zůstává sám pro sebe, v jaké nedokáže vystoupit ze sebe, v jaké je uzavřen v sobě a stává se svým vlastním zajatcem. Takový člověk nemá, z čeho by se radoval. Jeho život se stává peklem.

Aby se život stával „smysluplnějším“, potřebujeme víc než jen kyslík a potravu, světlo a teplo. Aby se člověk stal člověkem, potřebuje **důvěryplné přijetí druhým člověkem**. V životě se vyskytují okamžiky, kdy je člověk zvýšenou měrou odkázán na znamení a slova důvěry. Nejsnáze projevuje důvěru ten, kdo ji sám okoušel.

Jak člověk získá důvěru?

- a) Člověk získá důvěru, **řekne-li ano sobě samému**, i ke všem svým chybám a slabostem, dokonce ke svým hloupostem; přijímá-li se takový, jaký je. Život není smysluplný jen při oslnivém výkonu, ale i při výkonu chybném, nejen při stupňování výkonu, ale i při jeho klesání. Nikdo by si proto neměl zablýžďovat, nepodaří-li se mu mnohé tak, jak si představoval.
- b) Člověk získá důvěru, **učí-li se být dobrý sám k sobě samému**. Je jedna stará zkušenost: Kdo nemá rád sebe, nemá rád ani druhé. Tou měrou, jakou nám chybí důvěra k sobě, jsme neschopni projevovat důvěru ostatním. Je třeba mít i čas pro sebe, nacházet hodiny ticha a volného času. Jinak se člověk může stát úzkoprsým, sobeckým, malicherným.
- c) Člověk (znovu) získá důvěru, **je-li mu odpuštěna vina**. Není nikdo na světě, kdo by neudělal chybu. Jak potom udělá dobře osvobozující slovo odpuštění, jasné znamení, že je všechno zase „v pořádku“. Odpuštění vytváří důvěru. To by měli uvážit zvláště ti, kdo viníka nechávají „vydusit“, kdo s ním jednají spatra, kdo dokonce požadují písemné záruky, že se „něco takového“ už nikdy nestane. Tím se zraněný stane ještě zraněnějším. Kde člověk dokáže odpuštět, tam se všechny rány opět zahojí.
- d) Člověk získá důvěru, **zakouší-li lásku a – lásku rozdává**. Milovat znamená dát druhému vědět: mám tě rád, znamenáš pro mě hodně, vzájemně si důvěřovat. **Láska není nějaký vznešený pocit ani požitek, nýbrž střízlivá a střízlivost v sobě nesoucí záležitost**. Kdo zakouší vlídnost, dokáže i sám vystoupit ze sebe, otevřít se, prožítou důvěru předávat druhým.
- e) Člověk získá důvěru, **děkuje-li, přestává-li považovat všechno za samozřejmost**. Kdo děkuje, stává se a zůstává lidským. Naproti tomu nevděčnick lidsky zakrňuje, vnitřně usychá, stává se sobě i svému okolí břemenem. Zač máme děkovat? Za všechno, co se zdá být samozřejmé, ve skutečnosti však vůbec samozřejmé není: za své zdraví, za pomoc, které se nám dostalo, za každý úsměv, za všechno dobré... Vděčnost není samozřejmost, ale ctnost. Ta se neobejde bez cvičení.
- f) Člověk získá důvěru, **jestliže se modlí**. Ten, kdo se modlí, ví, že tu jsou vždycky jedny otevřené dveře, byt všechny ostatní už jsou přibouchnuty. Všichni padající padají do Boží dlaně.

K rozhovoru:

Kde vznikají situace, které mohou vést ke ztrátě důvěry a ke vzniku křivdy?
Kde a jak naopak můžu důvěru darovat a projevovat?

VLÍDNOST A CHVÁLA

Vlídnost - lidskost ve vzájemném soužití je tak důležitá jako denní chléb. Co takovou atmosféru vytváří, jsou často nepatrné maličkosti. Právě ony činí život člověka krásným a hodným žití. Konkrétně to znamená: **připravovat druhému radost**, například malým dárkem, **pochválit druhého a poděkovat mu**, **naslouchat mu**, **nechat ho vymluvit!**

1. Rozdávat radost

Každý může rozdávat radost, jakmile statečně vykročil ze zajetí svého sobectví; jakmile si zvykl nemyslet jen na sebe, ale i na druhé. K tomu nemusí být vůbec bohatý ani učený; musí být jenom jedno: pravdivý a ze srdce dobrý. Tato dobrota a srdečná touha těšit druhé dodá už jeho tváří určitou jasnost a oku vlídný lesk, takže bude přinášet radost, kam přijde.

