

ŽIVOT



ZÁBRDOVICKÉ FARNOSTI

Tlukot srdce

**Co pro nás
znamená
půst**

**4 důvody,
proč se postit**

**Postní doba
jako příležitost**

**Pustit se,
nebo držet?**

**tiráž****ŽIVOT ZÁBRDOVICKÉ FARNOSTI****Vydává**

farnost u chrámu
Nanebevzetí Panny Marie
v Brně Zábřdovicích

adresa

Lazaretní 1, 615 00 Brno
telefon: 545 212 156

redaktoři

Lucie a Dominik Grůzovi

grafická úprava

Roman a Klára Smékalovi

web

<http://www.zabrdovice.cz>

cena

neprodejné, vychází pro
vnitřní potřebu farnosti

do tohoto čísla přispěli

Kája Krejčí, j. Jaroslav,
Lucie Grůzová, Tomáš
Kaláb, Julie Mlčáková,
Tereza Pospíšilová, Jiří
Sluka

příspěvky

pokud chcete přispět do
časopisu svým článkem,
pošlete jej na e-mail:
dgruza@centrum.cz
nebo kontaktujte redakci

Náklad

200ks výtisků

obsah

- 1 Úvodní slovo
Tříkrálová sbírka
- 2 Co pro mne znamená půst
Tlukot srdce
- 3 Vánoční doba v našem chrámě
- 4 4 důvody, proč se postit
Přečtete si
- 5 Postní doba jako příležitost...
Pustit se, nebo držet?
- 8 Bubo a Srdíčko

Slovo redaktorů

Milí farníci,
přinášíme vám postní číslo s nápady, jak si užít půst a pobyt s Ježíšem na poušti. Také přinášíme ohlédnutí za Vánoci.
Chceme moc poděkovat Vám všem, kteří se na farním časopise podílíte, ať příspěvky, obrázky, grafikou nebo tiskem. Děkujeme a vyprošujeme požehnání.

Lucie a Dominik Grůzovi

Úvodní slovo

Vstupujeme do doby postní. Přestože toto období nese ve svém názvu slovo postní, není půst jeho hlavním smyslem. Naším hlavním úkolem během této doby je přiblížit se k Bohu a dobře se připravit na slavení Velikonoc. Půst společně s modlitbou a almužnou představuje prostředek, jak tohoto cíle dosáhnout.

Dnes ale mnozí lidé nechápou, co pozitivního jim může půst přinést. Půst nelze chápat pouze jako dietu a ani nejde pouze o asketický výkon, který v nás vzbudí pocit uspokojení z překonání sebe sama. Půst má být zřeknutím se čehokoliv, co je v mém životě postradatelné, zbytečné, překážející nebo co mě spoutává a činí závislým. Postit se můžeme tak, že si buď odřekneme něco příjemného, např.: kouření, alkohol, počítač, televizi, internet, atd., nebo tak, že vykonáme navíc něco dobrého, např.: každý den číst Písmo svaté, každý den se zúčastnit mše svaté, věnovat svůj čas osamělému člověku, atd. Nesmíme zapomínat, že smyslem postu není se v něčem cvičit, něco trénovat nebo si dokazovat, jak jsem dobrý. Je potřeba zkoumat, z čeho vyplývá naše motivace postit se. Ježíš nás upozorňuje, že nemáme nic dělat pouze z ohledu na uznání a pochvalu od druhých lidí. V evangeliu (Lk 18, 9–14) čteme, že farizeovi posloužil půst pouze k posílení jeho pýchy a namyšlenosti, což samozřejmě není chyba postu, ale farizeova postoje. Správně se postí ten, kdo se pro půst rozhodl dobrovolně, bez postranních úmyslů a zachovává určitou míru rozumnosti vůči svému zdraví. Je také důležité, abychom nezapomněli prožívat půst ve spojení s modlitbou a se vztahem k druhým lidem. Stručně řečeno: Smysl postu se naplňuje, když je jeho záměrem a výsledkem posun na cestě lásky k Bohu a k bližním.

jáhen Jaroslav

Tříkrálová sbírka

Tříkrálová sbírka je největší dobrovolnickou akcí u nás, kterou každoročně pořádá Charita České republiky. Výtěžek sbírky je určen na pomoc nemocným, handicapovaným, seniorům, matkám s dětmi v tísní a dalším jinak sociálně potřebným skupinám lidí. Jako každý rok i letos se jí naše farnost zúčastnila. V sobotu 6. 1. a neděli 7. 1. 2018 si tříčlenné skupinky rozebraly ulice a vyšly koledovat. Letos nemrzlo ani nesněžilo, takže ruce koledníků nemusely čelit velkému chladu. Po obejití zadaného okruhu se koledníci odebrali na faru, kde na ně čekala odměna v podobě párku. Některé dveře nám sice zůstaly zavřené, ale lidé, kteří na naše klepání slyšeli, nám otevřeli nejen dveře, ale i svá srdce.

