

Jak zakusit Boží moc a lásku ve svém životě
(duchovní obnova, Deblín 9.-10.3. 2007)

Zpracováno podle literatury:

J. KŘIVOHLAVÝ, *Jak přežít vztek, zlost a agresi* (Psychologie pro každého; Praha: Grada Publishing 2004).

J. KŘIVOHLAVÝ – J. PEČENKOVÁ, *Duševní hygiena zdravotní sestry* (Praha: Grada Publishing – Avicenum 2004).

K. LACHMANOVÁ, *Vězení s klíčem uvnitř. Kdy, jak a proč odpouštět a prosit o odpuštění* (Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství 2001).

A. de MELLO, *Spojení s Bohem. Exerciční přednášky* (Brno: Cesta 1994).

Úvod

Začneme toto naše setkání četbou Božího slova, které nás bude provázet. Je to úryvek z Lukášova evangelia, konkrétně 4,16-21.

Přišel do Nazareta, kde vyrostl. Podle svého obyčeje vešel v sobotní den do synagógy a povstal, aby četl z Písma. Podali mu knihu proroka Izaiáše; otevřel ji a našel místo, kde je psáno:

'Duch Hospodinův je nade mnou; proto mne pomazal, abych přinesl chudým radostnou zvěst; poslal mne, abych vyhlásil zajatcům propuštění a slepým vrácení zraku, abych propustil zdeptané na svobodu, abych vyhlásil léto milosti Hospodinovy.'

Pak zavřel knihu, dal ji sluhovi a posadil se; a oči všech v synagóze byly na něj upřeny. Promluvil k nim: "Dnes se splnilo toto Písmo, které jste právě slyšeli." (Lk 4,16-21)

Říká se zde, že *oči všech v synagóze byly na něj upřeny*. To je to, o co má jít v této chvíli i nám. I my máme upřít oči na Ježíše, i já se mám teď v této chvíli pozorně dívat Krista. To je první důležitý bod, který bych chtěl zdůraznit: upřete své oči na Krista a očekávejte všechno od něj. Neočekávejte to ode mě, ale od Krista. Já nemám moc změnit váš život, já nemám moc učinit ho plnější a šťastnější, ale Ježíš tu moc má. Proto se nebojte věnovat v těchto dvou dnech hodně času modlitbě a prostě, aby Ježíš vstoupil do vašeho života. Můžete třeba říkat toto: *Bože, buď přítomný v mém životě*, nebo *Ježíši, zapal mi srdce*, nebo *Bože, dej, ať tě poznám*, nebo cokoliv jiného. Každá modlitba splní svůj účel. Opakujte ji znovu a znovu, říkejte ji desetkrát, stokrát, tisíckrát s důvěrou, že Bůh ji vyslyší. Když se modlíme, tak často říkáme v modlitbě *buď vůle tvá*, protože nevíme, zda to, o čem prosíme, je pro nás dobré. Když se ale modlíme, aby Bůh byl přítomný v našem životě, nebo lépe řečeno, abychom ho vnímali, potom zde žádné *buď vůle tvá* neplatí. Je to nepochybně Boží vůle, aby on byl přítomný v našich životech.

Tato výzva *upři své oči na Ježíše* je určena všem nemocným, všem, kdo trpí ve svém nitru, všem, kdo mají jakékoliv problémy, všem, kdo si neví rady se svým hříchem, všem, kdo jsou slabí, kdo padají. Jinými slovy je tato výzva *upři své oči na Ježíše* určena každému z nás. Všem nám Ježíš říká: *Dnes se před vašimi očima plní toto Písmo*. Pro Ježíše je totiž stále ono "dnes". V tom, co konal v Palestině před dvěma tisíci roky, pokračuje i dnes. Je jenom třeba, abychom se mu otevřeli. Pán chce projevit celou moc své lásky. My však můžeme jeho působení ve svém životě blokovat. Bráním mu, někdy i nevědomě, aby se v mém životě ukázal jako vzkříšení a život. Proto bych chtěl nejprve mluvit o tom, co nám brání, abychom tuto jeho moc mohli zakusit a žít z ní.

Jsou dvě základní překážky, které nám brání, abychom mohli zakusit Boží moc a lásku. Tou první je *nedostatek víry*, a tou druhou že *odmítám odpustit*. Proto v tomto našem prvním setkání budu mluvit o *důležitosti víry*, ve druhé o *důležitosti odpuštění*, ve třetí o tom, *jak odpustit pomocí modlitby* a ve čtvrté *jak prožívat svátost smíření*, protože ta s tímto tématem úzce souvisí.

1. Důležitost víry

Všimli jste si někdy, že Ježíš, když ho někdo přišel o něco požádat, měl ve zvyku se ptát: Věříš, že to mohu učinit? Jinými slovy, vždy trval na víře ve svou moc uzdravit, vyléčit, odpustit, činit zázraky. Dozvídáme se z evangelia, že v Nazaretě, jeho rodném městě, mnoho zázraků učinit nemohl, neboť tamní lidé postrádali víru. Mluví o tom evangelista Marek:

Vyšel odtamtud a šel do svého domova; učedníci šli s ním. Když přišla sobota, počal učit v synagóze. Mnoho lidí ho poslouchalo a v úžasu říkali: "Odkud to ten člověk má? Jaká je to moudrost, jež mu byla dána? A jak mocné činy se dějí jeho rukama! Což to není ten tesař, syn Mariin a bratr Jakubův, Josefův, Judův a Šimonův? A nejsou jeho sestry tady u nás?" A byl jim kamenem úrazu. Tu jim Ježíš řekl: "Prorok není beze cti, leda ve své vlasti, u svých příbuzných a ve svém domě." A nemohl tam učinit žádný mocný čin, jen na několik málo nemocných vložil ruce a uzdravil je. A podivil se jejich nevěře. (Mk 6,1-6)

Ježíš měl přísnou zásadu: "Věříš-li, nic není nemožné. Nevěříš-li, nic pro tebe nemohu udělat." Ty sám nemusíš tuto víru mít, stačí, když ji za tebe má někdo jiný. Toto je jedna z výhod společné modlitby. Můžete Boha o něco prosit, ovšem vaše víra může být příliš slabá. Přesto se Bůh rozhodne dát vám to, oč ho prosíte, protože je vedle vás někdo, kdo víru má, jehož víra je silnější.

