

Eamon Tobin

KROKY K USMÍŘENÍ

Odpuštění
sobě, druhým,
Bohu a církvi



3. TŘINÁCT PRAVD O ODPUŠTĚNÍ

Jedním z důvodů, proč miliony lidí včetně mnoha křesťanů zůstávají trčet v bludném kruhu hořkosti, když je někdo zraní nebo jim ukřivdí, je skutečnost, že jim nedochází některá z následujících pravd o odpuštění. (Následující seznam nemusí být vyčerpávající, ale je v něm většina důležitých aspektů odpuštění, které je třeba znát, chceme-li svobodně odpouštět.) Při čtení následujících bodů si zkuste položit otázku: Skutečně tomu věřím?

1. Odpuštění je Boží způsob, jak se vyrovnat s tím, že nás někdo zranil nebo nám jakkoli ublížil. Naopak touha po pomstě je způsob, jak se s tím vyrovnat lidskou logikou, v duchu světa.

Otázka k reflexi: Opravdu věříš, že odpuštění je Boží způsob, jak se vypořádat se zraněním či bezprávím, které nám bylo způsobeno? Nebo máš spíš tendenci věřit, že správnou cestou je pomstít

se, nebo se přes to snažit nějak přenést a nemyslet už na to?

2. Lidé nám obvykle ubližují nebo nás zraňují, protože jsou nezralí, duchovně slepí, sami zranění a nedokonalí – podobně jako my; ne proto, že jsou to obludná monstra nebo bytostně zlí a podlí lidé.

Známý jezuita otec Anthony de Mello rád říkal: „Většina lidí, kteří ubližují druhým, ve skutečnosti spí. Kdyby se probrali, nikdy by se tak nechovali.“ Vlastně tím opakoval něco podobného, co řekl Ježíš, když umíral na kříži: „Otče, odpusť jim, neboť nevědí, co činí“ (L 23,34). My bychom možná namítli: „Jenže oni moc dobře věděli, co dělají; přinejmenším jejich předáci to museli vědět!“ V tom by s námi Ježíš nesouhlasil.

V Bibli čteme příběh o tom, jak se velký král David dopustil cizoložství a poté zinscenoval vraždu, aby utajil svůj hřích. David byl vůči těmto svým strašným zločinům slepý až do chvíle, kdy ho napomenul prorok Nátan (srov. 2S 11,1-21). Možná se divíme, jak mohl David žít v takovém sebeklamu. Když jde o hříchy či nedokonalosti naše i druhých, měli bychom mít na paměti, že i dobří lidé se někdy dopouští velkých hříchů nebo i těžkých zločinů. Navíc všichni občas trpíme duchovní slepotou.

Někdy máme trýznivou potřebu věřit, že ten, kdo nám ublížil, přesně věděl, co dělá, a měl v úmyslu nám ublížit. V ojedinělých případech to může být pravda, ale obvykle tomu tak není. Jakkoli se to tak jeví, musíme připustit, že lidé se chovají tak, jak se chovají, protože jsou duchovně otupělí. Například náš národ po staletí trpěl duchovní slepotou ohledně hříchu rasismu (autor zde mluví o Američanech – pozn. red.).

Otázky k reflexi: Pokud se právě potýkáte s nějakým zraněním, co si myslíte o tom, kdo vám ublížil? Myslíte si, že je to hrozný a podlý člověk? Nebo jej spíš vidíte jako někoho nedokonalého, slabého a duchovně spícího, ačkoli vám tolik ublížil?

3. Opuštění nějakého zranění, zejména je-li závažnější, vyžaduje obvykle čas, trpělivost, pokoru a spoustu modliteb.

Žijeme ve společnosti, která je nastavená na rychlé výsledky. Avšak pokud jde o uzdravení zraněného srdce, žádné zkratky ani instantní řešení neexistují. Stejně jako musíme mít trpělivost se svým tělem, když se zotavuje z těžké operace, tak musíme být trpěliví vůči svému srdci, pokud se vyrovnává s velkou bolestí. Párkrát se pomodlit a očekávat, že všechna bolest zmizí, je nereálné. Vnitřní uzdravení

vyžaduje čas, trpělivost a důslednou spolupráci s Boží milostí. Rychlost uzdravení bude do značné míry záviset i na našem psychickém a duchovním zdraví. Jak snadné nebo náročné je pro nás pojmenovat a vyjádřit své pocity? Jak lehké či obtížné je pro nás mluvit s Bohem o tom, co se děje v našem srdci, resp. v našem životě?

