fortna uvádí

sešit na Velikonoce

ve zvláštním čase roku 2022



Rádi bychom, aby Vám tento sešit posloužil k prožití čtyř podivuhodných dní, v nichž se noříme do smrti, abychom se probudili k životu. K prožití dní, v nichž svět zhoustne na čtvrteční sdílení chleba a víry, páteční prožitek utrpení z lásky, sobotní hloubku naděje a nedělní radost ze života.

Prosíme, pište do sešitu, čmárejte či kreslete své postřehy, starosti, zážitky, dojmy. Staňte se součástí společenství těch, co sdílí poselství oněch čtyř dní.

čtvrtek
děkuji dobrořečím žehnám



Chleby, ryby a to, co máme

...vzal těch pět chlebů a dvě ryby, vzhlédl k nebi, vzdal díky, lámal ty chleby a dával svým učedníkům, aby jim je předkládali. (Mk 6,41)

Vzal chleby a ryby, držel je v ruce, soustředil se na ten okamžik, byl plně přítomný. Pak vzdal díky - za ty chleby i ryby, za to, co měl, co dostal.

Bereme-li do rukou cokoliv, ať jsme přítomní a vděční. Bereme chléb - máme co jíst. Bereme klíče - máme domov. Bereme kartáček - máme tělo, o které můžeme pečovat. Bereme boty - máme kam jít.

Beru ...



Děti a ti, co milujeme

Potom je bral do náručí, vkládal na ně ruce a žehnal jim. (Mk 10,16)

Děti. Obyvatelé Božího království, učitelé úžasu, radosti, smutku, upřímnosti, mistři přítomného okamžiku. Jak snadné je žehnat jim, přát jim dobro, být za ně vděčný.

Tak to udělejte! Žehnejte vlastním dětem i cizím, nenápadně žehnejte dětem na ulici, na dálku dětem ve válce. A když už v tom budete, dobrořečte i všem, co máte rádi. A řekněte jim to, slovy či pohledem.

Žehnám ...



Nepřátelé a ti, kteří nás nenávidí

Milujte své nepřátele! Buďte dobří k těm, kdo vás nenávidí, žehnejte těm, kdo vás proklínají, a modlete se za ty, kdo vás pomlouvají. (Lk 6,27)

Milujte, buďte dobří, žehnejte, modlete se.

Představte si někoho, koho opravdu „nemusíte“. Teď si představte, že ho potkáte a ze srdce mu požehnáte a budete za něj vděční. Nejde to? Procedit mezi zuby to zvládnete, ale od srdce? A přitom, naši nepřátelé jsou naši velcí učitelé. Pokud vám nejde žehnat jim srdcem, zkuste se zamyslet, co jste se díky nim naučili. Co jste se o sobě dozvěděli. Co jste zvládli. A zkuste to znova.

Dobrořečím ...



Chléb, víno a život

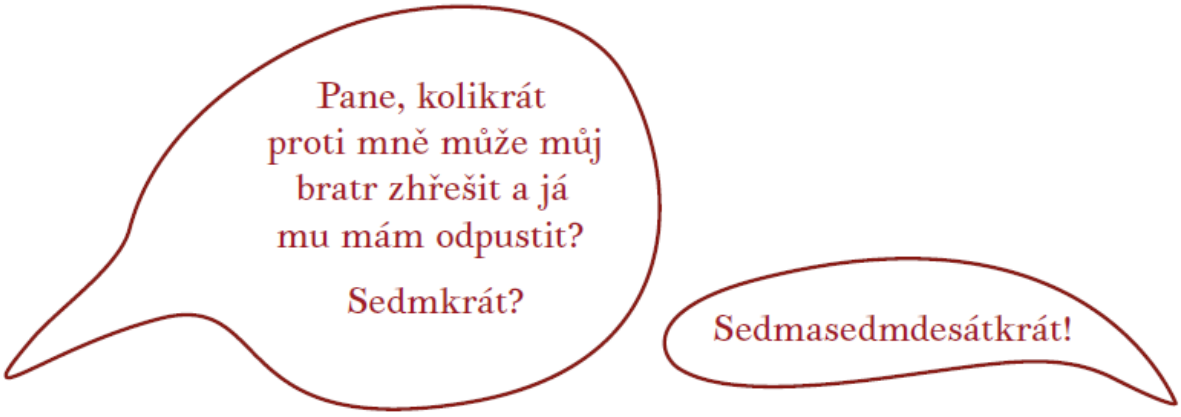
Když jedli, vzal chléb, požehnal, lámal a dal jim ho se slovy: „Vezměte, to je mé tělo.“ Potom vzal kalich, vzdal díky, podal jim ho a pili z něj všichni. (Mk 14,22-23)

Vzal chléb, držel ho v ruce, soustředil se na ten okamžik, byl plně přítomný. Pak požehnal - děkoval za chléb, děkoval za svůj život. To je mé tělo - můj život.