Existují příklady z evangelia. Dcera Jairova, kterou Ježíš vzkřísil, nemohla věřit, protože zemřela před tím, než Ježíš přišel (Mk 5,35-43). Nevíme, zda služebník, za kterého prosí setník, aby ho Ježíš uzdravil, měl víru (Mt 8,5-13). Ani nevíme, zda ochrnlý, kterého nesli čtyři přátelé a spustili dírou ve střeše před Ježíše, měl víru (Mt 9,2-8).

Stačilo, že věřil ten, kdo žádal, nemocný nutně nemusel věřit. Ale víra být přítomna musela. Nic ji nemohlo nahradit. U dcery Jairovy je to její otec, který věří a kterého Ježíš povzbuzuje ve víře: "*Neboj se, jen věř!*" (Mk 5,36). U setníka, který prosí za svého nemocného služebníka, Ježíš sám obdivuje jeho velkou víru: "*Amen, amen, pravím vám, tak velikou víru jsem v Izraeli nenalezl u nikoho... Jdi, a jak jsi uvěřil, tak se ti staň.*" (Mt 8,10.13) A u ochrnlého evangelista říká: "*Když Ježíš viděl jejich víru, řekl ochrnutému: "Bud' dobré mysli, synu, odpouštějí se ti hříchy."*

Pro Ježíše je víra něco naprosto zásadního. V Mt 21,18-22 čteme: "*Když se ráno vracel do města, dostal hlad. Spatřil u cesty fíkovník a šel k němu; ale nic na něm nenalezl, jen listí. I řekl mu: "Ať se na tobě na věky neurodí ovoce!" A ten fíkovník najednou uschl. Když to učedníci viděli, podivili se: "Jak najednou ten fíkovník uschl!" Ježíš jim odpověděl: "Amen, pravím vám, budete-li mít víru a nebudete pochybovat, učiníte nejen to, co se stalo s fíkovníkem; ale i kdybyste této hoře řekli: 'Zdvihni se a vrhni se do moře' - stane se to. A věříte-li, dostanete všechno, oč budete v modlitbě prosit."*

Mk 11,20-24 píše totéž, snad jen výstižněji: "*Ráno, když šli kolem, uviděl ten fíkovník uschlý od kořenu. Petr se rozpomenul a řekl: "Mistře, pohleď, fíkovník, který jsi proklel, uschl." Ježíš jim odpověděl: "Mějte víru v Boha! Amen, pravím vám, že kdo řekne této hoře: 'Zdvihni se a vrhni do moře' - a nebude pochybovat, ale bude věřit, že se stane, co říká, bude to mít. Proto vám pravím: Věřte, že všechno, oč v modlitbě poprosíte, je vám dáno a budete to mít.*

Apoštolové tomuto pravidlu velmi dobře rozuměli, a proto ho předávali prvním křesťanům.

Stačí si přečíst list apoštola Jakuba: *Má-li kdo z vás nedostatek moudrosti, ať prosí Boha, který dává všem bez výhrad a bez výčitek, a bude mu dána. Necht' však prosí s důvěrou a nic nepochybuje. Kdo pochybuje, je podoben mořské vlně, hnané a zmítané vichřicí. Ať si takový člověk nemyslí, že od Pána něco dostane; je to muž rozpolcený, nestálý ve všem, co činí.* (Jak 1,5-8)

Je velmi důležité, aby v mém životě byly přítomné zázraky, máme-li v sobě udržovat živé povědomí o Boží přítomnosti a Boží moci. Zázrak není nutně událost, která překračuje přírodní zákony. Aby se stal v mém životě zázrak, plně postačí, když budu hluboce přesvědčen, že to, co se stalo, je dílo Boží, že mě podpořil samotný Bůh.

Lidé z Bible měli pro to úžasný cit. Proto také jejich víra byla tak velká. Pršelo? Pak to byl Bůh, kdo jim dal déšť, a klidně přehlédli sérii atmosférických změn, které déšť přinesly. Prohráli nebo vyhráli bitvu? To Bůh je nechal vyhrát nebo prohrát. Ani je nenapadlo připisovat výsledek schopnostem nebo nedbalostí svých generálů. I kdyby se jejich jednotky chovali na bojišti zbaběle, byl to Bůh, kdo srdce vojáků oslabil a odejmul jim odvahu. Veškerou pozornost soustředili na Boha a ve všem se také obraceli k němu.