Máme-li si uvědomit, že potřebujeme Boží pomoc, vyžaduje to pokoru. Lidé pyšní, kteří mají velké ego, budou mít s odpouštěním mnohem větší potíže. Někdo si jen zdráhavě připouští, že potřebuje Boží pomoc nebo radu. Jsme-li aspoň trochu pokorní, nebude nám zatěžko pokleknout, přiznat svou bezmoc a prosit Boha o pomoc. Navíc pokud je nám jasné, že jsme sami nedokonalí a potřebujeme Boží milosrdenství, budeme snáze milosrdní vůči těm, kteří nám ublížili.

Otázky k reflexi: Souhlasíte s tím, že odpuštění vyžaduje čas, trpělivost, pokoru a spoustu modliteb? Je vám jasné, proč je pýcha velkou překážkou odpuštění?

4. Předtím než dokážeme odpustit zranění nebo křivdu, kterou nám někdo způsobil, obvykle musíme pojmenovat, přijmout a vyjádřit pocity, jež

s tím souvisejí, například hněv, pocit zklamání nebo zrady.

Lidé často dělají chybu, když Boha prosí, aby jim dal milost odpustit, ačkoli ještě nedali průchod svému hněvu a jiným negativním pocitům, které se pojí se zraněním. Pokud jsme byli vychováni k tomu, abychom své pocity potlačovali, bude pro nás tato část procesu velmi náročná. Zatímco pro některé z nás nemusí být vyjádření pocitů nijak obtížné, pro jiné to může být opravdu tvrdý oříšek. Možná se nám těžko přiznává, že jsme na toho, kdo nám ublížil, opravdu hodně naštvaní. Možná si jen nsnadno připouštíme, že nás ten člověk tolik zranil a velice nás rozhněval. Možná máme obecně jen mizivé zkušenosti s vyjadřováním negativních emocí: řekneme, že jsme „poněkud rozladění“, ačkoli jsme ve skutečnosti plní hněvu apod.

Hněv lze vyjádřit různými způsoby, já osobně k tomu často používám svůj deník. Napíšu do něj, co přesně cítím vůči tomu, kdo mi ublížil. Pokud potřebuji použít hrubší nebo sprostá slova, aby se mi ulevilo, udělám to; většinou je mi pak lépe. Můžeme se také „vyventilovat“ někomu ze svých zralejších blízkých.

Otázky k reflexi: Jak snadné nebo naopak obtížné je pro vás vyjádřit svůj hněv? Máte tendenci jej

bagatelizovat, nebo naopak přehánět? Chápete, proč je důležité, abychom dokázali svůj hněv vyjádřit, než jej dokážeme odložit?

5. Máme-li odpustit velkou křivdu, obvykle k tomu potřebujeme Boží milost.

Říká se: „Chybovat je lidské, odpouštět božské.“ Schopnost odpustit je dar, o který musíme často prosit. Jedním z důvodů, proč v tom mnoho lidí nedosahuje větších pokroků, je skutečnost, že nejsou ochotni prosit Boha v modlitbě o pomoc anebo nevědí, jak se modlit, aby své zranění zpracovali. (O tom víc dále.)

Otázky k reflexi: Jak snadné je pro vás pokleknout a prosit Pána o pomoc? Nebo máte spíše sklon se vším zápolit jen ze svých sil?

6. Dalším důvodem, proč se nám nedaří odpustit, je to, že to v hloubi duše vlastně nechceme.

Navenek možná říkáme, nebo tomu dokonce i věříme, že chceme odpustit, ale v hloubi duše se nechceme vzdát své zraněnosti. Někdy si dokonce uvědomujeme, že máme malou nebo žádnou touhu po odpuštění. V takové situaci prosme Pána za to, aby v nás tuto touhu probudil.