Co pro mne znamená půst



Půst je pro mne požehnaným obdobím církevního roku, kdy chci zpomalit tempo svého života, trochu se ohlédnout zpět a zjistit, jestli stále kráčím ve stopách Ježíšových. Čím jsem starší, tím více nesnáším spěch, davy na chodnících, davy na silnicích, všude lidi, přeplněné tramvaje. Kam se všichni řítí? Často proto chodím pěšky do zaměstnání i zpět domů a spíš uličkami, kde je klid. Při chůzi se totiž skvěle rozjímá o Božích cestách a taky se dobře modlí růženec. Můžete si představovat, že kráčíte s Ježíšem městem jako jeho učedník a žehnáte lidem, které potkáváte. Naše životní cesta vede do Nebe. Ale kam vede cesta těch, kteří už nevědí, co je pokoj, tichost, mírnost, samota s Pánem? Nedávno mi jedna kamarádka říkala, že přece při setkání s Pánem po smrti musí Pán všechny pokřtěné spasit, vždyť jsou jeho, mají na čele nesmazatelné znamení Ducha svatého. Je tomu skutečně tak? Ano, bylo by to krásné a tak jednoduché, jít spokojeni neutuchající jistotou, že v tom není žádný problém. Ale on v tom problém je, a velký. Pokud máme s někým vztah, vztah přátelský, často a rádi si klademe otázky, abychom se ujišťovali o vzájemné náklonnosti a společných názorech. A tak jako se ptáme my Boha na určité okolnosti našeho života a na cesty, kterými se máme dát, tak stejně se ptá Ježíš i nás, jen musíme být vnímaví k jeho stylu otázek. Známe to z evangelia. Na konci našeho života se nás Ježíš bude ptát, co jsme udělali nebo neudělali pro jednoho nejmenšího. Nebudeme nakonec udiveni, že nám Ježíš klade otázky? Vždyť je to tak samozřejmé se dostat do Nebe, když známe Boha, nosíme jeho pečeť a On je přece láska. Ach, ty pýcho marnivá, mám obavu, že mnozí křesťané odejdou s nepořízenou od Božího trůnu odkázáni do jistých míst jako bohatý mládenec po setkání s Ježíšem. Prodej všechno, co máš, svou pýchu i domnělé dobré skutky, život bez rozhovorů a otázek a **NÁSLEDUJ MNE**. Jen v blízkosti Ježíše budeme vnímat, co Ježíšova láska skutečně žádá a možná i zjistíme, že jsme se svými názory a jednáním úplně vedle. Být blízko něj je možné pro každého a církev v postu nabízí mnoho způsobů, jak se Ježíši přiblížit více. Opouštět svět, jeho nápady a výmysly a často, opravdu často k Bohu volat. Roztrhnout nejen šaty, ale i svá srdce. Ježíš skutečně, a to si budme jisti, hovoří a ptá se i dnes v moderní době všech možných komunikačních vymožeností. Jeho hlas je úplně jiný než naše řeč a způsob našeho myšlení, proto je potřeba svůj život přizpůsobit a měnit podle Božích rad. Kéž se půst pro nás nestane strašákem, ale obdobím, kdy toho na cestě k Bohu můžeme mnoho získat. Ve svobodě Božích dětí totiž můžeme stále růst a postupně chápat i věci nepochopitelné.

KK

TLUKOT SRDCE

Za oknem mlčí stromy,
jen tu a tam se pohnou.
V zimním chladu zbaveny šatu
postí se pro budoucí jaro.

Srdce přírody je tak tiché
jako tlukot mého srdce,
když naslouchám Tvému hlasu,
když Tě vidím, Pane.

Jsem chodícím postem,
vždyť ztratil ses mi v davu
a najít Tě, to je výstup,
výstup na horu Tábor.

Jsem malá a nemohu
dohlédnout cíle.
Hluk, spěch a úzkost,
ty nevěstky zla,
stahují mne zpět a chtějí mi Tě
vzít.

Vystupuji strmým úbočím,
noha nohu míjí
a náhle tlukot mého srdce sílí,
protože na vrcholu jsi Ty.

Zde chci být jako strom.
Pevně stát s kořeny v Tobě,
zbavit se starého listí
a v postu čekat na Vzkříšení.

KK





Vánoční doba v našem chrámě

„Už se narodil! Mami, už je tu!“ zní radostné volání dětí, které vstupují 25. prosince do chrámu plného vůně jehličnanů. Ve ztemnělém chrámě něžně svítí betlémská chýše oklopená společenstvím lidí, zvířat a uprostřed s otevřenou náručí všechny vítá malý velký král.

Musím říci, že mi tento výjev bude chybět. Naplňoval klidem a pokojem, i když v době Pána Ježíše to určitě klidné a pokojné nebylo.

7. ledna se před jesličkami objevila další rušná dětská scéna. Od 15:00 přicházela společenství a jednotlivci, aby přinesli Ježíškovi nějaký dárek z darů, které od Boha sami dostali.