Buďte plně přítomní. Děkujte za svůj život.

Děkuji ...

pátek
odpouštím
pouštím
neulpívám



„Prostě pořád dokola."

„Jenže on se nepoučí, když mu budu pořád odpouštět."

„Nejde o něj, jde o tebe. Dokud nepustíš křivdy, hříchy a příkoří, budeš pořád v jejich zajetí. Je to jako v tom příběhu o dvou vězních: ‚Už jsi odpustil svým bývalým věznitelům?' ‚Nemůžu, ještě mě k nim nenávist sžírá.' ‚Tak to jsi jejich vězněm zůstal.' Zůstaneš zajatcem minulosti."

„No a to mám všechno nechat hned plavat?"

„Plavat ano, hned ne."

„Jak to myslíš?"

„Nejdřív musíš prozkoumat, co necháváš plavat. Jako když bereš list, zkoumáš jeho tvar, barvu, cítíš, zda je hebký. A pak jej pustíš a necháš plout po řece. Víš, jaký byl, ale už je pryč."

„A jak to mám udělat?"

„Uvědom si nějakou situaci, kdy tě někdo zranil, něco, co v sobě stále máš, co jsi nepustil. Uvědom si, kdo je ten „provinilec".

„Mám."

„Teď pozoruj, co ti to dělá po těle. Zkus pojmenovat, co to v tobě vzbuzuje za pocit: hněv, smutek, nechuť, odpor?“

„Úplně se mi rozbušilo srdce, cítím jak tuhnu. A vztek!“

„Chvíli ze vztekem zůstaň. Dýchej. Nemysli na provinilce, jen si uvědom ten vztek. Klidně dýchej, nespěchej.“

„Lepší.“

„Teď ze zkus na situaci podívat pohledem provinilce. Proč to asi udělal? Chtěl ti ublížit? Nebo se možná sám něčeho bojí, je nejistý?“

„Nemůžu, mám vztek.“

„Tak ještě dýchej, zkus to znova.“

„Tak jo, připouštím, že se asi bál.“

„Připouštíš? Výborně. Když připustíš do nádoby pohled druhého, odpustí se trochu ten tvůj. Jak odpouštíš svůj pohled, odpouštíš i provinilci. Nejde to hned, chce to čas a stále povolovat kohoutek. Když to budeš brát vážně, tak se ten zatuhlý kohoutek uvolní, vypustíš svůj pohled a s ním i vztek. Pustíš to celé po vodě, pustíš to z hlavy. A tím odpustíš provinilci. Můžeš být svobodný. Jako Ježíš, když byl na kříži schopen prosit Otce:

Otče,
odpusť jim,
vždyť nevědí,
co dělají!

„Opravdu svobodný?
Když odpustím ostatním?“

„Ostatním a sobě. Odpustit sobě je někdy nejtěžší. Nejdřív si totiž musíš připustit, že za to stojíš. Zajímavé je, že to, co bychom odpustili někomu jinému, nejsme schopni odpustit sami sobě. Lpíme na své vině, nechceme se jí pustit. To neprospívá vůbec nikomu. Ani nám, ani našim blízkým, ani těm, kterým jsme ublížili. Vinu musíme uznat, omluvit se, poprosit druhé o odpuštění, odčinit, ale pak ji musíme pustit. Víme, jaká byla, ale už je pryč.“

„No jo, ale toho je moc, co by mi měli odpustit ostatní, co bych si měl odpustit sám.“

Je jí odpuštěno
hodně hříchů, proto hodně
miluje. Komu se odpouští
málo, miluje málo.