Slova chvály, přívětivá tvář, dobrý skutek, účastná otázka: „Jak se máte?“ – takové malé kroky nemůže na světě nahradit téměř nic! **Kdo druhému člověku vyloudí na rtech úsměv, otevře mu bránu do nebe**, stále kdesi napsáno. Záleží na tom, aby druhý cítil: je tu někdo, kdo mě má rád, kdo mi chce dělat radost. Vlastním dárkem není to, co se dává, ale dávající. Třeba nepatrným dárkem říkáme druhému: „Myslím na tebe, mám tě rád. Jsem šťasten, že existuješ, že jsi tady, že jsi právě takový. Nesmí nás udivit, že lidé jsou časem jako zaživa zazdění, uzavření do sebe žijí jako v pevnosti bez zvedacího mostu, nenajde-li se nikdo, kdo by ji udělal radost, kdo by jim projevil nějaké znamení sounáležitosti a společenství! Koupit se dá téměř všechno, ale láska druhých lidí ne. Ta může být pouze darována.

2. Chválit, děkovat je životně důležité

Každý člověk čeká na uznání. Potřebuje od svého okolí toto vlídné potvrzení. Život je chudší a zasmušilejší, jestliže se odvíjí bez potvrzení a uznání, bez odezvy a díků. Člověk je stavěn tak, že je odkázán na to, by mu někdo čas od času řekl: je dobré, že existuješ.

Mnoho lidí skrblí, když má vyřknout slovo uznání. Jen váhavě připouštějí možnost je použít. Mnozí si myslí, že si musí zásobu povzbuzujících a dobře míněných slov ušetřit na zvláštní příležitosti. Do sebe-trudnějšího života chvála vnáší slunce. Jak potěší, když šéf v zaměstnání jen tak mimochodem a bez zvláštního podnětu prohlásí: Chtěl jsem vám vlastně už dávno říct, že jsem s vaší prací spokojen. Oceňuji přesnost, se kterou docházíte. Mám radost, jak svědomitě pracujete. Je pro mě důležité, že se na vás mohu spolehnout.

Chvála dělá člověku dobře, vnitřně ho rozradostňuje. Musí žena doma teprve z přežvykujících obličejů vyčíst, jak chutná jídlo, které připravila? Nemůžeme někdy říci, že jsme si dnes pochutnali? Což věta, která v tomto případě platí: Dneska nám ale chutnalo! Musí zůstat vyhrazena jen pro reklamní vysílání?

Kolik radosti vstoupí do života člověka, řekneme-li mu, že ho máme rádi! Překonávejme proto stále znovu nátlak zvyku a zprostředkujme bližnímu vědomí, že má cenu! „Nejhorší, co můžeme učinit svým bližním, není je nenávidět, ale být vůči nim lhostejnými. To je absolutní nelidskost!

Jeden muž znesvářený se svou ženou dostal při zповědním pohovoru radu, aby v následujícím týdnu svou ženu aspoň třikrát pochválil. Téměř polekán se ptal, jak je to míněno. Řekněte třeba své ženě nějaké uznalé slovo o dobrém jídle! Vyjádřete svou radost nad pěkně prostřeným stolem! Pochvalte svou ženu za hezky naaranžované květiny! Pokusím se, prohlásil muž trochu rozpačitě, ale jako pokání by mi bylo milejší, kdybych si třeba půl hodiny četl v Bibli.

Očividně je obzvláště těžké říci milé a uznalé slovo lidem, se kterými jsme nejvíce pohromadě.

Pane, pomoz mi, abych byl v tomto týdnu hbitý ve chválení a pomalý v kritizování, rychlý v odpouštění a pomalý v posuzování, rychlý v pomoci a pomalý v jejím odmítání! Dej mi tento týden kontrolu nad mým temperamentem, kontrolu nad mým jazykem, abych neřekl ani jediné tvrdé slovo! Dej mi kontrolu nad mými myšlenkami, abych se i zde setkával se svým bližním v lásce!