Nejprve přišlo společenství děvčat, které zazpívalo a zahrálo celou operku Jaroslava Uhlíře a Zdeňka Svěráka Budulínek. Krásné dětské hlásky čistě zpívaly. A nás pozorovatele oslňovala velikost dětské paměti.

Po velkém aplausu nastoupil zpěváček se svými rodiči. Jak se již stalo tradicí, potřeba jisté vazby našich nejmenších dětí způsobila to, že na scéně s nimi byli rodiče. Děti převlečené za různá zvířata (osel, ovečka, velbloud) provázely cestu Marie a Josefa až do Betléma, kde se všichni radovali z narození.

Dále jsme mohli slyšet koledy s doprovodem houslí nebo kytary. Po modlitbě, požehnání a s písní Narodil se Kristus Pán jsme pak odcházeli domů.

Velké díky patří všem, kdo se podíleli na přípravě a výzdobě chrámu, zpěvech, Jesličkové pobožnosti, no prostě všem, kdo přispěli k hlubšímu prožití vánočního tajemství.

LG



4 důvody, proč se postit ¹

Pro mnoho lidí už dnes může být pojem postu trochu vzdálený. Nabízí se otázka, jestli máme v dnešní době k postu vůbec nějaký rozumný důvod. Většina z nás asi tuší, že postit se, abychom zhubli nebo vyčistili metabolismus, není to pravé ořechové. Co jsou ale ty opravdové „křesťanské“ důvody, proč se postit? A není nakonec vlastně úplně jedno, proč se postíme? Pravda je taková, že teprve právě motiv našeho postního snažení dává celému postu smysl. Pravý křesťanský půst by měl mít tyto čtyři základní motivy:

1. Vnitřní svoboda

Půst je obrovskou příležitostí odložit všechny naše závislosti a uvědomit si, kde skutečně leží ohniska našich problémů. Tím, že odložíme vše, čím překrýváme své bolesti, strachy a úzkosti, máme šanci sami sebe změnit k lepšímu.

2. Pokání

Pokání znamená lítost nad svými hříchy a následné obrácení. Ježíš tuto vnitřní proměnu člověka vyzvedává na četných místech evangelia výš než spravedlivý život bez hříchu.² Přestože slovo pokání působí pro dnešní především mladé lidi možná ještě archaičtěji než slovo půst, jde nejen v postní době o stále aktuální téma.

3. Láska k druhým

Naš půst je také příležitostí otevřít svá srdce potřebám lidí kolem nás. Můžeme se za ně modlit. Můžeme se také zapojit do dobročinných aktivit. Na některých místech v Itálii se drží pěkná tradice, že se peníze, které se v postní době ušetří, dávají na charitu.

4. Touha po Bohu

Půst člověka osvobozuje k modlitbě, ke vztahu s Bohem. Inspirujme se Ježíšem. On se postil, aby se připravil na svůj úkol – na naši záchranu. Právě proto bychom se měli postit, abychom záchranu, kterou nám On zprostředkoval, přijali.

První výše zmíněný důvod (motiv) k postu můžeme najít i v jiných náboženstvích než jenom v křesťanství. Důležitějšími a pro křesťany typickými jsou druhý, třetí a čtvrtý důvod. Pokud je tedy pro nás askeze jako taková při postu nejvyšším cílem, je to vlastně paradoxně příliš málo. „Správně se postí ten, kdo se pro to rozhodl svobodně, bez postranních úmyslů a zachovává určitou míru rozumnosti a zodpovědnosti ke svému zdraví. Je velmi důležité, abychom půst prožívali nejen ve spojení s modlitbou, ale také se vztahem k druhým lidem. Tradičně půst, modlitba a milosrdenství patří nedílně k sobě.“³

PŘEČTĚTE SI:



Marek Vácha NEVYŽÁDANÉ RADY MLÁDEŽI

Tato knížka je tak trochu kulometná palba. Nebo spíš kobercový nálet. Moc se omlouvám všem nevinným. Ano, velmi si vážím všech katolických aktivit, moc si vážím spolč, moc si vážím katolických serverů cé zet, moc si vážím děkanátek, diecézek i celostátních setkání mládeže a všech, kteří je obětavě organizují, a především a moc si vážím vás, dívek a chlapců, jinak bych to nepsal. Když jdete k přijímání, vidím ve vás krásné mladé lidi. Vidím ve vás obrovský potenciál. Jak moc bych si přál, aby vaše charismata zasvítala! Vážím si i duchovních vůdců, psychologů, aktivistických řeholníků, učitelů a obecně všech moudrých dospělých i jejich moudrých a dobře myšlených rad. Pravděpodobně si často u textu řeknete: ale takto to přece není! a moc doufám, že bude následovat otázka: a jak to tedy je? Kniha je spíše surovým železem k tavení a třibení. Nejsem majitelem konečné pravdy a nečiním si nárok, že takto to je.