„To nevadí, protože:
„Když někdo odpustí tobě, nebo když si odpustíš sám, pak jsi za to velmi vděčný. Vděčnost otevírá srdce. A kdo má otevřené srdce, miluje.“



Modlitba pouštění, odpouštění a pokoje

Odevzdej všechno, co tě tíží,
pusť všechno, co tě stahuje dolů.
Jako pouťový balonek odlétají tvoje obavy,
jako led na slunci se rozpouští tvoje rány.

To, co nemůžeš napravit, už je za tebou,
ty, kterým jsi ublížil, v duchu požádej o odpuštění.
Smiř se s tím, že svět nebude dokonalý,
jeho dokonalost přesahuje tvé představy, zahrnuje i zdánlivě nedokonalé.

Odpusť sám sobě, že jsi nehledal zdroj nekonečného světla,
odpusť druhým, že hledali své štěstí tak, jak odpovídá jejich míře prozření.
Odpusť svým blízkým, že nejsou anděly,
odpusť svým nepřátelům, že tě posouvají blíž ke světlu.

Ať je tvá mysl plná pokoje,
ať je tvé srdce plné lásky.
Ať jsou tvé oči plné naděje,
ať na tvé rty přiletí tichý úsměv.

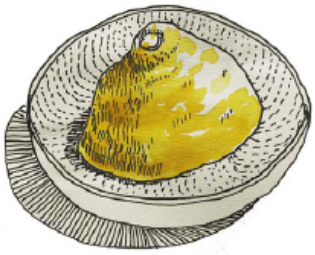
Ať jsou tvé činy plné síly a pokory,
ať jsou tvá slova jako smaragdy.
Ať jsou tvé myšlenky křišťálové,
ať je tvá smrt plná radostného klidu.

sobota
přijímám
objímám

Šel za Pilátem a vyžádal si Ježíšovo tělo. Sňal je, zavinul do plátna a pochoval ho do vytesané hrobky, do níž ještě nebyl nikdo pochován. Byl den příprav a blížil se začátek soboty. Přidaly se k němu i ženy, které s Ježíšem přišly z Galileje. Viděly hrob i to, jak bylo tělo pochováno. Vrátily se domů, připravily vonné oleje a masti, pak ale podle přikázání zachovaly sobotní odpočinek. (Lk 23, 56)

Když se ženy vrátily domů, věděly, že je mrtvý, viděly hrob i tělo. A věděly, že musí Ježíšovu smrt přijmout. Neříkaly: „to odmítám přijmout!“ nebo „nikam nejdu, protože tomu nevěřím“. Ani neříkaly: „jeho smrt se mě netýká, je mi to jedno.“ Ani neříkaly: „proč neutekl, teď mohl žít?!“ Prostě připravily masti a oleje a čekaly na první den po sobotě.

Teprve, když přijmeme, co je, ztratí to nad námi moc. Jako v příběhu.



O velkém strašidle

Jeden moudrý král musel na čas odcestovat. Jakmile vytáhl paty, přišlo do paláce strašidlo, bez ptaní se usadilo na trůnu a chystalo se vladařit. Bylo hnusné, nikdo z paláce se na ně neodvážil podívat. Někteří se ho báli, jiní štítili. Ti nejodvážnější máchali mečíky a křičeli: „Vypadni!“ Ale strašidlo nic. Trůnilo a čím víc se lidé báli, štítili a měli vztek, tím více rostlo, bylo jako slon.

Král se po čase vrátil. Ostatní se tvářili jako nic, protože se mu báli říct, že teď kraluje strašidlo. Král otevřel dveře do sálu a na trůnu

uviděl strašidlo, jak si žezlem drbe záda. Zase dveře zavřel a šel uvařit dva hrnky kafe. S kouřící kávou přišel ke strašidlu a sedl si vedle něj: „Ahoj“, pravil. „Vítej u mě v zámku. Dáš si kafe?“ Strašidlo se olízlo a přikývlo. Hrnek byl však pro jeho pracku moc malý, tak se zmenšilo, aby ho mohlo chytit. „Co bys rádo?“ pokračoval král. Strašidlo řeklo věcně: „Chvilku bych se zdrželo a zase bych šlo.“

Tak spolu pili kafe. Strašidlo sice pořád nebylo pěkné, ale rozhodně už nebylo hnusné a bylo teď o hlavu menší než král. Pili pomalu a povídali si. Když dopili, strašidlo poděkovalo a šlo pryč. Jak procházelo branou paláce, ani ji nemuseli otvírat, protože bylo malé jako myš.