Otázky k reflexi: Pokud se v současné době snažíte odpustit nějakou křivdu či zranění, jste si jisti, že chcete doopravdy odpustit?

7. Existuje rozdíl mezi odpuštěním zranění a uzdravením ran.

Někdy nás mohou trápit negativní pocity vůči někomu, kdo nám v minulosti velmi ublížil. Domníváme se pak, že se nám nepodařilo skutečně odpustit. Pravdou je, že jsme zranění odpustili, ale rána se zanítila, není uzdravena bolest z něčí zrady. Jestliže v nás přetrvává bolest a smutek, nemusí to znamenat, že jsme neodpustili. Odpuštění je především úkon vůle, nikoli záležitost pocitů. Nicméně pokud nás negativní pocity vedou k negativnímu chování, je důvod se domnívat, že jsme neodpustili. Některá zranění a křivdy je třeba odpouštět sedmdesátkrát sedmkrát a znovu, jak učí Ježíš.

Otázky k reflexi: Stalo se vám někdy, že jste si mysleli, že už jste druhému odpustili, ale později jste zjistili, že se vám stále ještě vynořují negativní pocity?

8. *Mezi odpuštěním a usmířením je rozdíl.*

S Boží pomocí dokážeme vždycky odpustit, ale ne vždy se nám podaří se usmířit.

Vždycky můžeme odpustit někomu, kdo se proti nám provinil, ale ne vždy je v našich silách obnovit vztah, protože ten druhý o to nemusí stát. K odpuštění stačí jeden, ale k usmíření je zapotřebí dvou. Ježíš odpouštěl svým nepřátelům (například farizejům), ale někteří zjevně neměli zájem se usmířit.

Otázka k reflexi: Nepletete si odpuštění s usmířením?

9. *Občas míváme potíž odpustit druhým, protože neumíme odpouštět sami sobě.*

Staré známé rčení „nemůžeš dát, co nemáš“ platí i v oblasti odpuštění. Máme-li potíž přijmout odpuštění, jež nám nabízí Bůh a naši bližní, jak můžeme odpouštět druhým? Jedním z velkých rozdílů mezi Petrem a Jidášem byl ten, že Petr *přijal* odpuštění, které mu Ježíš nabízel, zatímco Jidáš ne. Oba se dopustili závažného provinění, oběma bylo odpuštěno, ale jen jeden z nich dokázal dar odpuštění přijmout.

Otázky k reflexi: Jak snadné nebo těžké je pro vás odpustit sobě? Chápete, proč je těžké odpustit

druhým, neumí-li člověk odpustit sám sobě (*resp. přijímat odpuštění*)?

10. *Některé rány mohou být tak závažné, že k jejich uzdravení budeme potřebovat moudrého poradce či duchovního průvodce, který nám s tím pomůže.*

Někdy trvá léta, než lidé dokážou promluvit o některých svých zraněních, například o zneužívání či znásilnění. Taková rána je tak hluboká a bolestivá, že se s ní člověk obvykle nevypořádá sám. Ani by nás nenapadlo, že bychom měli sami zápolit s vážnou nemocí, jako je třeba rakovina: hledali bychom tu nejlepší odbornou pomoc. Proč by tomu mělo být jinak v případě hlubokých emočních zranění? Zkušený terapeut nebo duchovní průvodce nám může pomoci vyrovnat se s bolestí, která se pojí s hlubokými zraněními. Měli bychom být natolik moudří, že si necháme pomoci.

Otázky k reflexi: Máte představu, jak a v čem by vám mohl pomoci dobrý terapeut či duchovní průvodce, když zápasíte o odpuštění zranění nebo nějaké křivdy? Byli byste ochotni někoho takového navštívit, aby vám pomohl se s vaším zraněním vyrovnat?

11. Je důležité vědět, že odpuštění není projevem slabosti ani zbabělosti.

To si potřebují uvědomit zvláště takzvané „silné povahy“. Pravý opak je pravdou: odpustit a přestat si pěstovat pocity ublíženosti a křivdy dokážou jen lidé silného charakteru, kteří vedou hluboký duchovní život.