Marek Vácha

Kniha je určena mladým lidem studujícím na středních a vysokých školách a je plná úvah a myšlenek o životě. Přímý návod, jak žít, zde nenajdete, ale spíše jak svůj život prožít plnohodnotně s Bohem i sám se sebou.

Vydalo nakladatelství Cesta.

¹ Pavel Plíšek: Postní aleluja, a Vojtěch Kodet v rozhovoru pro Katolický týdeník 2007/8.

² Např. v podobě ztracené ovci (Lk 15, 1–7) Ježíš nakonec říká, že „bude v nebi větší radost nad jedním hříšníkem, který činí pokání, než nad devadesáti devíti spravedlivými, kteří pokání nepotřebují“.

³ Vojtěch Kodet.



Postní doba jako příležitost i rodičovská výzva

S blížící se postní dobou přemýšlím, jak ji letos u nás doma pojmem. Ze svých dětských let si pamatuji, jak jsme na každý den měli okénko, ze kterých byla složena cesta k Velikonocům. Okénka se barvila buď modře, nebo červeně, podle toho, zda jste si ten den odepřeli televizi, nebo sladkosti. Skuteční borci pak mohli mít okénko červenomodré, když si v jednom dni zvládli odepřít obojí. Pamatuji se, že jsme odjeli na týden na lyže do chalupy, kde nebyla televize, a já si pak naprosto neproblematicky všech sedm okének vybarvila modře a rodiče mi pak vysvětlovali, že to nemůžu; tím, že tam televize nebyla, nejednalo se podle nic o žádné zapření. Já to tehdy moc nechápala a myslím, že okénka stejně zůstala modrá... Abych pravdu řekla, podobnou aktivitu u nás doma asi praktikovat nebudeme, neboť mi moc nedává smysl. Jednak nemáme televizi, na počítač či mobil děti chodí minimálně a většinou za odměnu. Zrovna nedávno jsme se se švagrovou bavily, že dětem dáváme vybrat, co by si rády daly na večeři, zatímco za našich dob se jedlo to, co před nás rodiče postavili, takže v dnešní době i ty sladkosti už nejsou taková vzácnost, navíc my se snažíme jejich konzumaci v rozumné míře omezit během celého roku. Pěknou myšlenku na možnou postní aktivitu mi nedávno vnukl náš předškolák. Jeli jsme šalinou

a na jedné zastávce spal na lavičce člověk bez domova. Synovi to vrtalo hlavou a doma jsme se na toto téma bavili. Přišli jsme společně na to, že by jim chtěl nějak pomoci, a vymysleli jsme, že by jim mohli i s bráchou upéct muffiny, které jim pak všichni společně doneseme. Tato konverzace proběhla v poměrně hektickém předvánočním čase a pak se na to jaksi zapomnělo, což mi přišlo jako škoda a myslím si, že právě púst je ideální příležitost něco takového podniknout. Ráda bych, abychom na každý týden vymysleli jednu aktivitu, která by někomu pomohla či udělala radost a skrze niž by děti poznaly, že jsou lidé, kterým je potřeba pomáhat, a přirozeně se do pomoci v rámci svých možností zapojily. Myslím si, že možností je spousta – od návštěvy vlastních příbuzných či seniorů v domovech přes vyřídění hraček, které je možno donést do azylových domů, apod. Pro mě je to daleko smysluplnější než barvení okének, a navíc si myslím, že když děti uvidí další lidi v nouzi, odepření bonbónů pro ně možná bude i srozumitelnější. Věřím, že máme dobrou snahu mít otevřená srdce během celého roku, púst je však ideální čas pro snahu osobně se angažovat a zapojit do pomoci kontaktním způsobem, neboť darovat peníze někdy může být vlastně docela lehké na rozdíl od toho, setkat se s potřebnými tváří v tvář.

TP

Pustit se, nebo držet?



To je divná otázka, vidíte? Odpověď není jednoznačná. Asi namítnete, že přece záleží na situaci. Když člověk visí za ruce nad propastí, pak je rada: Držet! A když někoho táhne za provaz po zemi splašený kůň, poradíme: Pustit!

Tak to bychom měli dvě dobré rady. Ale mají háček. Vis za ruce nad propastí ani krocení splašeného koně nepatří v současnosti k úplně běžným činnostem. Ani si nevzpomínám, že bych za poslední měsíc něco takového dělal. Jestli jste na tom podobně, bude lepší hledat rady pro trochu praktičtější situace.

