

Programujte sami sebe

ZBYNĚK PAVIENSKÝ



Během našeho křesťanského života jsme často stavění před požadavky na změnu našich návyků a na prohloubení vztahu k Bohu. Pravidelně jsme oslovováni především v rámci postní doby, která má být šancí na očištění se od špatných zvyků a vybudování nových. Ovšem to se snadno řekne, ale hůř udělá. Před Popelečním středou jsme plni

zápalu a svatého nadšení, které bohužel až příliš často neproměníme ve skutky, a Velký pátek nám pak bolestně připomíná, že jsme opět nedostali svým předsevzetím. Abychom letošní Velikonoce nemuseli slavit s těžkým srdcem, pojďme se naučit jednoduchou metodu, jak překonávat staré návyky a vytvářet nové a lepší.

SPOUŠTĚČ, ZVYK A ODMĚNA

Z těchto tří částí se skládá každý zvyk, ať už dobrý, nebo špatný. Pojďme si rozebrat jednotlivé body. Spouštěč je pro každý návyk nejdůležitější, můžeme si ho představit jako tlačítko, které se samo zapne v určitém okamžiku a spustí příslušnou činnost. Například přijedete domů ze školy, hodíte tašku do kouta, sednete se ke stolu a... zapnete počítač. Spouštěčem je tady pocit úlevy a ono unavené sednutí si na židli. Jestliže mnohokrát za sebou v této situaci zapnete písíčko, vybudujete si silný návyk, který je velice těžké překonat. A pokud si dáte předsevzetí, že omezíte hraní videoher, při každém příchodu ze školy a dosednutí na židli aktivujete spouštěč, a tím v podstatě uvedete do chodu program vedoucí k zapnutí počítače. My lidé, jako vrchol Božího stvoření, nutně potřebujeme k životu řád, a pokud si ho nevytvoříme sami, vytváří si ho naše tělo automaticky, v podstatě bez našeho vědomí. Existuje vůbec možnost, jak změnit své špatné zvyky? Naštěstí ano, v podstatě je stačí přeprogramovat. Místo dosednutí na židli se můžeme zaměřit třeba na zavření dveří nebo položení tašky na určité místo. Činnost, kterou jsme si vybrali jako spouštěč, musíme nejprve vědomě spojit s novým zvykem. Dám tašku do kouta, sednu si na postel a vezmu si knížku. Programuji tím své vnitřní tlačítko, abych v této situaci, s tímto pocitem nesáhl po klávesnici, ale po knize. Čím častěji budu tuto činnost vykonávat, tím pevnější spojení vybuduji. My ovšem nemusíme pouze pře-programovávat stará tlačítka, ale můžeme si vytvářet i nová. Výborným spouštěčem je například strom či patník cestou do školy. Vyhleďte si pěkný strom a řekněte si, že



zde se začnete každý den ráno modlit. Z mé zkušenosti stačí pouhých čtrnáct dnů a tlačítko je hotové. Může se vám stát, tak jako každému, že se budete cítit vnitřně vyprázdnění a nebudete se chtít modlit. V okamžiku, kdy uvidíte svůj „modlicí“ strom, vybudovaný spouštěč ve vás vyvolá neuvěřitelnou vlnu energie a nikoliv vy, ale vaše oči se budou chtít modlit. A to je cílem veškerého našeho snažení. Naučit modlit své oči, uši, nohy, ruce, prostě podle toho, jaké tlačítko si vytvoříte. A věřte tomu, že když se vaše tělo bude chtít modlit, nemáte šanci odolat a musíte se přidat. To je síla řádu. Ne nadarmo se říká: „Udržuj řád a řád udrží tebe.“ Na každou činnost, do které se vám nechce, si vytvořte tlačítko, a brzy budete vše dělat s radostí.

Ještě jsme nehovořili o odměně, ale tam je odpověď zřejmá. Každý špatný návyk je odměněn krátkým pocitem štěstí a dlouhým pocitem viny. Oproti tomu dobrý návyk je vždy odměňován dlouhotrvajícím pocitem radosti a pokoje. A to se určitě vyplatí.