My to vše vnímáme jinak. Bolí vás hlava? Pak nemá cenu klekat a modlit se, vezměte si acylpyrin. Místo abychom trávili čas v kostele, raději stavíme laboratoře a vymýšlíme léky, a je to v pořádku. Jenomže to není celá pravda. Je třeba vynalézt acylpyrin, ale to Bůh nás k tomu přivádí. Je pravda, že vás acylpyrin bolesti hlavy zbaví, ale celá pravda je taková, že to Bůh vám skrze acylpyrin od bolesti uleví. Každá událost či děj našeho života potřebuje Boha stejně tak, jako ho potřebovali Židé v poušti. Jen jsme ztratili ten smysl pro víru, který nám dovoluje vidět ho za v pozadí každé druhotné příčiny, vidět, že je to jeho ruka, která pod pláštěm lidských aktérů řídí události. Když dokážeme ve všem vidět a vnímat Boha, náš život dostane nový rozměr.

Ježíš v odezvě na víru činí zázraky i dnes. To, že je tak málo zázraků, nebo lépe řečeno, že je nevnímáme, je proto, protože je neočekáváme. Když nemám víru, tak mě ani nenapadne se obrátit k Bohu se svými potřebami. Jestliže nemám víru, budou moje modlitby neúčinné, i když se na Boha obrátím. Víra není něco, co můžeme sami vytvořit. Nenuťte se do víry; nebyla by to totiž víra, ale křečovitá snaha uvěřit. Víra přichází jako dar, stačí se jen otevřít Boží přítomnosti. Čím více jste s Bohem ve styku, tím více si uvědomujete, že pro něho není nic nemožné. Pomalu začnete mít víru, která vás přesvědčí, že Bůh může proměnit kameny v Abrahámovy děti. Pak vás přesvědčí, že dokáže snadno proměnit i vaše kamenné srdce... a v tom okamžiku, kdy ve vás toto přesvědčení zapustí kořeny, vaše srdce se začne měnit. Všechny naše problémy, které vypadají jako velikánské hory, pod silou naší modlitby povolí.

Toto je tedy první zásada prosebné modlitby: neotřesitelná víra. Opět platí to, co jsem říkal na začátku. Nebojte se investovat čas do modlitby a prostě o dar víry. Prostě o to slovy, kterými chcete, ale říkejte to s důvěrou, že Bůh vaši modlitbu určitě vyslyší.

Rád bych zde znovu citoval evangelium. Je to úryvek ze sv. Marka: *Proto vám pravím: Věřte, že všechno, oč v modlitbě poprosíte, je vám dáno a budete to mít.* (Mk 11,24) Říká se zde: věřte, že je vám to dáno a budete to mít. Jinými slovy, ještě to nemáte, ale modlit se musíte, jako kdybyste to už měli. To je důvod, proč někteří lidé spojují své prosby se vzdáváním díky. Modlí se za něco a pak začnou děkovat Bohu za to, že jim dal to, oč ho prosili. Kdy je vhodný čas ke vzdávání díky? Řekli byste, že samozřejmě tehdy, až vám bude

dáno to, oč prosíte. Nikoliv. Nejvhodnější čas k poděkování je, až vám Bůh dá jistotu, že slyšel vaše prosby – dokonce ještě předtím, než opravdu dostanete dar, o který jste žádali. Když vám někdo dá šek, taky nejdřív čekáte, až si ho necháte v bance proplatit, než mu poděkujete? Začněte děkovat v okamžiku, kdy si uvědomíte, že Bůh vám dá jistě to, oč ho žádáte. Proto ve svém životě spojíte prosby se vzdáváním díky.

Možná toto měl na mysli apoštol Pavel, když křesťanům do Filip píše: *Pán je blízko. Netrapte se žádnou starostí, ale v každé modlitbě a prosbě děkujte a předkládejte své žádosti Bohu. A pokoj Boží, převyšující každé pomyšlení, bude střežit vaše srdce i mysl v Kristu Ježíši.* (Fil 4,5b-7) Krásný recept na to, jak neustále žít v Božím pokoji!

To je tedy ten první důležitý bod, abych mohl zakusit Ježíšovu moc a sílu – neotřesitelná víra.

2. Důležitost odpuštění

Druhým neméně důležitým bodem, který nám brání v tom, abychom zakusili Ježíšovu moc a sílu, je *neodpuštění*.

A. DE MELLO, *Modlitba žáby*, I, 136: *Bývalý vězeň komunistického koncentračního tábora navštívil spoluvězně. "Odpustils komunistům?" ptal se přítele. "Ano." "Já ještě ne. Mě nenávist k nim pořád ještě šírá." "Pak jsi ale jejich věznem zůstal," řekl přítel jemně.*

A. DE MELLO, *Minutové nesmysly*, 24: *K těm, kdo si libovali v sebelítosti či rozmrzelosti, byl starý mnich nesmlouvavý: "Utrpět křivdu nic neznamená, nebudete-li si ji tvrdošijně stále připamatovávat," říkával.*

Stalo se, co se stát nemělo. Cítíme se poškozeni, zrazeni, pomluveni, uraženi, odstrčeni, psychicky zraněni. Trvá to již dlouho, stále se tím trápíme, stále se to nelepší. Tento zážitek na nás leží jako balvan. Toho, kdo nám to způsobil, nenávidíme a v jedné chvíli proneseme tato slova: *já mu / já ji nikdy neodpustím*. Určitě jste se s tím buď ve svém životě nebo v životě někoho blízkého či známého setkali.

Lidé, kteří pomáhají druhým lidem odpustit (kněží, psychologové, sociální pracovníci), zjistili několik zajímavých věcí, totiž jaké příznaky se objevují u lidí, kteří se zatvrdili v postoji vyjádřeném slovem "neodpustím". Často se objevují:

- bolesti zad
- bolesti hlavy
- bolesti krční páteře
- žaludeční problémy
- příznaky žaludečních vředů
- deprese
- nedostatek energie
- úzkost
- popudlivost
- vnitřní napětí
- přetaženost
- nespavost
- neklid a neopodstatněné obavy
- smutek apod.