Jsmo na konci období, které má příkaz k pouštění přímo v názvu. Rozkaz zní jasně: „Maso pust!“ I v jiných jazycích se prý ta slova skládají podobně. V italštině: carne (maso) levare (odložit); z toho pochází slovo carnevale. Ponechám teď stranou, že naši předkové to dělali naopak, než jak by se mi zdálo být logické. Když se masa drželi, nazývali to masopust. A když se ho konečně pustili – byl konec masopustu. Ale nemusím všemu rozumět... Nuže, pustme se do postu, protože před námi je právě on, přesněji liturgické postní období. Pro púst by se pár dobrých rad hodilo. Asi každý z vás by dokázal vyjmenovat příklady, čeho se v postu máme vzdát a čeho se naopak držet. Zakopaný pes je v tom, že každý z nás je jiný a každý potřebuje **trochu jiný** púst. Pro tento případ zde mám „univerzální“ náměty, s jejichž pomocí si každý může najít svůj způsob postu na míru. Za své rady a pojmenování určitých skutečností předem vyjadřuji lítost a prosím za odpuštění, protože se vás jimi možná nepříjemně dotknu. Budete říkat, že tak to není, že ta jedna věc sice je váš případ, ale není to nic špatného a už vůbec závažného. Berte to tedy tak, že jde o moje chyby a závislosti (ne nutně ve všech případech).

Je lépe postit se PRO NĚKOHO než postit se od něčeho.

Tím někým může být náš bližní nebo příbuzný, pro něhož chceme postem získat nějakou milost od Boha. Například změnu smýšlení, víru. Postit se a prosit Pána můžeme také za vlastní obrácení, za získání



některého duchovního daru pro službu ve společenství, za osobní vytrvalost ve víře. Dobrým cílem postu je sám Pán Bůh. Můžeme se postit „jen“ proto, abychom např. Bohu Otci (Pánu Ježíši, Svatému Duchu) ukázali, jak ho máme rádi, že nám na něm záleží a že mu dáme přednost před něčím dalším, zvláště před tím, co nás od něj odvádí. Důvody jsou nejméně dva:

Pro někoho, z obětavé lásky, dokážeme udělat mnohem víc, než když o nic (a o nikoho) nejde.

Půst, jehož hlavním smyslem je zbavit se **něčeho**, dokázat si něco odříct, mi sice může přinést dobrý pocit, uspokojení, ale někdy také pýchu. Ručička postního kompasu v tomto případě neukazuje na Boha nebo bližního, ale na mne. Dělán to pro sebe. Je-li pól ve mně, pak je kompas bezcenný, ukazuje stále na mě a já pak bloudím v kruzích. Takový půst mě nevede k něčemu opravdu lepšímu. Jen nachází-li se pól mimo mne, mám s kompasem jasný směr.

Přednostně hledej druh postu podle vlastních slabostí.

Pro mlsova ohroženého cukrovkou je mnohem lepší vzdát se při postu sladkostí než nejíst maso. Pro velmi vyhublou dívku zaměřenou na udržení nezdravě štíhlé postavy bude paradoxně vhodným postem to, že se pravidelně přiměřeně nají. Pro lidi s náběhem na jakýkoliv typ závislosti je jednoznačným a prvořadým vhodným postem obětovat předmět své závislosti. O tom podrobněji dále.

Najdi své modly a zbavuj se jich, abys byl volný pro Boha.

Modly dnešního člověka už nebývají tesané z kamene, lité z bronzu nebo řezané ze dřeva. Jsou to ty věci nebo činnosti, které **spotřebovávají velkou část** tvého času, tvého úsilí (často i peněz; pro někoho naopak jsou modlou právě peníze), **odvádějí** tě od řádu dne, řádu života, řádu lásky, od Boha a **zavádějí** svůj vlastní řád (modlo)služby. Aktuálně sem může patřit i zdravá výživa, vegetariánská a veganská strava a její příprava – to se pro někoho stává kultickou záležitostí, podřizuje tomu všechno ostatní. Určitá rostoucí skupina osob této víry (nejčastěji ženy) už získala svůj název – říká se jim biomatky.

Řád dne: V pravidelnou večerní (ne brzkou ranní) dobu jít spát, v pravidelnou ranní (ne polední) dobu vstávat, pravidelně ve stanovený čas jíst (ne zhltnout něco z rychlého občerstvení, když to vyjde), dodržovat pracovní dobu nebo studijní rozvrh. Práci ani nešidit, ale ani nebyť v práci hodiny navíc. Atd.

Řád lásky: Věnuj se přiměřeně těm, kdo jsou na tobě závislí (děti, manželka, manžel...), poslouvej ty, na nichž jsi závislý ty (Boha, u nedospělých dětí rodiče...), a měj k nim úctu.

Poznej své závislosti.

Závislost je cokoliv, co přeroste zdravou míru a stává se naším pánem. Příklady: Facebook a další sociální sítě, počítačové hry, hraní s herní konzolou, neohrazené „brouzdání“ po Internetu, virtuální realita, práce, kariéra, tělesný vzhled, značkové oblečení, hraní na automatech, sázky a sázení, péče o rodinné psy nebo jiná zvířata, televizní seriály a sledování televize vůbec, nepřetržitý poslech hudby, chemické drogy, kouření, alkohol, nejrůznější koničky, nezvládnutý sex, sledování pornografie, neustálá výměna informací (chatování, mailování...), nutkavé nakupování (oblečení, bot, ozdob, elektroniky) atd.

