**Zamyšlení inspirované kapitolou Cesty k sobě z knihy Všechno začíná v nás**

**(rozhovor Josefa Beránka s Petrem Glogarem)**

Hned na začátku kapitoly jsou uvedeny příběhy, které nás mají vést k tomu, že si máme uvědomit, že náš život je důležitý, že máme právo mít soucit i sami se sebou. Že je důležité se včas naučit všímat si také svých vnitřních tužeb. Být pozorní k tomu, co cítíme, protože obvykle v těch našich křesťanských kruzích se zdůrazňuje, abychom v prvé řadě mysleli na druhé.

Film *Než si pro nás přijde* s Jackem Nicholsonem a Morganem Freemanem – mají rok života a co by ještě chtěli zažít? Nejdříve si chtěli užít, pak si víc všímali sebe a potom snaha uzdravit vztahy.

Otázka:

*Co bychom pro sebe mohli zítra udělat? Co já bych jako člověk potřeboval?*

Málokdy se sami sebe ptáme, jak jsme tu nebo onu situaci prožívali. Nedáváme si otázku, jak jsem se přitom cítili. Jsme spíš zvyklí emoce potlačovat a zatnout zuby. Ale ty emoce nezmizí. Navíc si často jako chlapi bojíme emoce připustit, protože mnohdy to bolí. Když je ale potlačíme, těžko porozumíme, co je za nimi skryto – viz také Richardem Rohrem často zmiňované „zůstat stát ve dveřích a nesnažit se rychle z nekomfortní situace uniknout“.

Iniciace – rozbití falešného já – zrcadlo. Zkoušíme to nějak poslepovat, ale bylo by lepší z těch střepů vytvořit něco nového, dát životu nový rytmus. Prožívat svůj život autenticky, nedělat jen to, co nám někdo říká, jak máme žít (konvence, rodina, smysl pro odpovědnost, církev, zaměstnavatel, …). Jde o to, si všimnout, co je pro mě důležité. Co mi stojí za to.

Když někdo projde vážnou nemocí, tak vnímá, že život není samozřejmý. Dokáže se více věnovat tomu, co prožívá. Proč ale čekat, až nastanou ty náročné situace? Proč se o to nepokusit vědomě už nyní? Musíme posunout naše hodnoty, hlavně hodnotu času. Čas na zastávce autobusu, v autě na červenou nebo v koloně na dálnici, čas s druhými, pozorování přírody – nebude jen výplň volných chvil našeho života, ale vědomě prožívat to, co je tady a teď. Fortna – text na zdi: „Bůh k tobě přichází převlečen za tvůj život“.

Meditace – už se o tom mnohokrát mluvilo a psalo. Není to nerušené soustředění, ale meditace by měla integrovat vše, co přináší život. Měla by vést k plnému prožívání přítomného okamžiku, tedy samotné přítomnosti, kterou je Bůh sám. Co když je výstižnější říct, že Bůh je přítomnost, než že Bůh je přítomen?

Honza Šamánek – iniciace – jako čištění zubů, tak ráno 5-10 minut meditace.

Petr Glogar v knize zmiňuje, že nemusí nutně jít o 10 minut o samotě, ale třeba o čas, kdy vědomě nasloucháme partnerovi, dítěti, rodiči atd. To vědomé naslouchání nás může vést k tomu, že si uvědomíme nejen to, že partner je pochopitelně jiný, než jsem já, ale může to vytvořit jakýsi prostor pro přijetí druhého a také sebe. Může nám to totiž pomoci, abychom se tím nasloucháním a rozhovorem, který jde na dřeň, proměnili. Zvláště když se mluví o věcech, které bychom nejraději neslyšeli. Když totiž vnímáme výčitku, ale hned se nebráníme a impulzivně nereagujeme a vydržíme poslouchat dál, tak nás to může dovést k nalezení pravdivější tváře sebe sama.

Pro manželství a partnerství je zásadní, že dokážu unést těžké emoce, že neslyším ve všem výčitku, když partner mluví o svých zklamáních. Co když stačí uvědomit si cenu přítomnosti s někým, koho mám rád, s kým mi je dobře, s kým jsme něco prožili, anebo se i pohádali?

Pak je tam inspirativní část, která se týká našeho každodenního kolotoče.

Otázka:

*Zkusme si ve chvilce promítnout třeba uplynulý týden, všechny akce, úkoly, povinnosti, …*

Prostě jde o to opustit roli křečka v bubnu, vzdát se představy, že čím víc toho budu mít, čím víc toho zažiju, tím budu spokojenější. Nebudu. Copak jde být plně všímavý ke všemu, co člověka během dne potká?

Jak to tedy máme? Co nás uspokojuje, po čem toužíme? Lepší mobil, počítač, knížka, výlet, dovolená, grilování u přátel, přednáška, odpovědi na facebooku, …

Máme tendenci pořád něčím sytit i naši zbožnost a mohou to být samé dobré věci. Ale jsme tím nakonec naplnění?

Thomas Merton v knize *Nová semena kontemplace* to shrnuje takto: „Mou hlavní starostí by nemělo být potěšení nebo úspěch, zdraví nebo život, peníze nebo odpočinek, nebo třeba i ctnost a moudrost – a ještě méně jejich protiklady: utrpení, nezdar, nemoc, smrt. Ale mou jedinou touhou a mou jedinou radostí ve všem, co se děje, by mělo být poznání: „Zde je věc, kterou Bůh chtěl pro mě“

Otázka:

*Co dnes Bůh chtěl pro mě?*

Petr Glogar v té knize hezky říká, že je to vlastně paradoxní, protože vědomé soustředění se na přítomnost člověku nijak nezatemňuje širší perspektivu, ba naopak. Pomáhá nám to rozlišovat, co je mou motivací, co mě inspiruje, co je pro mě doopravdy důležité. A to by nás mělo vést k vnitřní pravdivosti, což ale může být hodně náročné, protože to otřese našimi představami, jací bychom měli být, za co nás druzí oceňují - viz pravé a falešné já, rozbité zrcadlo.

Možná pak přijde okamžik, kdy si řekneme: „No a co?“, „Kdo vlastně doopravdy jsem?“, „K čemu to vlastně všechno směřuje?“. A to je ta pozvánka k tomu, abychom žili svůj život autentičtěji. Může se stát, že najednou dojde ke zproblematizování velkých životní rozhodnutí, jako je výběr profese, volba partnera, místo mého domova atd. Ale je nutné si umět říct, že takhle to bylo a i ta často nesprávná rozhodnutí a chybné motivace mají v mém já své místo.

Vzpomeňme na knihu *Všechno má své místo* od Richarda Rohra: „Ježíš nám říká v Písmu: Nebojte se! Můžete důvěřovat v sebe, protože Bůh důvěřuje vám, používá vaši cestu, vaši zkušenost. Nic není promarněno, všechno je odpuštěno. Nic nebude použito proti vám. Ve skutečnosti použiji i vaše hříchy k tomu, abych vás proměnil“. A na jiném místě tam píše: „Bůh používá všechno. Nejsou žádné slepé uličky. Není žádná promarněná energie“.

Jestliže najdeme v sobě odvahu setkávat se pravdivě se sebou samým, umožní nám to sestoupit hlouběji a setkávat se i s něčím, co nás přesahuje. Útěchou a nadějí nám mohou být slova Karla Rahnera: „Musíme přijímat sami sebe takové, jací jsme. Ale jestliže to opravdu poctivě a s nadějí děláme, přijímáme samého Boha“.