ČIŇTE POKÁNÍ A VĚŘTE EVANGELIU (MK I, 15)

Nyní, když známe metodu, jak získat nové návyky a odnaučit se staré, pojďme se věnovat pokání, které by se mělo stát trvalou součástí našich životů. Z Bible známe mnoho velikých hříšníků, kteří pouze díky pokání získali účast na životě a smrti Ježíše Krista. Určitě si vzpomeneme na celníky Leviho a Zachea, lotra po pravici či svatou Magdalénu. Všichni byli hříšní a svůj hřích si silně uvědomovali. Jejich jednání je pro nás vzorem, neboť i my toužíme po setkání s naším Pánem. Svatý Jan Zlatoústý navrhl pět jednoduchých, ale účinných cest, jak kráčet ve šlépějích těchto odvážných mužů a žen a získat tak palmu vítězství.

PRVNÍ CESTA POKÁNÍ – ODSUZOVÁNÍ VLASTNÍCH HŘÍCHŮ

Řekl jsem: „Vyznávám se Hospodinu ze své ničemnosti“, a tys odpustil, co jsem zavinil hříchem. (Ž 32, 5)

Pustit se do odsuzování vlastních hříchů požaduje pořádnou dávku odvahy. Všichni totiž máme tendenci vidět sami sebe v lepším světle a pohled na naši „odvrácenou stranu“ může být bolestivý. Pokud ale překonáme prvotní odpor, získáme velikou šanci poznat sami sebe, nalézt svá slabá místa a začít pracovat na jejich posílení. Asi všichni, kdo pravidelně chodí ke zpovědi, vědí, že se většinou vyznávají ze stále stejné skupiny hříchů. Odsuzováním vlastních provinění můžeme nalézt zdroj, odkud tyto činy pramení. Často se hněvám, proč? Jsem lenivý, proč? Nestačí si říct „nebudu se hněvat“ nebo „nebudu lenošit“. Je potřeba objevit v sobě dů-

vod, proč jsem takový. Třeba zjistím, že se hněvám sám na sebe nebo že se bojím, že všechno zkazím. A v tomto místě je nutné začít kopat a hledat pramen Kristovy milosti, neboť pouze skrze tento nezasloužený dar se můžeme stále více a více připodobňovat našemu Pánu.

V souvislosti s první cestou pokání je nutno upozornit na jednu důležitou věc. Nikdy nesmíme zaměnit odsuzování vlastních hříchů s odsuzováním sebe sama. Říct si „Jsem tak špatný“ není totiž projev pokání, ale trapné sebelásky. I pro nás platí pokyn svatého Augustina, že máme nenávidět hřích, ale milovat hříšníka. I přes naše provinění si musíme být vědomi, že jsme milováni věčnou Láskou.

DRUHÁ CESTA POKÁNÍ – NEMYSLET NA KŘIVDY A OVLÁDAT HNĚV

Tehdy přistoupil Petr k Ježíšovi a řekl mu: „Pane, kolikrát mám odpustit svému bratru, když proti mně zhřeší? Snad až sedmkrát?“ Ježíš mu odpověděl: „Právím ti, ne sedmkrát, ale až sedmdesátkrát sedmkrát.“ (M 18, 21–21)



Druhá cesta pokání je velice podobná první, ale s opačným znaménkem. Zatímco předtím jsme našemu hříšnému jednání nebojácně hleděli do očí, nyní naopak musíme před hříchem oči přivírat. Rozdíl je ovšem ten, že nyní hledíme na hříchy druhých, nikoliv na svoje vlastní. Je v lidské povaze, že hříchy našich bližních v nás vyvolávají větší zlobu než naše vlastní, obzvláště jsou-li tyto zlé skutky namířeny přímo proti nám. Udušit touhu po odplatě, ovládnout pocit hněvu, odpustit, či dokonce zapomenout, je vskutku heroickým činem lásky k bližnímu. Nebudeme-li soudit druhé, ani my sami nebudeme souzeni. Budeme-li odpouštět druhým, i nám bude odpuštěno.