Prosím, rozumějte mi dobře. Neříkám, že shlédnutí dvou nebo tří hodnotných filmů týdně v televizi je závislost. Závislost je, když se na televizi dívám **každý** večer **několik hodin**, když mám televizi zapnutou jako kulisu i při návštěvách přátel, když díl seriálu má přednost před rodinou, modlitbou, řádem dne (viz výše). V některých případech lze za vznikající závislost považovat už i občasný výkon určitých činností, u nichž pak nastává nekontrolovaný nárůst: kurzové sázky, hraní na automatech, kouření, prohlížení pornografie, braní drog... To jsou věci, kterým je dobré se vyhnout VŽDY. Poznámka: Moderní psychologové a tzv. sexuologové tvrdí, že na pornografii nemůže vzniknout závislost. Jsem přesvědčen, že jsou to buď lháři, nebo hlupáci. Vycházím z osobních svědectví lidí, kteří tomu propadli.

Přiznej si a pojmenuj své strachy.

Výše uvedené modly a závislosti někdy mají původ ve strachu. Dnešní člověk je vzdělanější než dříve a má mnohem vyspělejší technologie, zdravotnictví, přístup k informacím. Rád tvrdí, že nevěří žádným nesmyslům – často mezi ně počítá i Boha a náboženství. Také tvrdí, že používá rozum, a proto přijímá jen to, co je hmatatelné a vědecky dokazatelné a dokázané.

A najednou zjistíte, že ten samý člověk má veliký strach. I když žije v historicky nejbohatší a sociálně štědré společnosti, bojí se budoucnosti, protože postrádá cosi, čemu říká sociální jistoty. Bojí se očkování, potravin, židozedenářského spiknutí a urychlovače LHC, v němž možná vznikne černá díra, která spolkně svět. Ano, potraviny i očkování mohou být nebezpečné. Ale statisticky je mnohem nebezpečnější přecházet ulici nebo jet v autě, což dotyčný dělá často, bez dlouhého rozmyšlení a prověřování. Za strachem z kvality potravin a z jídla bývá strach před nemocí a strach ze smrti. Je dobré si připomenout, jakou radu dal Pán Ježíš ustrašeným: „Kdo z vás může o jedinou píď prodloužit svůj život, bude-li se znepokojoval?“ (Mt 6, 27) A na jiném místě o hmotném zajištění: „Ale Bůh mu řekl: Blázne! Ještě této noci si vyžádají tvoji duši...“ (Lk 12, 20a)



Zkoumej a napiš si, čeho všeho nebo o co se bojíš. Pak nejlépe s někým dalším každou položku ohodnoť, jestli velikost strachu odpovídá závažnosti rizika. Možná objevíš svoje iracionální (nerozumné) strachy či dokonce fobie projevující se v nerozumném jednání. Nevládnuté strachy o někoho možná ukazují na tvou závislost – např. na nezdravou sobeckou „lásku“. A máme další námět na půst.

Bud' štědrý.

Štědrost je schopnost dávat ze svého, tedy také něco pouštět a opouštět. Je to opět jiný druh postu a vhodně upravuje duševní „mikroklima“ pro Boží přítomnost. Je jasné, že dávat lze nejen peníze, ale i čas a jiné cennosti.

Drž se Boha a modlitby.

Nejen pouštět a opouštět, ale také držet se pevně je rada pro některé situace. Ať už chceme v postu opustit a odříct si cokoli, pak Bůh a modlitba jako způsob komunikace s ním jsou to základní, co sytí a udržuje naši duši při životě, a proto je NESMÍME opustit. Kdyby náš půst měl spočívat „jen“ v upevnění vztahu k Bohu, rozmnožení a prohloubení modlitby, byl by lepší než mnoho sebezáporů konaných bez lásky, bez touhy zahlédnout a poznat Boží tvář.

Bůh je ten nejlepší, kdo může a má zaplnit místo uvolněné postem od model, závislostí a jiných nepravostí v našem srdci, jinak bude obydleno dalším nežádoucím hostem.

Dobrým postem je snášení obtížných životních okolností.

Často vůbec není třeba nějaký půst vymýšlet, zkoumat, co by se hodilo si odříkat a co ne. Sám život a jeho okolnosti nám nesou těžké situace, při nichž strádáme a kterých bychom se rádi zbavili. Nemoc, nutnost péče o blízkého nemocného, nezdar v práci, ve škole, nepřízeň vedoucích, nespravedlivé obvinění od druhých lidí, nával práce nebo učení ke zkouškám, ztráta peněz, rozbité auto, důsledky vlastních špatných rozhodnutí, upadnutí do hříchu jsou věci, které nás netěší. Když pracujeme na jejich řešení, je důležité, v jakém stavu je naše mysl. Jestli se např. pokouším o nápravu, ale dělám to s odporem, ve stavu sklíčenosti, s vědomím, že to stejně nemá cenu. Nebo jestli jdu do (lidskýma očima často marného) boje s důvěrou v Boží pomoc, Boží blízkost a v naději, že ať to dopadne jakkoliv, udělal jsem, co bylo v mých silách, a zbytek už záleží na Bohu. A protože on je dobrý i mocný, musí to dopadnout dobře, i když se to tak z počátku jevit možná nebude. Takový nedobrovolně vzniklý, ale následně dobrovolně přijatý půst je nesením kříže. Není jen postem, ale i křížovou cestou a má tak pro svého nositele velkou míru zásluh.

