

Jak prožít pokojné a radostné vánoce

O vánocích si přejeme pokoj, lásku, mír...
Jak toho dosáhnout?

Úvod

Vánoce jsou výjimečný svátek.

Vánoce jsou slavnost světla.

V přírodě je to dané slunovratem, v duchovním životě narozením Krista.

Pán je světlo národů, Pán je spása svého lidu, zpívá se o vánocích. Křesťané se radují, že v Kristu přichází na svět Boží Syn a s ním i světlo poznání. Člověk skrze něho může poznat Boha a s jeho pomocí může lépe poznat sebe.

Na světle je všechno lépe vidět. Na světle vynikne pořádek, ale také nepořádek.

A jak se o Vánocích rozlévá světlo, vynikne také, jací jsme lidé.

Víc vnímáme dobro a radujeme se z něho, ale také víc nás bolí setkání se zlem.

Vánoce jsou pro někoho dobou největšího shonu, ale pro mnohé také zastavením.

Během roku nás zaměstnává mnoho věcí a nemáme čas pozorovat co je v nás dobré a co zlé.

Nemáme čas se zajímat, jak jsem krásný, jak je můj partner krásný, mé děti, přátelé ...

Nemáme čas a odvahu se ptát co je v našem životě špatné.

Ale o vánocích se stává, že nás tyto otázky dostihnou a my je najednou musíme řešit.

Intenzivněji vnímáme, co nás těší, ale také co nám schází a když nás naše pocity přemůžou, mohou nastat problémy.

O vánocích se vracíme často do dětství. Máme vzpomínky. Někdo dobré a někdo bolestné.

Jsme vděční rodičům za to, že nám umožnili prožít nějaké nádherné období života, ke kterému se rádi vracíme a budeme vracet až do smrti.

Ale také se mohlo stát, že nám rodiče způsobili nějakou bolest a my na vánoce nevzpomínáme v dobrém.

Tato přednáška je pro rodiče a proto to zmiňuji.

Určitě chcete, aby vaše děti jednou rády vzpomínaly na to, co s vámi prožily.

To je radost všech rodičů, když děti na vánoce v dobrém vzpomínají.

O vánocích se odehrává něco důležitého v nás a také kolem nás.

Máme zodpovědnost za sebe i za své blízké.

A toto všechno mě vedlo k tomu, abychom se zamysleli nad tím, co udělat pro to, aby u nás vánoce byly hezké.

Nemůžeme konat dobro se zlem v srdci

Max Kašparů:

„Jestliže máme uvnitř sebe pohodu, pak vytváříme pohodu i navenek.

Když máme čisté srdce, pak z toho vychází i čisté vztahy.

Jestliže jsem pod hrudní kostí v konfliktu, v napětí, tak potom ze mne ty konflikty a napětí vycházejí.

Lidské jednání, které je navenek, odpovídá tomu jak je ten člověk na tom uvnitř. Zlo v našem nitru je jako slupka od banánu, která se povaluje na podlaze pokoje. A my se s ní máme nějak vypořádat. Můžeme ji překračovat a obcházet, kopnout pod postel, ale také vyhodit do koše.“

Zlem, slupkou klouzající, hnijící a smradlavou, je nejčastěji **neodpuštění a vina**.

A vyhození do koše se děje **odpuštěním a omluvou**. To jsou dva způsoby řešení našich problémů.

OO je značka, která někdy symbolizuje místo fyzické úlevy.

OO jsou dvě písmena, kterými začínají slova, jež přinášejí úlevu naší duši.

Odpuštění a omluva jsou základní kameny pro zdraví naší duše.

Mnoho rodin trpí a rozpadá se, protože jim schází omluva a odpuštění.

V adventu se čtou krásná slova proroka Izaiáše, kterými i nás Jan Křtitel vybízí: „Zaplňte údolí, hory snižte, připravte cestu Páně...“

Co to znamená zaplnit údolí a snížit hory?

Své nitro si můžeme představit jako rozlehlou krajinu, kde se objevují prolákliny a vysoké kopce.

Když si do nás někdo rýpne – zlým slovem, skutkem, zraní nás a vyryje do našeho srdce rýhu.

Když někomu ublížíme my, nakupí se v nás pocit viny.

A tyto věci by se měly v adventu (samozřejmě i jindy) dát do pořádku.

Všechny prolákliny bychom měli vyplnit odpuštěním a hromady viny odstranit omluvou.

Nelpět na zlobě, neskrývat se před vinou, ale vypořádat se s ní....

Smířte se – smířit znamená odpustit a přijmout odpuštění....

Znamená to podívat se na sebe i na druhé. **Nehledat chyby u druhých, ale u sebe!**

Položit si otázku: z čeho mám radost, co mi schází, čím dělám druhým radost a čím je trápím?

To že přiznáme svou vinu, přijmeme zodpovědnost a uděláme první krok ke smíření – uznání viny, problému a prosbu za odpuštění, vyžaduje nesmírnou pokoru...