Za této situace je dobré se zastavit nad několika myšlenkami z praxe těch, kteří pomáhají druhým odpustit:

- Když neodpustíte, tak se rozhodnete trpět. Neodpuštění je recept na utrpení.
- Nenávist, kterou k někomu cítíte, vás vyčerpává.
- Zlost, kterou cítíte k někomu, kdo vám ublížil, se obrací ve vašem nitru proti vám.
- Nesmiřitelnost znamená zbavení se naděje na klidnou budoucnost.
- Lpění na zranění z minulosti jitrá dříve utržené rány.
- Nesmiřlivým postojem k druhému člověku, svazujete v první řadě sami sebe.
- Stojíte-li neúprosně na svém postoji, stavíte si překážky k radostnějšímu životu.
- Je možné, že nejste schopni odpustit, protože jste sami (např. ve svém mládí) nikdy odpuštění nezažili.

- Je možné, že jste expertem v kritizování, v hanění druhých, v ponižování viníka a obviňování ho, ale nejste dost schopní udělat něco pro to, aby se situace zlepšila.

- Příčinou neochoty odpustit je často strach z toho, co by bylo, kdybychom přestali někoho obviňovat.

- Nepřátelství, zloba a nenávist začíná obvykle tím, že hledáme někoho, na koho bychom měli svést to, co se nám nedaří, co jsme sami zkazili.

- Máte-li v hlavě pomstychtivé myšlenky, projevuje se tento váš postoj na vašem agresivním jednání, na vaší špatné náladě a na vašem duševním zdraví. Ukáže se to časem i v činnosti imunitního systému a ve zhoršení vašeho tělesného zdraví (bolesti hlavy, zad, krční páteře, žaludeční problémy, deprese, úzkost, nespavost, neklid atd.), jak jsem o tom před chvílí mluvil.

Je proto dobré si uvědomit, že **pomstychtivými myšlenkami a neodpuštěním zraňujeme v první řadě sami sebe!** Znovu to zdůrazňuji: **Pomstychtivými myšlenkami a neodpuštěním zraňujeme v první řadě sami sebe!**

Je to zvláštní. Jakoby v nás byla oblast, která nás přesvědčuje, že štěstí musíme hledat mimo sebe, v materiálním světě, v hromadění věcí. A když se nám to nedaří, hledáme nutně viníka – někoho, kdo nám způsobil, že nám není dobře, jak bychom si přáli. Obviňujeme ho z toho, žijeme v nenávisti, konfliktech a strachu. Vyhýbá se nám radost, pokoj, spokojenost a pocit štěstí. Tato oblast v nás nevěří v sílu odpuštění a lpí na tom neodpouštět druhým lidem, ba ani sami sobě. Vede nás k představě, že tím, když někomu neodpustíme a budeme ho dále trestat, dosáhneme štěstí, že nenávistí a zlobou odvrátíme domnělé zlo, které se nám stalo. Zakrývá nám pravdu, že **pomstychtivými myšlenkami a neodpuštěním zraňujeme v první řadě sami sebe!** Tyto myšlenky nás vedou dokonce k tomu, že začínáme věřit, že i Bůh je pomstychtivý.

Můžete si být jisti, že jestliže si myslíte, že se nikdy nestane, abyste někomu něco odpustili, pak se vám tato představa splní. Proč? Protože přání je otcem myšlenky. Můžete si však také přát, aby váš neklid zmizel a vrátila se vám do života radost. I v tomto případě může být přání otcem myšlenky, a toto přání se vám může splnit.

"Neopuštění je spirála vedoucí dolů do stále větší nenávisti. Lidé pak žijí vedle sebe, ale jsou si na míle vzdáleni, protože si neodpustili. A to, co je mezi nimi jako stěna, může být vybudováno z maličkostí." (Johann Christoph Arnold)

Asi nyní pochopíme, proč Ježíš tolik o důležitosti odpuštění mluví. Je to proto, že mu jde o naše dobro, že nás miluje a že ví, jak nám neodpuštění ubližuje, jak nás ničí. O tom budu mluvit za chvíli. Jenom připomenu, že tam, kde Ježíš mluví o víře, mluví také o odpuštění:

A kdykoli povstáváte k modlitbě, odpouštějte, co proti druhým máte, aby i váš Otec, který je v nebesích, vám odpustil vaše přestoupení. (Mk 11,25)

Abychom mohli odpustit, a o tom budu mluvit při dalším setkání, je důležité si uvědomit, co odpuštění není:

- Není *nechutí* zabývat se tím, co se stalo.

- Není *omluvou*. Omluva uznává, že ten druhý měl dobré důvody k tomu, co mi udělal. Omluva se vztahuje na případy, kdy jde o nepatrnou věc, např. "o prkotinu, která nestojí za

řeč". Jde-li o drobnost, např. o to, že jsem rozbil talířek, nepřišel včas, udělal gramatickou chybu, není na místě žádat o odpuštění, ale jen o omluvu. O odpuštění je třeba hovořit jen tam, kde jde o nespravedlnost v nejširším smyslu slova, o skutečný, opravdový, a nejen vyfantazírovaný mravně negativní (nefér) čin. Tam, kde takový čin nebyl spáchán, tam je na místě hovořit o omluvě.

- Není *zapomenutím*. Zapomenutí je selhání paměti, čin špatné paměti, která zapomene urážku nebo poškození. Prostě to, co bylo (podvod, zrada, pomluva, přestupek atd.) vypadne z vědomí. Ten, kdo odpouští, si dobře pamatuje to, co se stalo se všemi detaily (i když je někdy v pokušení dodávat další detaily, které si vymýšlí).