Otázky k reflexi: Máte sklon si myslet, že odpouštět (nebo i poprosit za odpuštění) je projev slabošství? Je vám jasné, proč to takhle vnímají například tvrdí chlapi (*resp.* tvrdší národy)?

12. Důležité je, abychom nezaměňovali evangelní výzvu k odpuštění za tolerování trvale zraňujících situací.

Žijeme-li dlouhodobě v nezdravém a ubíjejícím vztahu, kde je ve hře domácí násilí apod., měli bychom udělat všechno pro to, abychom ho ukončili a případně násilníka konfrontovali. (O tom více později.)

Otázka k reflexi: Nemáte sklon až příliš snadno přehlížet a neustále omlouvat zlé a manipulativní chování druhých?

13. Pamatujte, že pravda někdy bolí.

Někdy nás může zranit to, že nám někdo sdělí do očí nepřijemnou pravdu, ať už o nás samých, nebo o situaci, v níž se nacházíme. Je jisté, že mnohé z toho, co Ježíš řekl farizejům a zákoníkům, se jich muselo hluboce dotknout (viz Mt 23). Někdy ale není naším úkolem odpustit zraňující slova, která nám byla řečena, ale spíše se otevřít nepřijemné pravdě. Netřeba dodávat, že to vyžaduje značnou pokoru a duchovní zralost.

Podobně lze říci, že lidé přecitlivělí budou muset odpouštět mnohem častěji než lidé zralí a vyrovnaní, protože se až příliš snadno urážejí: dotkne se jich i nevinný žert na jejich adresu.

Otázky k reflexi: Nejste někdy přecitlivělí na poznámky, vtipy a chování druhých? Nemáte občas potíž přijmout výtku nebo jinou nepřijemnou pravdu o sobě? Jak v takové situaci typicky reagujete?

OBSAH

PŘEDMLUVA	5
ÚVOD	9
1. CO JE A CO NENÍ ODPUŠTĚNÍ.....	15
Co odpuštění není	15
Co je odpuštění	18
2. TŘI DOBRÉ DŮVODY, PROČ ODPOUŠTĚT	21
1. Říká nám to Boží slovo, a to ne jednou, ale mnohokrát.	21
2. Jde o to, abychom osvobodili svá srdce od ničivé síly neodpuštění.	24
3. Kdykoli odpouštíme, ubývá ze světa násilí a přibývá v něm láska.	27
3. TŘINÁCT PRAVD O ODPUŠTĚNÍ.....	29
4. DESET PŘEKÁŽEK NA CESTĚ K ODPUŠTĚNÍ	41
5. JAK SE MODLIT, CHCEME-LI NĚKOMU ODPUSTIT.....	47
1. Rozhořčená modlitba	48
2. Modlitba za ochotu odpustit	50
3. Kající modlitba.....	52

4. Modlitba za toho, kdo nám ublížil.....	54
5. Modlitba za osvobození od zlého ducha.....	55
6. OD ODPUŠTĚNÍ K USMÍŘENÍ	59
Příprava na usmíření za použití představivosti.....	60
Dopis jako první krok k usmíření.....	63
Mluvit či nemluvit o svém zranění?	64
Hlubší odpuštění a usmíření	66
7. JAK ODPUSTIT ZEMŘELÉMU	69
1. Dopis na rozloučenou	71
2. Dopis řešící zranění a potlačený hněv.....	72
8. ODPUŠTĚNÍ BOHU	77
Jak s Bohem mluvit upřímně.....	78
9. ODPUŠTĚNÍ CÍRKEVNÍM I SVĚTSKÝM INSTITUCÍM.....	85
Co může pomoci odpustit zdánlivě neodpustitelné.....	86
Návrh konkrétních kroků	88
10. JAK ODPUSTIT SOBĚ.....	91
Kroky při odpouštění sobě	93
Trojice častých otázek.....	94
Jak se zbavit ducha perfekcionismu.....	96
Nesnadné otázky	100
ZÁVĚREČNÉ POZNÁMKY	107