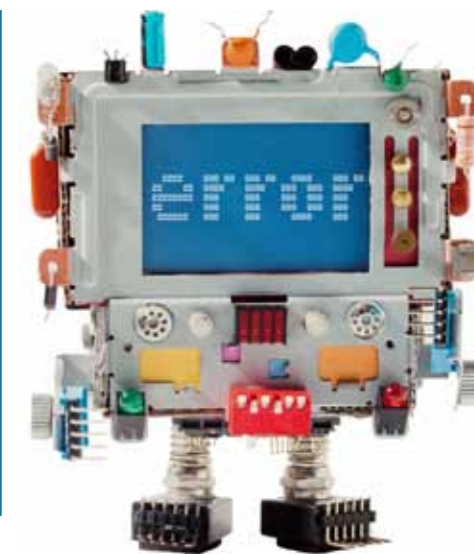
TŘETÍ CESTA POKÁNÍ – VROUCÍ A SPRÁVNÁ MODLITBA

Pane, nauč nás modlit se. (Lk 11, 1)

Modlitba je místem, ve kterém se setkáváme s žijícím Bohem. Naším životním cílem je být podobní našemu Pánu, a je logické, že čím více přebýváme v jeho blízkosti, tím

SVATÝ JAN ZLATOÚSTÝ

Narodil se ve 4. století v dnešním Turecku, stal se konstantinopolským arcibiskupem. Byl vynikajícím kazatelem, a proto získal přídomek Zlatoústý. Byl svatořečen krátce po své smrti. V roce 1508 byl zařazen mezi Učitele Církve.



více se mu i podobáme. Známé podobenství o bušení na dveře není pouze o vytrvalosti v modlitbě, která je samozřejmě důležitá, ale právě i o zdržování se v Boží přítomnosti, která nás zevnitř proměňuje. Tato duchovní

vlastní sádlo. Takto obrazně chtěli říct, že nejdůležitější skutky milosrdenství, musíme udělat my sami osobně. Je jistě dobré posílat peníze na charitu, ale bylo by špatné myslet si, že jsme tím vyčerpali veškeré možnosti dobročinnosti. Chceme-li někomu skutečně pomoci, musíme se zvednout a osobně, tedy vlastním sádem, se zapojit do akce. Často se může jednat o drobnosti – dojít na nákup, naštipat dříví, pohlídat děti – nezapomeňte ale, že nic nebude zapomenuto.

PÁTÁ CESTA POKÁNÍ – SKROMNOST A POKORA

Neboť každý, kdo se povyšuje, bude ponížěn, a kdo se ponижuje, bude povýšen. (Lk 14, 14)

Skromnost a pokora jsou vynikajícím lékem především proti pýše, která je první ze sedmi smrtelných hříchů. Pýcha je zdrojem mnoha různých hříchů a stále umenšování se pouze prohlubuje naši lásku k Bohu i k bližnímu. Skromnost není malé sebevědomí, ale upřednostňování dobra druhých lidí před sebou samým. Pokorný jsem, když neprosazuji pouze sám sebe, ale dám i prostor ostatním. Nebo uznám svoji chybu, i když je to bolestivé. Netoužím po novém mobilu jen proto, že ho mají ostatní. Darem pokory je vnitřní svoboda, zdroj šťastného života.

Začněte během tohoto postního období a naprogramujte svá vnitřní tlačítka na jednotlivé cesty pokání. Odměnou vám bude trvalá radost.

Učitel se ptá žáka: „Sprechen Sie Deutsch?“ Žák okamžitě zareaguje: „Tak trochen!“

Nezbedův humor 4

Pouštní otcové říkali, že největším darem, kterým můžeme posloužit našim bližním, je