Někdy jsou naše hříchy důsledkem toho co se stalo.

On mi ublížil a já se jenom bránil, on začal a já na to pak jen reagoval.

Když takový stav trvá dlouho, nikdo se nechce začít omlouvat.

On začal, on ať se omluví jako první. To je začátek konce každého vztahu.

Tak dlouho čekáme, až se ten druhý omluví, až z toho není cesta ven.

Blahoslavení tvůrci pokoje – ti kdo vstoupí do problémů a začnou usilovat o smíření. Uznáním své slabosti, svých vin a prosbou o odpuštění.

Odpuštění začíná uvnitř našeho srdce – první fází je přiznání, že mi druhý ublížil, pojmenování zranění, stanovení diagnózy – musím být upřímný i k sobě, abych mohl být upřímný k druhým. Neomlouvat druhého a nepřehlížet co mi působí. Ale vše pojmenovat. Zlo, když se pojmenuje, ztratí polovinu své síly.

Odevzdat toto zlo Bohu. Pane, podívej, jakou mám bolest. Smiluj se nade mnou a uzdrav mne.

Vyslovit odpuštění před Bohem. K odpuštění někdy napomáhá, když pochopíme proč druhý tak zle jednal. Proč nám ublížil. Co se mu stalo, že nás nemiloval, co zranilo jeho.

To nám může zjevit Bůh v modlitbě, ale také to může vyplynout z rozhovoru s tím, kdo nás zranil.

Dát odpuštění druhému. Říci, já ti odpouštím. Osvobodit sebe i jeho.

Dovolit druhému aby mi mohl odpustit. Ptát se jestli jsem mu ublížil a jak?

Nemyslet jen na své trápení, ale také na trápení, které jsem způsobil druhým (partner, děti, přátelé, kolegové...)

Nikdy se nevracet k tomu co jsem odpustil v hádkách a sporech. Nikdy nevytahovat odpuštěné problémy, když jsme našťvaní.

To se dělá jen s tím, co jsme si nevyjasnili.

Občas muž udělá nějakou pošetilost, ženě přeteče trpělivost a vytmaví mu všechno co udělal několik měsíců zpět. A chlap se nestačí divit, kolik toho je. A na konci seznamu bývá nejdůležitější příčina, která vyryla do srdce ženy nejhlubší kráter. Je proto třeba naslouchat až do konce.

Dobrá příprava na Vánoce začíná úklidem našeho srdce. Objevíme všechny slupky od banánů, pojmenujeme problémy, zranění, přiznáme dluhy lásky, které máme vůči ostatním, a začneme likvidovat hory provinění.

Někdy se to neobejde bez toho, abychom to probrali s těmi, kdo nám ublížili či kterým jsme ublížili my.

S trochou nadsázky můžeme říci, že nejlepší příprava na vánoce je hádka, která podobně jako bouřka sníží napětí a vyčistí vzduch.

Dobře si podiskutovat a pak se usmířit je veliký dar.

A ta hádka nemusí být divoká, když se na ni vnitřně připravíme.

Odpuštění mezi lidmi napomáhá, když ho nejprve prožijeme ve svátosti smíření s Bohem.

Když ze sebe člověk vysype co ho trápí, uleví se mu – pojmenované zlo je poloviční, vysypané ztrácí všechnu sílu. Zlo je hnusný chrobák, který nepřežije na světle. Vysypat ho můžeme před partnerem, kamarádem, kamarádkou, knězem ve svátosti smíření, před Bohem.

A **když** už si vyčistíme byt od slupek, **zahladíme krátery zranění a rozmetáme hory provinění**, připravili jsme krajinu svého srdce pro světlo, lásku, radost a pokoj.

Jsme připraveni dát druhým o vánocích to nejlepší, co v sobě máme.

Může v nás vyjít a prozářit nás světlo spravedlnosti – Boží Syn, Ježíš Kristus.

Aby nám to vydrželo co nejdéle, potřebujeme k tomu ochranu.

Měsíc nemá ochrannou atmosféru a tak tam dopadají kameny a jeho povrch je samý kráter.

Země má atmosféru a v ní toho spoustu shoří a škody nejsou takové.

Atmosférou duše je láska, víra, naděje, které nás chrání před zlobou a mírní následky útoků i našich reakcí.

Kdo přijme do svého života Krista a naučí se v modlitbě zakoušet Boží lásku, je mnohem odolnější náporům zla, které na nás doléhají.

Naučme se v modlitbě říkat: „Pane, děkuji ti, že mě máš rád, že mě přes všechny mé nedostatky miluješ.“ A prodlévejme u této modlitby, dokud nesestoupí z naší mysli do našeho srdce.

Poslední myšlenka, která nám může pomoci v prožívání vánoc je: „Co zaseji, to sklidím.“

Zasévejme v adventu pozornost k dobru druhého a chvalme ho, k potřebám druhého a pomáhejme mu, omlouvejme se a odpouštějme.

O co se budeme v adventu snažit, to o vánocích sklidíme.

P. Jan Plodr