- Není *schvalováním* nebo *podporováním* špatnosti, která se stala.

- Není *předstíráním* toho, že vše je v pořádku, když cítíme, že tomu tak není.

- Není ještě *usmířením*, tedy znovunastolením původního vztahu, ale je prvním krokem na cestě ke smířování nepřátel. Cílem odpuštění nemusí vždy být usmíření. Jsou situace, kdy pokračování ve vztahu, který byl před krizovou událostí, není žádoucí (např. agresivní alkoholik, agresivní násilník, toxikoman apod.). Návrat do nebezpečného vztahu nemusí být vždy žádoucí, ale odpuštění tomu, kdo se chová nefér, je žádoucí vždycky.

Co to tedy je odpuštění? Na jedné straně jde o to něco potlačit a na druhé naopak něčemu pomoci. Odpuštěním se rozumí:

1. Ochotou *vzdát se* vlastního práva na rozmrzelost (tedy na vztek, zlost, zášť), ochotou *vzdát se* negativního posuzování a netečného chování k člověku, který mě nespravedlivě zranil.

2. A na druhé straně to znamená *pěstovat* v sobě k němu postoj šlechtnosti, velkorysosti, nezaslouženého slitování, a dokonce i lásky.

Jednoduše řečeno, odpuštění je vědomý čin, který mi umožňuje, aby se vzájemný vztah mezi dvěma lidmi znovu obnovil a otevřel novou budoucnost, na které se dá stavět. K odpuštění nedochází automaticky, je to proces. Tento proces končí nakonec zážitkem velkého pokoje a radosti v srdci.

Právem se mohu ptát, proč je důležité věnovat pozornost odpuštění?

- Protože děláme chyby, úmyslné i neúmyslné, a tím druhé zraňujeme.

- Protože někdy projevujeme zlou vůli, zlobu, nepřátelství, zákeřnost, zášť, lstivost, záľudnost, potměšilost.

- Protože je třeba snižovat negativní pocity zlosti, zahanbení a sebeobviňování, které se rodí v každodenních konfliktních situacích.

- Protože je třeba se k životu postavit pozitivně. Nelze žít pořád v ukřivděnosti.

- Protože mi umožňuje, abych s druhými mohl společně žít.

- Ten hlavní důvod však je, že pokud neodpustíte, nebude fungovat vaše modlitba, není možné, abyste se spojili s Bohem.

Přinášíš-li tedy svůj dar na oltář a tam se rozpomeněš, že tvůj bratr má něco proti tobě, nech svůj dar před oltářem a jdi se nejprve smířit se svým bratrem; potom teprve přijď a přines svůj dar. (Mt 5,23-24)

To je hlavní důvod, proč modlitba tolika lidí nemá sílu: živí v sobě zášť, zlobu, nenávisť. Už tolikrát mě ohromilo množství zášti, kterou s sebou nosíme životem. A to se týká všech, i nás kněží nebo řeholníků. Převážně je to zášť vůči nadřizeným, a to pro nespravedlnosti všeho druhu, skutečné i domnělé. Vůbec si neuvědomujeme, jak nám to

škodí, a to nejen našim modlitbám, ale i naší práci a často i našemu tělesnému zdraví. Někdy se můžete setkat s člověkem, který vám úplně upřímně bude tvrdit, že všechny miluje, že není nikdo, proti komu by něco měl, ale třeba z toho, jak zavírá dveře nebo jak se chová na silnici při řízení můžete poznat, kolik je v něm zloby a zášti (příklad M.B.)

Tyto pocity zloby, zavidlosti a nenávisti účinkují na náš tělesný systém jako jed a způsobují nám utrpení. A přesto na nich neuvěřitelně lpíme. Někdy bychom se radši vzdali nejcennější části majetku, než nevraživosti, kterou v sobě vůči někomu pěstujeme. Nejsme prostě ochotni odpustit!

Nic takového si Ježíš nepřál. Ježíšovo učení je naprosto jasné: neodpustíš-li, nebudu mít s tebou co do činění. Jestliže neodpustíš, nebo alespoň neusiluješ o odpuštění, nemohu ti pomoci.

Po tom všem, co jsem říkal, neváhejte investovat čas do modlitby, a vyprošujte si sílu od Boha, abyste dokázali odpustit. Jak, o tom budu mluvit při dalším setkání.

3. Jak odpustit pomocí modlitby

Navrhuji vám, abyste strávili jistý čas tím, že vyslídíte všechny své zášti a předložíte je Bohu v modlitbě, ve svátosti smíření, jak to kdo cítí. Pokud to neuděláte, tak to váš vztah k Pánu, vaši modlitbu nutně poznamená. Neváhejte a nelitujte času! Můžete si zhotovit seznam všech lidí, které nemáte rádi, vůči nimž chováte nepřátelství nebo nenávisť, nebo kterým odmítáte odpustit a mít je rádi, nebo si napište seznam lidí, ke kterým máte negativní vztah, nebo těch, o kterých nemáte dobré mínění. To nechám na vás. Týká se to také lidí, kteří už třeba zemřeli a kteří nám nějakým způsobem ublížili.

