

# Z úcty k našej spoločnej ceste

AKO V SEBE NÁJŠŤ OCHOTU UČIŤ SA, ODPÚŠŤAŤ  
A NAPRÁVAŤ ŠKODY V NAŠICH VZŤAHOCH

**N**ikto z tých mužov a žien, ktorí sú dnes s nami na našej životnej púti, spolu s tými, ktorí sa na nej objavili v minulosti alebo na ktorých natrafíme v budúcnosti, sa v našom príbehu neobjavujú náhodou. Tou cestou spolu kráčame zámerne, pretože sa jeden od druhého musíme všeličo naučiť. Istým spôsobom si jeden druhého za svojho spolupútника vyberáme a práve v rámci týchto zámerne vytvorených vzťahov sa otvára priestor pre skúsenosti, ktorými si musíme prejsť. Ľudia, ktorých máme vo svojom živote, sa teda stávajú našimi učiteľmi.

Vzápätí si úlohy vymeníme a opakuje sa to dookola. V jednej chvíli sme učiteľom, v ďalšej žiakom. Dôležitý je pohyb a prúdeňie, ktoré týmto vzájomným ovplyvňovaním vzniká.

Neznamená to, že každá nová skúsenosť bude jednoduchá. Niektoré životné lekcie bývajú poriadne ostré. Kameňom úrazu však zvyčajne býva naša vlastná neochota prijať poučenie, ktoré z danej lekcie vyplýva, odmietanie vnímať prežitú skúsenosť ako prospešnú alebo duchovne pozvňášajúcu či nevyhnutnú pre náš osobný rast. Rovnako negatívny postoj potom často zaujme aj náš učiteľ. V takej situácii pomáha uvedomiť si, že Vyššia moc je tiež súčasťou celej rovnice.

Striedanie úloh žiaka a učiteľa vo všetkých našich vzťahoch je stálou súčasťou nášho života. To je dobrá správa, ktorá dodáva všetkým našim interakciám hlbší zmysel. Nie vždy sme však schopní či ochotní tento

zmysel oceniť, prípadne sa z danej lekcie poučiť. To je úplne v poriadku. Podobná skúsenosť s rovnakým ponaučením si nás totiž nájde niekedy v budúcnosti. Načasovanie nie je dôležité, záleží len na lekciách. To, kedy si z nich vezmeme ponaučenie, je na nás.

To hlavné ponaučenie samozrejme hovorí, že si musíme odpúšťať. Odpúšťať sebe aj druhým. Najlepšie sa nám to darí vtedy, ak naprávame škody, ktoré sme svojim necitlivým konaním spôsobili iným alebo sebe. V tomto procese sa naše vlastné srdce a aj srdcia našich spolupútnikov uzdravujú a stávame sa poslami nádeje a lásky pre všetkých ľudí, ktorých každodenne stretávame. V izolácii sa uzdraviť nedá. Každá využitá príležitosť načiahnuť ruku a dotknúť sa iného človeka láskavým gestom a odpustením lieči ľudské srdce. A vždy je tých srdc viac...

Jednoduché, no hlboké posolstvá z tejto časti knihy vám pomôžu pozornejšie preskúmať vaše vzťahy, začať k nim pristupovať s väčšou láskou, otvorenosťou a úprimnosťou, plne si pritom uvedomujúc, že sú to práve tieto vzťahy a žiadne iné, ktoré vo svojom živote potrebujete, aby ste sa stali tým, kým sa máte stať. Uprostred hádky je niekedy ťažké pripustiť, že aj vzťah s osobou stojacou oproti je pre nás požehnaním, no ak budeme mať na pamäti, že hádka býva často iba zásterkou nášho vlastného strachu a že láskavý prístup je vždy ten správny, môžeme aj túto skúsenosť využiť spôsobom, ktorý nám prospeje.

A tak už nemárnime čas a začnime sa dívať na každého človeka a každú prežitú skúsenosť s radosťou a vďakou, ktorú si zaslúžia. Bez tých ľudí a bez tých skúseností by sme nedokázali vykonať nič z toho, k čomu sme na tomto svete povolani. Život každého z nás má nejaký zmysel, rovnako ako ho má každá naša prežitá skúsenosť. Všetci musíme prispieť svojim dielom práce k tomu, aby bol svet okolo nás lepší a vládol v ňom väčší pokoj; každý človek, ktorého v živote stretneme, predstavuje príležitosť, ktorá nám bola daná zhora na to, aby sme mu prejavili lásku nevyhnutnú pre uzdravenie nášho vlastného vnútra, našich komunít a rovnako aj sveta, ktorý nás presahuje.

Na to, aby vo vzťahu či v ťažkej situácii  
nastal radikálny zlom, stačí, aby svoju  
láskavosť prejavila iba jedna zo strán.  
Tým láskavým človekom dnes budem ja.

. . . . .

Slová, ktoré potrebujeme počuť, sa k nám nikdy  
nedostanú, ak sa budeme pred ich poslami skrývať.  
Dnes budem svoj deň prežívať v prítomnosti ostatných  
a s plnou dôverou, že život ide tým správnym smerom.

. . . . .

Načúvanie je tým najlepším liekom  
pre ozdravenie našich vzťahov.  
Dnes si sľubujem, že budem pozorne *načúvať*.

. . . . .

Každé naše vypovedané slovo nás buď  
posúva vpred, alebo vracia späť.  
Budem to mať dnes na pamäti.

