

Někdo by si pomyslel: „Copak ale Pán neví, co máme za problémy? Jak mu vůbec mohu popsat své utrpení?“ Přednést Bohu své utrpení, vyjádřit své obavy a úzkosti – to neslouží jemu, ale mně.

Svěřím-li Bohu zranění, anebo vylíji-li si před ním srdce, začnu plakat a často i křičet. To Bohu dovoluje, aby do mého utrpení vstoupil a utišil je. To je pochopitelně možné pouze v prostředí důvěry a naděje.

Když se však Bohu v modlitbě vzpírám, když jej obviňuji, jde o něco jiného. V té chvíli nemohu nalézt pokoj a nakonec budu mít pocit, že jsem Bohu vzdálen ještě více. Nestačí tedy vyjádřit, jak se uvnitř cítím, nýbrž je třeba učinit tak s důvěrou, že mne Bůh miluje.

To je postoj dítěte, které padá a ublíží si a hned potom běží k tátovi nebo mámě, aby jim s pláčem vypovědělo, co se mu stalo. Pro dítě má takový pláč terapeutický účinek, protože tím, že jim všechno poví, se uklidní.

Bůh je Otec a miluje nás. Můžeme mu proto otevřít své srdce s jistotou, že nás pochopí a poskytne nám svou útěchu. Přineseš-li před Boha svůj život, on jej promění svou láskou, protože do tvých nejhlubších ran nechá vstoupit svůj pokoj a zacelí je.

X.

OD SMUTKU K RADOSTI

Smutek zatemňuje mysl i srdce. Působí úzkost, lenost, opovržení, žárlivost, závist, netrpělivost. Nepřítel k pokušení dobrých lidí používá právě smutku.

„Zlý duch si libuje ve smutku a zádumčivosti, protože sám je smutný a zádumčivý a bude takový navěky; proto by chtěl, aby každý byl jako on.“¹²

Smutek je tedy velké pokušení, protože přivádí k mnoha dalším pokušením: „Špatný smutek duši zneklidňuje, vzbuzuje v ní nepokoj, vyvolává nezřízené strachy, znechucuje modlitbu, otupuje a zatěžuje mozek, zbavuje duši rozhledu, odhodlání, soudnosti a statečnosti, podlamuje síly: zkrátka, je jako tuhá zima, jež kosí veškerou krásu na zemi a uspává všechny živočichy, neboť odebírá duši veškerou líbeznost, téměř ji ochromuje a znemožňuje ve všech jejích schopnostech.“¹³

12 SV. FRANTIŠEK SALESKÝ: *Úvod do zbožného života*. Praha, Zvon 1990, s. 202.

13 *Tamtéž*.

Svatý František Saleský nabízí jako lék v boji proti smutku následující prostředky:

- 1) modlitbu, která je nejúčinnějším lékem;
- 2) boj proti sklonům ke smutku;
- 3) zpěv duchovních písní;
- 4) zabývat se nějakou vnější činností, co možná nejrůznorodější;
- 5) mírné trestání těla;
- 6) časté svaté přijímání;
- 7) svěřit se svému duchovnímu vůdci či zpovědníkovi se všemi pocity, náklonnostmi a nápady;
- 8) vyhledávat společnost duchovních lidí;
- 9) odevzdat se do rukou Božích a mít trpělivost.

Dalším lékem je prokazovat lásku těm, kdo trpí, a pomáhat jim. Miluj, pomáhej, podporuj toho, kdo trpí jako ty, a uvidíš, že se otevřeš i dalším lidem, znovu se ti dostane radosti.

Slyšel jsem pozoruhodné vyprávění: jakási žena překonávala obtížné období depresí. Pomýšlela i na sebevraždu a jednoho dne zvedla telefon. Její kamarádka trpěla týmiž úzkostmi a zaobírala se stejnými myšlenkami. Prosila ji o pomoc a společně se začaly modlit. Tato společná modlitba přinesla uzdravení a nejen to – připojili se k nim i další lidé, kteří měli pomoci zapotřebí, a našli útěchu. Z tohoto velkého utrpení se zrodila modlitební skupinka, která

se ve farnosti snažila o evangelizaci těch, kdo jsou „vzdálení“.

Jsi-li smutný, nestraň se druhých, ale otevři se Bohu a také svým bratřím. Zúčastňuj se setkání nějaké modlitební skupiny. Přijímáme tím, že darujeme. Cítíš-li se unavený, podej pomocnou ruku někomu, kdo potřebuje pomoc stejně jako ty, a uvidíš, že svlažíš-li někomu rty, Pán svlaží rty i tobě.

„Radost je darem mé lásky, kterou rozdělují všem, kdo se otevírají životu pro druhé. Sobecká láska ve skutečnosti nevydrží. Pouze radost z daru vydrží. A to je znakem života blahoslavených. Darovat radost – budiž právě toto tajemství tvého štěstí, být ve skrytu, v těch nejobyčejnějších věcech.“¹⁴

14 G. COURTOIS: *Quando il Maestro parla al cuore*. Cinisello Balsamo, Edizioni Paoline 1988, s. 109.