Odpust'.

I v tomto slově je dobře slyšet základ pusť. Pusť se své zloby, nenávisti, zahořklosti vůči bližnímu. Vypusť je pryč ze svého nitra. Odpuštění uvolňuje člověka pro přijetí duchovních darů a splňuje podmínku, aby Bůh mohl odpustit nám. Je to zde ve výčtu požadavek poslední, ale svojí důležitostí by měl stát na prvním místě. Odpuštění mnohdy vyžaduje modlitební přípravu, trpělivost a postup malými krůčky, než dosáhne plnosti. Ale pak to stojí za to.

Jak každý nahlédne, nabídka možností postu je veliká. Jestli jste se rozhodli vyzkoušet během letošního postu všechny rady a možnosti, je to jistě úctyhodné předsevzetí, ale tak jsem to nemyslel. Velký úspěch bude zlepšení a dosažení kousku svobody navíc i jen v jedné jediné věci.

Rady duchovních autorit pro rozlišování

Může být, že opravdu potřebujeme rozlišit, který sebezápor nebo které okolnosti v našem životě pro tu chvíli mají přednost. Nechejme teď stranou známá pravidla rozlišování duchů od sv. Ignáce z Loyoly. Nabízím pět jiných stručných, ale velmi cenných principů a pravidel. Uvádím je bez dalšího vysvětlování jako podklad pro vaše úvahy. První čtyři sestavil papež František ještě jako kardinál Bergoglio, poslední je trochu upravené pravidlo kardinála Špidlíka.

1. Jednota je důležitější než konflikt.
2. Celek je důležitější než část.
3. Čas je důležitější než prostor.
4. Realita je důležitější než idea.
5. Vztahy jsou víc než hmota a vlastnění.

Jak se naši

Když je někdo sám, nikdy nemůže být šťastný a veselý. Každý potřebuje kamaráda. Aby si mohli povídat, aby si mohli pomáhat, aby mohli být spolu. Ale stalo se, že jednou jeden medvídek byl sám. Byl tak smutný, že už ani nechodil ven na sluníčko. Byl celý špinavý, umolousaný a měl dokonce natržené ouško. Ale bylo mu to jedno, protože neměl nikoho, komu by na něm záleželo.

Jednoho dne se ale stala zvláštní věc. Za medvídkem někdo přišel. Byla to ta nejkrásnější bytůstka, jakou kdy viděl. Byla celá bílá, její tělíčko



bylo ze spousty malých srdíček a měla ten nejkrásnější úsměv na celém světě.

„Ahoj,“ řekla ta bytůstka.

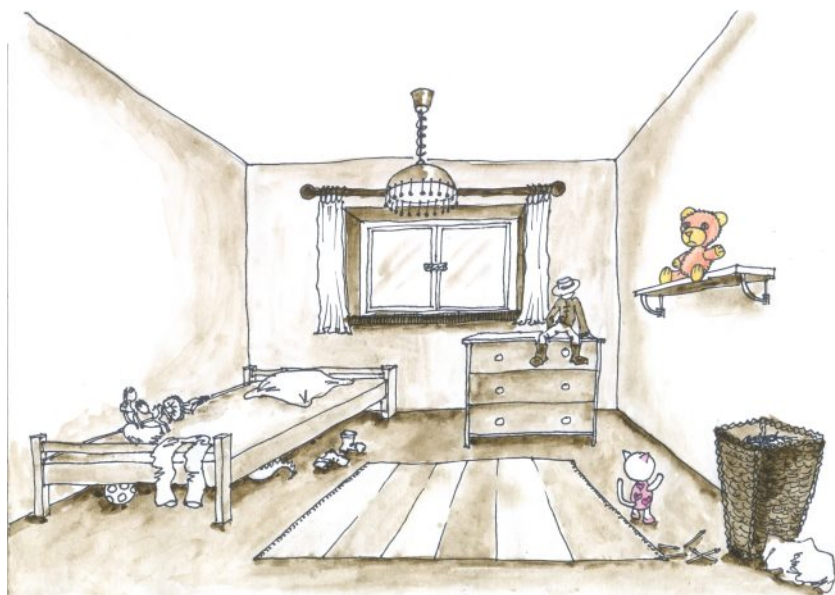
„Ahoj,“ pověděl medvídek.

„Co tam děláš?“ zeptala se neznámá.