Jsme-li my kněží zvyklí něco potlačovat, kromě myšlenek na sex, pak je to právě pocit zášti. A tak občas můžete potkat někoho z nás, kdo vám naprosto upřímně tvrdí, že všechny miluje velikou láskou a není, koho by neměl rád, ale který zcela nevědomě prozrazuje svou zlobu a zahořklost tím, jak mluví a jak se chová, jak zavírá dveře, jak se chová na silnici apod. Jednoduchý způsob, jak lze potlačenou zášť odkrýt, je sepsat si seznam lidí, ke kterým máte negativní vztah, těch, o kterých nemáte dobré mínění, nebo těch, kteří nemají rádi vás.

K čemu vám takový seznam bude? Není dobré se hned pouštět do odpuštění. To by mohlo vést jen k dalšímu potlačení pocitů zášti. Často pomáhá zacházet se svými záštěmi tak, abychom "je ze svého těla vyhnali". Nejideálnější by bylo promluvit si o tom s člověkem, kterého se to týká, a přiznat se ke své zášti. To však většinou nejde, buď proto, že daná osoba není nablízku nebo třeba už zemřela, anebo je nablízku, ale na naše upřímné vyjádření zášti by nebyla schopna konstruktivně reagovat a nepřijala by to.

Rovněž je dobré a někdy i potřebné vyjádřit zášť a nenávisť pomocí své obrazotvornosti. Představte si, že člověk, kterého nemáte rádi, je před vámi a vy ho nešetříte. Nadáváte mu, kopete do něj atd. Možná se vám to zdá zvláštní, co říkám, ale my prostě někdy potřebujeme svoji zlobu doslova fyzicky ze sebe vyhnat. Teprve potom je důležité se modlit, abychom získali milost odpuštění a zbavili se zášti.

(příklad ze svého života)

Jak tedy k odpuštění konkrétně dospět?

K odpuštění a ke smíření není možné člověka nutit. K odpuštění je totiž třeba síly sebeovládání a je to jedna z nejtěžších věcí, kterou můžeme na světě udělat. Proč? Protože se při něm vzdáváme jednoho ze základních "lidských práv", totiž dosáhnout z našeho pohledu spravedlnosti, i kdyby to mělo zničit svět. A také proto, že je třeba vidět toho, kdo mi ublížil a stále třeba ještě ničí, v jiném světle. Je tedy třeba chtít změnit své vztahy k tomu, kdo mi ublížil, změnit své vlastní chování a změnit hierarchii nejdůležitějších hodnot, a to je velmi těžké.

Jaké konkrétní kroky tedy můžeme dělat?

1. Vědomě se rozhodněte, že chcete svoji situaci neodpuštění a nenávisť začít měnit. Už při minulém setkání jsem vám říkal, abyste se za to upřímně modlili.

2. V duchu si představte celou situaci, která vedla ke křivdě. Přestavte si toho, kdo vám ublížil, jako člověka, který byl vystaven řadě negativních vlivů – těžké životní situaci, problémům v osobním životě, neúspěchu v práci, nefungující rodině nebo něčemu

bolestnému. Dívejte se na něj jako na toho, který danou situaci nezvládl. Snažte se ho pochopit a porozumět mu. Znovu připomínám, že to neznamená mávnout nad tím rukou, jako by se nic nestalo. Stalo se, ale zkuste druhého člověka, který vás zranil, pochopit.

3. I když vám nespravedlivě ublížil, přesto mu naprosto vědomě přejte všechno dobré. Jinými slovy, modlete se za člověka, který vám ublížil, aby se mu dobře dařilo. "Ať se mu / jí dobře daří! Požehnej mu / jí!" To doporučoval Ježíš v horském kázání. Když se za ně budete znovu a znovu modlit, tak se váš vztah k nim záhadně promění. Možná vám dokonce přirostou k srdci. Je mnohem snazší odpustit lidem, za které se modlíme, na kterých mně záleží.

4. Zkuste si představit člověka, který vám ublížil, jak sedí naproti vám, a snažte se mu říct "odpouštím ti". Tuto větu je třeba říkat – třeba polohlasem – ne jednou, ale víckrát po sobě, až začneme pociťovat, že se v nás uvolňuje vnitřní napětí. Nestačí to udělat jedenkrát, často je třeba toto opakovat po řadu dní, až se dostaví žádoucí uklidnění.

5. Jestliže se s tím, kdo vám ublížil, máte možnost setkat nebo se s ním setkáváte (v práci, na ulici), změňte zcela vědomě k němu své chování – pozdravte ho (i když jste to třeba dlouho neudělali), popřejte hezký den, usmějte se na něj (i když vám úsměv neopětuje) apod. Jestliže už zemřel, jedněte úplně stejně podle předchozích bodů.

6. Jestliže o člověku, který vám ublížil, mluvíte s někým jiným, nemluvte o něm s opovržením, vědomě ho neponižujte, ale mluvte o něm s úctou.

7. Poproste své přátele, kterým důvěřujete, aby se za vás modlili a také vy se modlete.

8. Pochopte každou křivdu na vás spáchanou jako něco, co z nějakého záhadného důvodu naplánoval a řídil Bůh. Nestačí říct: *Bůh to dopustil*. Bůh přece věci nedopouští, ale plánuje a řídí. Ježíšovo utrpení, ten nezměrný skutek lidského bezpráví, nebyl jen Bohem dopuštěn. Byl to jeho záměr, jeho vůle. Proto Ježíš mluví o tom, že musí projít utrpením, aby se naplnilo Písmo.

Když se na všechny křivdy vůči vám, ať už skutečné nebo domnělé, budete dívat jako na Bohem řízené, jako na jeho plán, kterému možná teď nerozumíte, potom není třeba se tak dlouho zaobírat lidmi, těmi Herody a Piláty, kteří nám něco provedli nebo způsobili. Pohlédněme za ně, na Otce, který má náš život ve svých rukou a který nám toto utrpení určil pro naše dobro a pro dobro světa, a zjistíme, že odpustit našim pronásledovatelům v nejširším slova smyslu a nepřátelům je najednou mnohem snazší.