Během večeře hospodyně vstala, opustila pána a uchýlila se do kuchyně. Pročpak se tak najednou rozplakala, zeptal se pán. Ona: „Třicet let jsem u vás a dodnes nevím, jestli to dělám správně, ani jestli jste se mnou spokojený.“ Nato on: „Neříkám-li nic, je to vždycky chvála, takže jsem vás třicet let chválil!“ Takhle to nejde. Chvála a dík musí být postřehnutelné ušima či očima....

Nic není v životě samozřejmé. Je tolik věcí, za které můžeme druhému děkovat: za obdrženou pomoc, za přívětivost, za naplněný čas, za všechno dobré, za každé štěstí. Vždy znovu přehlídíme mnohé, za co bychom měli druhému poděkovat. Tisíce věcmi se dáme odvrátit od toho, abychom řekli „děkuji“. Díky za dobrý oběd! Díky, že mě vyslechl! Díky, že jsi mi ulehčil s tou prací! Díky, že mě nenechal samotného, když jsem měl včera špatnou náladu! Díky, za úsměv... Tak vypadá vděčnost v praxi.

Kdo už nedokáže poděkovat, bere všechno jako samozřejmost. Kdo všechno považuje za samozřejmost, stane se časem brutálním, povrchním; všechno bere, jen aby to využil. Nevděčný člověk je vždycky člověk bez úcty. Platí to nejen vůči našim bližním, ale především vůči Bohu. Zvláště za všechny malé věci, ze kterých se denně – naprosto nezaslouženě – těšíme, bychom měli Bohu ze srdce děkovat.

Jak důležitá, jak cenná je chvála, uznání, dík, dobré slovo v životě člověka! Učitelka byť už třeba učí dlouhé roky, se cítí ve své práci povzbuzena, zažije-li od rodičů svých žáků tu a tam dobré slovo: naše děti k vám chodí moc rády. Lékař vykonává svou službu snadněji, uslyší-li příležitostně, že ho jeho pacienti mají rádi a mluví o něm v dobrém.

Chvála, uznání, povzbuzení a vůbec dobré slovo vyvolávají radost ze života, činí člověka spokojeným a šťastným, motivují ho k lepšímu výkonu. Ani pytel peněz nemůže nahradit to, co zmůže někdy slovo uznání a chvály. Pochvalné, dobré slovo nemusí být vždycky „velkého formátu“. Může se ukrývat v malé, od srdce pronesené poznámce, účastné otázce, dobré radě, povzbuzení: máte na to, dokážete to... Oslovený náhle zase zabere, práce mu jde od ruky, protože mu někdo věří a dává mu to znát. Kolik slunce do života člověka může vnést dobré, uznalé a děkovné slovo! Je nepostradatelné toto slovo v rodinách, kancelářích, třídách i farnostech.

To, co platí pro dospělé, platí obzvláště i pro děti. Děti se bez chvály nemohou rozvíjet. Z ankety mezi rodiči, která se konala před několika lety, vyplynulo, že otcové a matky si cení kárání a trestů mnohem víc než chvály. Nemálo rodičů dokonce mínilo, že se ve výchově docela dobře obejdou i bez chvály. Děti potřebují chválu a uznání tak nezbytně jako denní chléb. Musí stále znovu slyšet a zakoušet, že jsou přijímány a že se od nich něco očekává. Kdo děti chválí, činí je vnitřně radostnými a dodává jim odvahu žít. Mnoho rodičů si nevšimne, kolik příkazů a zákazů ve výchově svých dětí používají. Výzkumy prokázaly, že 80 procent výroků vůči dětem má charakter zákazu, příkazu či otázky. Namísto chvály jen kritika, místo povzbuzení návody, místo uznání omezení. Jak často zní věty typu: „Bud' už zticha! Uklid' si své věci! Sed' pořádně! Vypadni! Udělej si úkoly! Nech toho! Udělej to a to! ...“

Deník dvouletého:

Čtvrtek:

- 8.10 Kolínská voda vylita na koberec. Krásně voní. Máma se zlobí. Kolínská voda zakázána.
- 8.45 Zapalovač v kávě. Výprask.