Dvořané se nahrnuli do sálu a spatřili unaveného krále, jak spokojeně vylívá lógr z kafe na rododendron. Vyzvídali, co hrozného strašidlu řekl, že tak rychle odtáhlo. Král se pořád usmíval, ale nemluvil a hned toho večera vydal vyhlášku: „Každý, kdo přivítá strašidlo ve svém domě, může se v královské zahradě houpat na královské houpačce.“ To bylo něco! Problém byl v tom, že nikdo nevěděl, jak teď strašidlo vypadá, aby ho poznal a mohl přivítat. Král proto vydal dodatek: „Strašidlo vypadá jako strach, bolest, vztek, smutek, jiný názor a vůbec všechno, co jste si nevybrali.“ Tomu rozuměl každý.

Král musel postavit na zahradě obří houpačku, protože na tu jednu byla fronta. Bylo to šťastné království.

Pokud svá strašidla přivítáme, uvaříme jim kafe a budeme s němi chvíli rozmolouvat, zmenší se, přestanou být hrozivá a můžeme jim pohlédnout do tváře. Některá odejdou, hned jak dopijeme. S jinými budeme muset žít. Když je nepřijmeme, sednou si na náš trůn a budou rozhodovat za nás. Když je však přijmeme jako hosty, nebudou nad námi mít žádnou moc.



Židle pro strašidlo
(radši barová, aby mu nebyla malá)



Přijímám

Přijímám svůj vztek
Přijímám svůj strach
Přijímám svou bezmoc
Přijímám svou nechuť
Přijímám svou nedokonalost
Přijímám svou bolest
Přijímám svou samotu
Přijímám svou zranitelnost
Přijímám vztek svého bratra
Přijímám strach své matky
Přijímám bezmoc svého partnera
Přijímám nechuť své dcery
Přiímám nedokonalost svého šéfa
Přijímám bolest svého přítele
Přijímám svou prohru
Přijímám svou nemoc
Přijímám své rozhodnutí
Přijímám své selhání
Objímám svého bratra
Objímám svou matku
Objímám svého syna
Objímám svou kamarádku
Objímám svého kolegu
Objímám svého souseda
Přijímám svou sestru
Přijámám své rodiče
Přijímám své děti
Přijímám svého partnera
Přijímám sebe
Přijímám ...



Brzy ráno prvního dne v týdnu vzaly připravené vonné masti a vydaly se s dalšími ženami ke hrobu. Našly však kámen odvalený od hrobu, a když vešly dovnitř, nenašly tělo Pána Ježíše. Nevěděly, co si o tom myslet, když vtom před nimi stanuli dva muži v zářícím rouchu. Vylekané ženy sklonily tváře k zemi, ale oni jim řekli: „Proč hledáte živého mezi mrtvými? Není tu, vstal! (Lk 24, 1-6)

Pokud přijmeme věci, tak jak jsou a vezmeme vonné masti, můžeme se stát svědky zázraku.

neděle
vstanu a přispěju

Po snídani se Ježíš zeptal Šimona Petra: „Šimone Janův,a miluješ mě více než oni?“
„Ano, Pane,“ odpověděl mu. „Ty víš, že tě mám rád.“
Ježíš mu na to řekl: „Pas mé beránky.“
Potom se ho zeptal podruhé: „Šimone Janův, miluješ mě?“
„Ano, Pane,“ odpověděl mu. „Ty víš, že tě mám rád.“
Tehdy mu Ježíš řekl: „Pečuj o mé ovce.“
Potom se ho zeptal potřetí: „Šimone Janův, máš mě rád?“
Petr se zarmoutil, že se ho Ježíš potřetí zeptal: „Máš mě rád?“
Odpověděl mu: „Pane, ty víš všechno. Ty víš, že tě mám rád.“
Ježíš mu na to řekl: „Pas mé ovce.“ (J 21,15-17)

Máš mě rád? Pas mé ovce. Máš mě rád? Pas mé ovce. Máš mě rád? Pas mé ovce.

Stále se ptejme, jaká je Ježšova cesta. Jednou to nestačí.
Stále se snažme jít jeho cestou: děkovat, žehnat, odpouštět, pouštět, přijímat a objímat. Milovat.



Je to na vás.
Vstaňte a přispějte.

fortna
www.fortna.eu | fortna@fortna.eu