„Nic,“ odpověděl medvídek. Chvilí bylo ticho a ti dva se na sebe jen tak dívali.

„Proč nejsi nějak užitečný?“ začala se zase vyptávat. Medvídek už byl trochu nabručený: „protože mě nikdo nepotřebuje!“ „Nevěřím ti! Každý je pro někoho důležitý. Jen ho musíš najít. Víš co, já ti pomůžu. Půjdeme a najdeme někoho, pro koho jsi důležitý.“

Medvídkovi se to nezdálo. Proč by měl někam chodit? Proč by se měl namáhat



a slézat ze své pohodlné poličky? Konec konců ji vůbec nezná, proč by ji měl poslouchat? Ne a ne, nikam nepůjde! Ona se ale na něj tak zvláštně podívala, jakoby mu viděla až do srdíčka. „Tak jo, já s tebou teda půjdu. Jmenuju se Bubo a jsem plyšový medvídek.“

„Já jsem plyšová kočička a pojmenovali mě Srdíčko,“ řekla a malinko se začervenala. „Jsem ráda, že se mnou půjdeš, Bubo.“

„Já taky, Srdíčko.“

Apěkně se na sebe usmáli...





První krok

Bubo se Srdíčkem se rozhodli prozkoumat celý pokoj, aby našli někoho, pro koho je Bubo důležitý. Nejdříve ale musel Bubo slézt ze své poličky. A ono to není zase tak jednoduché, když má jeden kratičké nožičky, slaboučké pacičky a polička je tááák vysoko!

Srdíčko držela Bubovi všechny svoje palečky a medvídek se opravdu snažil, ale v jednu chvíli se stalo, že Bubo uvízl. Zůstal viset na jednom drápku a ne a ne se pustit.

„Srdíčko, já se bojím!“ volal z té výšky.

„Neboj se, já tě chytím,“ slibovala Srdíčko.

„Nechytíš, jsi moc maličká, rozplácnu tě!“

„Pomóóóc, pomóóóc!“ začala volat Srdíčko a honem

hledala někoho, kdo by jim pomohl.

Kousek od poličky, na malé skříňce, seděl hadrový Panáček. Měl zelený klobouk, modrý kabátek a tuze veliké červené boty.

Panáček uslyšel volání bílé kočky a přispěchal jí na pomoc.

„Co se ti stalo, kočičko, proč tak křičíš?“

„Můj kamarád je v nebezpečí, visí na poličce a nemůže dolů.

Prosím, pomůžeš nám?“ „Jistěže vám pomohu,“ usmál se

Panáček, „kde je tvůj kamarád?“

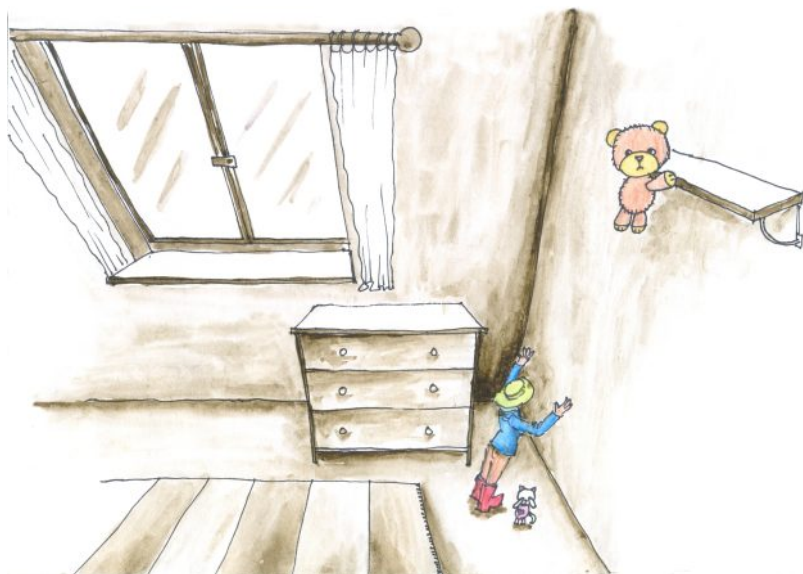
Srdíčko vzala hadrového Panáčka za ruku a utíkali k poličce. Tam

už měl Bubo opravdu namále. Prstíčky ho moc bolely a věděl, že

každou chvíli se pustí a spadne do té velké hloubky. „Medvídku,

pusť se, já tě chytím. Mám obrovskou sílu!“ povídá Panáček

a rozpřáhl svou velikou náruč.



Bubo měl strach. Kdo je ta cizí hračka? A proč by mě chtěla zachraňovat? V tom ale uslyšel známý vlídný hlásek: „Bubo, neboj se, věř nám. Panáček tě určitě chytí.“

A tak Bubo zavřel oči a pustil se. Měl pocit, že letí vzduchem celou věčnost. Nakonec to jen tak žuchlo a drclo a Panáček držel medvídka v náručí. Bubo byl zachráněn... *pokračování příště*