- 9.00 Byl jsem v kuchyni. Vyhnán. Kuchyň zakázána.
- 9.15 V tátově pracovně. Vyhnán. Pracovna zakázána.
- 9.30 Vytáhl jsem klíč od skříně. Hrál si s ním. Máma nevěděla, kde je. Já také ne. Máma hubovala.
- 10.00 Našel jsem červenou tužku. Pomaloval tapetu. Nesmím to dělat.
- 10.20 Vytáhl jsem jehlici napletení a zkroutil ji. Druhou jsem strčil do pohovky. Jehlice jsou zakázány.
- 11.00 Měl jsem pít mléko. Chtěl jsem ale vodu! Začal jsem řvát. Dostal jsem nabit.
- 11.10 Počural jsem se do kalhot. Dostal jsem na zadek. Počůrávání zakázáno.
- 11.30 Zlomil jsem cigaretu a ochutnal jsem tabák. Moc mi nechutná.
- 11.45 Pronásledoval jsem stonožku až ke zdi. Tam jsem našel svinky. Zajímavé, ale zakázané.
- 12.15 Olizoval jsem bláto. Zakázané.
- 12.30 Vyplivl jsem salát. Nedá se jíst. Plivat je zakázáno.
- 13.15 Polední odpočinek v posteli. Nespál jsem. Vstal jsem a posadil se na postel. Byla mi zima. Je to zakázáno.
- 14.00 Přemýšlel jsem a zjistil, že je všechno zakázáno. K čemu je člověk vůbec na světě?

Dávej pozor na to, co říkáš! Slova jsou mocná zbraň. Nikoho nepoplivej svým jazykem. Tvrdé, jedovaté, nepravdivé slovo může hluboce zranit a dlouho bolet. Hovoř vlídně! Slovo je mostem, kterým se dostáváme jeden k druhému. Tak jako zlá, ošklivá slova oddělují, dobrá slova spojují a vytvářejí snesitelnou, ba obšťastňující atmosféru vzájemného soužití. Dobrá a vlídná slova ve vhodném okamžiku a na vhodném místě dělají život krásnějším.

3. Naslouchat a darovat čas

Jedna z nejdůležitějších věcí v soužití lidí je, aby jeden druhému naslouchal, nechal ho vypovídat, nepřerušoval ho neustále svými vlastními myšlenkami a slovy. Naslouchání patří – stejně jako mluvení – opravdu lidskému životu. Mnoho lidí neumí, dokonce nechce naslouchat.

Člověk, který nedojde sluchu, se cítí zanedbávaný, odstrčený, ponechán sobě. Bez naslouchajícího protějšku upadá do osamělosti a zoufalství. Postupně oněmí a otupí. Naslouchat je umění. Jsou lidé, kteří dokáží podivuhodně naslouchat celé hodiny. Nevadí jim, když ten druhý mluví jako vodopád a oni sami smějí sotva špitnout. Může-li vypovědět všechno, co ho znepokojuje, prožívá skutečnost, že už není sám. Věnujme svůj čas především těm, kteří nejsou sami schopni navázat kontakt!

Nevěnujeme-li čas, budou rozhovory k ničemu. Mít čas pro druhého, je velký dar. V jedné rodině došlo k příznačné události. Osmnáctiletý chlapec ušetřil svému otci pohlavek. Co se stalo? Mladý muž seděl v pokoji, nepřítomně se díval na obrazovku a dumal o svých problémech. Otec, bankovní ředitel, zamířil k psacímu stolu a zatřhl si kurs na burze. Syn na něj zavola: Tati, rád bych si s tebou o něčem promluvil! Kolik potřebuješ?, zeptal se otec, sáhl do pouzdra a hodil synovi tři stovky. Syn bankovky vzteky roztrhal a zakřičel na něj: Peníze, ty máš, ale čas si promluvit, to nemáš!

Jedna žena tu a tam připsala svému muži na svačtinový sáček: Srdečný polibek! Muž ve své kanceláři pak pokaždé odhodil sáček do koše na papír. Jednou už se jeho spolupracovnice neudržela a poznamenala: Jak může někdo něco takového prostě odhodit? Neodhazujeme i my stále znovu znamení lidskosti? Oceníme ranní pozdrav svých blízkých? Opětujeme ho srdečně nebo jen automaticky?

K rozhovoru:

1. *Co mi dělá radost, jakým způsobem mohu dělat radost?*
2. *Jak často chválím a jak často kritizuji? Jakým způsobem mohu chválit? Jak často a za co děkuji?*
3. *Co pro mě konkrétně znamená v rodině naslouchat a mít čas pro druhé?*