To však může vyústit zase v další problém. Svou zlobu můžeme přenést na Boha! Protože my kněží jsme zvyklí pocity nenávisti a vzteku potlačovat, často těžko chápeme, jak si může někdo vypěstovat hlubokou nenávist k Bohu, když například otřese jeho životem nějaká nešťastná událost: smrt milované osoby, ztráta zdraví, finanční krach apod. Tito lidé správně cítí, že nějakým záhadným způsobem je na vině Pán, že to on stojí za všemi těmi událostmi. A přestože jim jejich víra praví, že to vše Pán naplánoval pro jejich dobro, jejich srdce a emoce se neudrží a pociťují nenávist vůči tomu, kdo jim tyto pohromy předurčil, když jim přece mohl předejít.

Když se zloba vůči Bohu objeví, je dobré ji dát průchod v jeho přítomnosti. Dát průchod veškerému svému vzteku a nenávisti a nedělat si starosti s tím, jak to Bohu říct. Bohu

se totiž nemusíte bát říct něco hořce, ve hněvu. Dělal to i takový světec, jako byl Job. Určitě znáte tuto biblickou knihu. Vůbec to neznamenal, že Job Boha nectí. Naopak, byla to známka toho, že jeho vztah k Bohu byl důvěrný. Hospodin ho nakonec chválí a velebí, zato jeho tři přátelé, kteří se nad jeho hořkými slovy pohoršovali, kárá.

Nebo si vzpomeňte na to, jak se Mojžíš hádá s Hospodinem, protože nechce přijmout posláni vysvobodit Izrael z Egypta. V jedné chvíli se dokonce říká: *Ale Mojžíš odmítl: "Prosím, Pane, pošli si, koho chceš."* A jak text pokračuje? *Tu Hospodin vzplanul proti Mojžíšovi hněvem.* (Ex 4,13-14) Bible ukazuje, že se nemusíme bát říct Bohu skutečně vše tak, jak to cítím. Není to výraz nedůvěry nebo toho, že Boha nectíme, ale naopak výraz toho, že náš vztah k Bohu je důvěrný.

Dáme-li průchod všem svým negativním emocím vůči Bohu, postupně všechny odplynou. Na povrch se znovu dostane láska a my zjistíme, že tato "hádká" nejenže náš vztah nepodlomila, ale že ho dokonce prohloubila. Konečně, tím, že někomu ukážu, že se na něj zlobím, tomu člověku vlastně ukazuji, že mi stojí za to, abych se rozzlobil. Pokud je náš vztah křehký a já si jím nejsem příliš jist, nebudu se chtít rozzlobit ze strachu, že vás ztratím. Vztek je často druhou stranou lásky. Opakem lásky není zlost nebo dokonce nenávisť, ale chlad a lhostejnost.

Takže to byl osmý bod – pochopit každou křivdu na vás spáchanou jako něco, co z nějakého záhadného důvodu naplánoval a řídil Bůh.

9. Co dalšího můžeme udělat, abychom se zbavili rozhořčení a zášti? Postavte se v duchu před ukřižovaného Krista a upřete svůj zrak na tuto velkou oběť bezpráví. Možná se po chvíli zastydíte, že toho tolik naděláte často kvůli malým křivdám, které vás v životě potkaly; vy, kteří se nazýváte jeho žáky a kdo jste souhlasili, že ho budete následovat právě proto, abyste přijali svůj kříž, tak jak to udělal on. Možná, že se nejen zastydíte za své skryté zášti, ale pocítíte radost a uspokojení, že jste byli shledáni hodni toho mít účast na utrpení svého Mistra.

Ježíš sám říká: *Blaze těm, kdo jsou pronásledováni pro spravedlnost, neboť jejich je království nebeské. Blaze vám, když vás budou tupit a pronásledovat a lživě mluvit proti vám všechno zlé kvůli mně. Radujte se a jásejte...* (Mt 5,10-12).

Potom možná pochopíme i tajemství světců, kteří se radovali, když je ponižovali, ačkoliv žádnou příčinu tomuto ponižování nezavdali (srov. sv. Ignác z Antiochie).

Ujistěte se však, jestli se do těchto pocitů nenutíte, protože jinak by neměly dlouhého trvání a zůstala by vám zase jenom zlost. Plně postačí, když svému ukřižovanému mistrovi zůstanete nablízku a když pochopíte, že křivdy, kterým jste byli vystaveni, jsou součástí ceny, kterou platíte za to, že jste mu tak nablízku. Jednou, až se mu přiblížíme ještě víc, nám bude dána milost nalézat v ukřižování radost a bude z nás tryskat spíše chvála a píseň než hořkost a hněv.

Závěr

Odpuštění, tak jak jsem právě o něm mluvil, je něčím, čemu se lze naučit. Samozřejmě to nemusí znamenat, že se pro vás odpuštění stane najednou něčím snadným. Možná o to budete muset delší dobu bojovat, ale stojí za to vést toto úsilí, protože plody vám přinesou radost. Nebojte se také poprosit ostatní, aby se za vás modlili, abyste dokázali odpustit. A

jestliže budete praktikovat odpuštění častěji, stane se postojem, který má vliv na kvalitu našeho života. I když někdy odpuštění trvá dlouho, končí nakonec zážitkem velkého pokoje a radosti v srdci.