Naše spojenie so svetom vôkol posilňuje naša ochota  
načúvať všetkým, ktorí s nami kráčajú po ceste životom.

Budem sa snažiť im venovať plnú pozornosť.

. . . . .

Tie najkomplikovanejšie vzťahy sú obvykle  
tými, ktoré nás môžu najviac naučiť.

Som pripravený/á učiť sa?

. . . . .

Ľudí, ktorí sú s nami na našej ceste životom,  
nevyhnutne potrebujeme. Všetkých. Je veľa  
toho, čo sa môžeme vzájomne naučiť. Dám si  
pozor, aby som nezmeškal/a vyučovanie.

. . . . .

Každá nová lekcija si žiada, aby sme ju dobrovoľne  
prijali. Iba tak budeme môcť získať múdrosť  
odovzdať ľuďom kráčajúcim po našom boku.  
V úlohe učiteľa a žiaka sa neustále striedame. Dnes  
budem pravdepodobne jedným aj druhým.

Najdôležitejšou lekciou života je, že máme odpúšťať sebe aj druhým. Viem, že sa dokážem zriecť akejkol'vek zášti či hnevu, ktorý vo mne pretrváva. Dnes sa začnem učiť, ako odpúšťať.

. . . . .

Všetky spory, tie malé aj tie veľké, sú šancou ponúknuť aj prijať odpustenie.

. . . . .

Ochota vyriešiť akýkoľvek spor prehlbuje mieru pokoja, ktorý vládne vo svete. Svojím malým dielom k tomu prispejem dnes aj ja.

. . . . .

Jediná skúsenosť so vzťahom, v ktorom vládol pokoj, dokáže zmeniť každú ďalšiu životnú skúsenosť.

. . . . .

Ozdraviť treba v skutočnosti iba jediný vzťah. Pristupujem k nemu s potrebnou dávkou lásky?

Ak sa plne oddáme ozdraveniu jedného  
vzťahu, prospeje to aj všetkým ostatným.  
Podarí sa mi dnes zmeniť svoje správanie?

. . . . .

Zmena postojov a správania v jednom vzťahu  
uľahčí urobiť to isté vo všetkých.  
Dokážem dnes urobiť prvý krok?

. . . . .

Súdiť iných oslabuje nás samých a zároveň  
ubližuje tým, ktorých súdime. Zvládnem sa  
dnes vzdať svojho odsudzujúceho postoja?

. . . . .

To, či vo svojich vzťahoch napredujeme,  
závisí od našej ochoty prejavovať láskavosť a odpustenie.  
Ani jedno z toho však v sebe nenájdeme, k súdime  
druhých. Je v mojom okolí niekto,  
komu mám dnes odpustiť?

Ludia, ktorí kráčajú na ceste životom po našom boku,  
sú presne tam, kde majú byť. To isté platí aj pre nás.

Podarí sa mi túto skutočnosť prejať  
vo svojom dnešnom konaní?

. . . . .

Každý človek, ktorého na svojej ceste stretneme, sa tam  
ocitol s istým zámerom. Ochota tešiť sa z tohto poznania  
dodáva každému nášmu stretnutiu príslušný význam.

Vyhľadávam príležitosti rásť, ktoré mi  
ponúka každá nová životná skúsenosť?

. . . . .

Ak nezabúdame na neustálu Božiu prítomnosť  
v našom živote, pomáhame tým,  
ktorí na to v danej chvíli nemyslia.

Chcem dnes prispieť k tomu,  
aby na Božiu prítomnosť  
nezabúdali ani ostatní.

Nikdy nežiaľte nad vzťahom, ktorý vás sklamal. Každý jeden vzťah má na našej ceste svoju nezastupiteľnú úlohu.

Dokážem dnes precítiť vďaku za toto poznanie?

. . . . .

Prejav láskavosti vyvoláva v človeku príjemný pocit a zároveň dokáže potešiť tých, ktorí idú dnes s nami na ceste životom.

. . . . .

Vzťahy dokážu človeka uzdraviť.

Izolovanosť však uzdraveniu bráni.

Sú moje dnešné rozhodnutia prospešné pre moje zdravie?

. . . . .

Naša izolovanosť škodí ľuďom, ktorí nás potrebujú na svojej vlastnej ceste životom, a navyše škodí aj nám.

Podarí sa mi dnes nadviazať kontakt s inými?



Na svojej životnej ceste kráčame preto, aby sme mohli  
nadväzovať vzťahy s inými. Nebráňte sa príležitostiam  
posunúť sa vpred, ktoré sa vám dnes naskytnú.

. . . . .

Každý rozhovor dokáže ovplyvniť vedomie, že je v ňom  
tiež prítomný Boh. Dnes budem na Boha myslieť  
intenzívnejšie ako obvykle.

. . . . .

Hnev a zášť nám evidentne škodia. A škodia aj  
ostatným. Všetky naše vzťahy majú istý zámer.  
Položte si otázky: „Čo by mi dnes nemalo uniknúť?  
Spomínam si na nejakú škodu, ktorú treba napraviť?“

. . . . .

Odpustenie má silu uzdraviť nás aj iných.  
Podarí sa mi odpustiť dnes priateľovi alebo  
dokonca celkom neznámemu človeku?

. . . . .

Nie je možné odpúšťať, ak v sebe zároveň držíme hnev.  
Je to jasná voľba.