UMĚT TRUCHLIT

NEMUSÍM SE VŽDY CÍTIT DOBŘE

TRUCHLENÍ NENÍ MOŽNÉ PŘESKOČIT

Pro vyrovnaný život je důležité umět i truchlit nad ranami osudu, nad odchodem svých blízkých, nebo nad tím, že ztroskotal nějaký můj životní plán a můj sen se nenaplnil. Truchlení není možné přeskočit.

Zármutek mě skrze bolest nad ranou osudu může vést do vnitřního prostoru ticha na dně mé duše. A tam, v tomto vnitřním prostoru ticha, kde ve mně bydlí Bůh, mohu spočinout. Uprostřed bolesti tam nacházím místo, kde se cítím v bezpečí a chráněný. Na toto místo nemá bolest přístup. Nestresuji se tím, že se musím neustále cítit dobře. Smím prožít i smutek a osamělost. Ale neutíkám před nimi, nýbrž skrze tyto pocity vcházím do nitra své duše, kde mohu zažít hluboký pokoj.

PRCHÁME

SAMI PŘED SEBOU

Bohužel jsme ale v dnešní době příliš zaměstnáni tím, abychom si život obohatili materiálními věcmi, abychom nepropásli žádný zážitek a příležitosti. A tak vlastně prcháme sami před sebou. Naše neustálé pachtění za zážitky se tedy úplně míjí cílem, protože vlastně jen vyměňujeme jeden adrenalin za druhý.

STRACH,

ŽE O NĚCO PŘIJDEME

Jsme příliš zaneprázdněni tím, abychom nepropásli žádnou příležitost a cítili se pořád dobře. Často je za tím strach, že o něco přijdeme. Ten strach má svůj počátek v dětství. Mnozí z nás měli pocit, že se jim nedostává dost náklonnosti. To potom v dospělosti přenášíme na všechny příležitosti, které před námi jsou. Ale kdo by chtěl uchopit všechny příležitosti, tomu nakonec všechny utečou. Žádnou z nich doopravdy nevyužije. Také často příliš silně kroužíme kolem svých pocitů. Chceme se pořád cítit dobře.

K životu ale patří obojí: radost i zármutek, euforie i skleslost. Jen když si připustíme oboje, budeme vyrovnaní, vnitřně radostní a svobodní.

Se svolením zpracováno podle knihy Anselm Grün: A strýčku Willi..., kterou vydalo nakladatelství Triton www.tridistri.cz. Redakčně upraveno.