4. Svátost smíření – jak ji prožívat?

V tomto našem posledním setkání bych rád řekl pár slov o tom, co tradičně nazýváme zpovědí nebo svátostí smíření či svátostí pokání, o tom, co je v ní důležité, a jak ji prožívat.

Někteří lidé říkají, že tuto svátost přijímají jen velmi zřídka, protože jim prý nevnese do života žádné zlepšení. Nač se pořád dokola zpovídat ze stále stejných hříchů a chyb? To je námitka, se kterou se setkávám často, a která se zdá být logická. Nač se zpovídat, když moje hříchy jsou pořád stejné? Mám pocit, že to nikam nevede, a připadám si jako pokrytec. Kdyby moje kajícnost byla upřímná, hříchy by měly zmizet, ne?

Panuje zde předpoklad, že hlavní cíl této svátosti je odstranění hříchů a chyb, předpoklad, se kterým nesouhlasím. Hlavním cílem této svátosti není odstranění hříchů a chyb, ale:

1. usmíření se s Bohem;
2. hlubší spojení s Kristem;
3. nový příliv síly Ducha svatého.

A tak mnohem důležitější než seznam hříchů, ze kterých se zpovídáme, je rozpoložení, se kterým k této svátosti přistupujeme. A to je mnohem důležitější než odstranění chyb. Ježíš si možná přeje, abychom některé chyby měli celý život a jeho síla tak mohla naši slabost prozařovat.

Má-li nám tato svátost prospět, musíme k ní přistupovat správně. Zdaleka nejde na prvním místě o zpytování svědomí a sepsání co možná nejpřesnějšího seznamu hříchů.

1. Odpuštění druhým: Ze všeho nejdříve musíme odpustit druhým vše nedobré, co nám kdy udělali. Ježíš na to velmi působivě upozorňuje v horském kázání, když říká: *Vý se modlete takto: Otče náš, jenž jsi na nebesích... odpusť nám naše viny, jako i my odpouštíme našim viníkům... Neboť jestliže odpustíte lidem jejich přestoupení, i vám odpustí váš nebeský Otec; jestliže však neodpustíte lidem, ani váš Otec vám neodpustí vaše přestoupení.* (Mt 5,23-24; 6,9-15)

Víc teď o tom mluvit nebudu, protože jsem již o tom mluvil dost.

2. Uznání vlastní hříšnosti: Další podmínkou pro tuto svátost je uznání vlastní hříšnosti. Proto si Ježíš stěžoval na farizeje, protože nebyli ochotni vidět svoji hříšnost a skutečnost, že ho potřebují. Stačí citovat jeho slova k farizeům v Mt 9,12-13: *Lékaře nepotřebují zdraví, ale nemocní... Nepřišel jsem povolát spravedlivé, ale hříšníky.* Na tomtéž trvá i apoštol Jan: *Říkáme-li, že jsme bez hříchu, klameme sami sebe a pravda v nás není...* (1Jan 1,8)

3. Veliká láska k Ježíši Kristu a veliká touha se s ním setkat: Další podmínkou je veliká láska k Ježíši Kristu a veliká touha se s ním setkat. Stačí si vzpomenou na horlivou touhu Zacheovu (Lk 19,1-10), láskyplné slzy hříšnice (Lk 7,36-50) a na Petrovo vyznání lásky k Ježíšovi (Jan 21,15-17).

4. Víra v Ježíšovu velkou touhu nám odpustit: Je zde ještě poslední podmínka: víra v Ježíšovu velkou touhu nám odpustit. Působivě to osvětluje svými podobenstvími o

marnotratném synovi, ztraceném penízi a ztracené ovci (Lk 15) a v knize Zjevení: *Hle, stojím u dveří a tluču. Zasluchne-li někdo můj hlas a otevře mi, vejdu k němu a budu s ním večeřet a on se mnou.* (Zj 3,20) Každý! Nehledě na to, jak moc jsme hříšní. Stačí jen poslouchat jeho hlas a otevřít mu dveře.

Jak svátost smíření přijímat?

Když jsem promluvil o všech podmínkách, dovoluji mi ještě, abych vám ukázal způsob, jak tuto svátost přijmout, způsob, který se druhým osvědčil a který možná i vy budete chtít vyzkoušet.

1. **Začněte poděkováním Bohu** za milosti, které vám byly dány. Když to uděláte před knězem, je to svědek vaší vděčnosti Bohu, který k vám byl tak laskavý. Vděčnost vás též přivede k většímu uvědomění si Boží lásky a k hlubšímu prožitku pokání.

2. Poté, co jste vyjmenovali své hříchy, **můžete požádat o "uzdravení"** v jistých oblastech života. Nahlas vyslovte jakoukoli těžkost, tělesnou, duševní či duchovní, které chcete být s Boží pomocí zbaveni. Opuštění hříchů spojoval Ježíš s uzdravením a svátost smíření je zároveň i svátostí uzdravení. A proč se nám to nestává častěji? Protože neočekáváme, že se to stane. Spolu s uzdravením si často všimnete, že se ve vás jako důsledek přijetí této svátosti náhle rozhojní duchovní síla. Neboť s odpuštěním hříchů je vám též znovu dán Duch svatý.

3. Pak, pokud dotyčný kněz souhlasí, byste **se mohli společně pomodlit**, v duchu či nahlas, a poprosit, aby vás skrze sílu rozhřešení, která vám má být dána, Pán uzdravil a dal vám znovu sílu pro Boží službu.

Věřím, že když svátost smíření přijmete, Pán vám předá sílu, kterou do ní vložil a kterou tak velkoryse rozdává těm, kteří tuto svátost ve víře a oddanosti přijímají.