



Umenie budovania vzťahov

A Slovo sa telom stalo a prebývalo medzi nami. (J 1, 14).

Boží Syn, prebývajúci medzi nami, sa ponoril do sveta rôznych vzťahov. Nebolo to tak, že sa zjavil a urobil nejakú veľkú vec: kázal evanjelium, uzdravoval a nakoniec zomrel a vstal z mŕtvych. Mal predsa rodinu, blízku i vzdialenú, susedov, kamarátov... Ako dieťa sa hrával s rovesníkmi a ako mladý zažil s nimi zrejme veľa dobrodružstiev. Cestoval a mal aj nepriateľov. Pracoval ako stolár a predával plody svojej práce. Kupoval si jedlo a mnoho ďalších vecí, ktoré potreboval. Boli to jeho priatelia a kolegovia. Žiť medzi nimi, znamenalo skutočne vstúpiť do veľmi zložitého systému medziľudských vzťahov. Vzťahy, bližšie aj vzdialené. Pomoc aj zrada. Ľudia, ktorí mu pomáhali, ale aj takí čo ho chceli zničiť. Prežíval všetko to, čo aj my zažívame.

Nové prikázanie vám dávam, aby ste sa vzájomne milovali; ako som vás ja miloval, aby ste sa aj vy vzájomne milovali. (J 13, 34).

„Milovať jeden druhého“ neznamena nič menej, ako keby sme boli pánmi vzťahov, vzájomných interakcií. Život je umenie budovania vzťahov. Dá sa povedať, že Ježiš sa najprv v tomto umení rozvíjal, dospieval, zažíval stále nové a nové situácie. Potom sa učil umeniu, budovaniu vzťahov. Zaviedol prikázanie vzájomnej lásky. Dôležité je, že Boh je Trojica, čiže Otec, Syn a Duch Svätý. Trojica je vzťahom a zdrojom prikázania vzájomnej lásky. Ako v nebi, tak aj na zemi.

Kvôli prežívaniu vzniká najviac nedorozumení a problémov. Občas sa tiež stane, že niekto urobil niečo zlé. Vo väčšine prípadov sa však vzťahy riadia reakciami, emóciami a zážitkami, a preto vzdialenosť k vlastným emóciám pomáha pri budovaní vzťahov. Vnútorň chaos na druhej strane podporuje konflikty, nedorozumenia a rozdelenia.

Zmierenie je súčasťou umenia budovania vzťahov. Toto sa treba naučiť. Treba v tom trénovať. Zmierenie je v prvom rade o práci na sebe a až v druhom rade na samotnom vzťahu. Neusporiadaní ľudia majú tiež neusporiadané vzťahy.

Zmierenie nie je to isté ako odpustenie. Odpustenie je vecou ublíženia: stalo sa mi niečo zlé a stále ma to bolí. V praxi je odpustenie procesom liečenia. Predstavte si, že si niekto zlomil ruku. Nebudete predsa sledovať toho, kto ho udrel a následkom čoho spadol, ale vyhľadáte lekára, ktorý si so zlomeninou poradí. Zranenie bolí a vyžaduje liečenie, a to je odpustenie. Ježiš odporúča odpustiť aj sedemdesiat sedemkrát (Mt 18,22), teda čím skôr zahojiť všetky rany.

Čo je to zmierenie? Prirodzená súčasť vzťahu. Stále medzi nami vznikajú nezhody a rozdeľujú nás. Existujú aj akcie zamerané na zlo, ničenie a ubližovanie. Nie je možné utiecť pred všetkými ľuďmi, aby ste sa uzavreli vo svojom svete. Rozmanitosť vzťahov vyžaduje, aby ste na nich pracovali. Najčastejšie ide o nedorozumenia a prehnané reakcie. Aj keď je to všetko v hlave, stále si to vyžaduje prácu. Vraj sa nič nestalo, len si niekto niečo myslel, vyložil si to takto, no v praxi to blokuje, bolí a oddeľuje.

Sú aj skutočné krivdy, ktoré treba napraviť.

Ako pri spytovaní svedomia: Pokánie za hriech, to znamená vidieť zlo vo svojich činoch. Rozhodnutie o zlepšení, takzvané zostavenie plánu obnovy. Odčinenie Bohu a blížnemu, teda napraviť to, čo bolo zničené.

V prípade skutočného zla by sme ho mali očakávať od seba a od toho, kto zlo spáchal. V opačnom prípade nie je zmierenie možné. Môžete byť láskaví k druhej osobe, ale držte ju na uzde.

Práve o zmierení, teda prvku umenia nadväzovania vzťahov, sa budeme v tohtoročnej EKC venovať. Štrnásť krížových zastavení je príležitosťou prehodnotiť svoje schopnosti a samotné chápanie umenia budovania vzťahov.

O chvíľu sa do krížovej cesty dostane Ježišova múdrosť o budovaní vzťahov. Stojí za to, otvoriť sa neznámemu. Vo svojich úvahách sa odvolávam na príbehy, ktoré väčšinou rozprávajú ženy, pretože ženy o tom prirodzene viac hovoria. Mala by existovať rovnováha, tak nech je to pre nás príkladom a povzbudením.

Pozývame vás, aby ste prijali výzvu, ktorú nám dal Ježiš: *Lebo kto by si chcel život zachrániť, stratí ho, ale kto stratí svoj život pre mňa, nájde ho.* (Mt 16, 25).

kňaz: Jacek WIOSNA Stryczek i celý tím EKC

I. ZASTAVENIE: Pán Ježiš je odsúdený na smrť



Nesúdte, aby ste neboli súdení. Lebo ako budete súdiť vy, tak budú súdiť aj vás, a akou mierou budete merať vy, takou sa nameria aj vám. Prečo vidíš smietku v oku svojho brata, a vo vlastnom oku brvno nezbadáš? (Mt 7, 1-3).

Ježiš bol súdený. Prečo? Pretože ľudia... Pretože si dávame právo súdiť druhých, rozhodovať o ich živote a smrti. Bol Ježiš súdený spravodlivo? Zdá sa, že na jeho usvedčenie stačil jeden argument. Nejaký argument, nech sa deje čokoľvek. Nie je tam však odkaz na celý jeho život, nie je tu túžba porozumieť jeho slovám a činom. Neexistuje žiadna analýza dobrých plodov Jeho činov. Stačil argument: prekročil hranice schémy, ktorá bola v ich hlave. Bol iný. Možno práve z tohto dôvodu sa obvinení cítili ohrození, mysleli si, že o niečo prídu?

Zdá sa, že dať si právo súdiť druhých je začiatkom všetkých konfliktov. Dokonca robiť zle tomu druhému, pretože tento muž mi spočiatku akosi nevyhovuje - nie je taký, ako si myslím, že by mal byť. Ak áno, je to zlé. Ak je zlý, treba sa ho báť alebo ho jednoducho odstrániť? Zbaviť sa toho?

V dôsledku rozsudku vydaného v sebe a uznania zla toho druhého ho môžete zničiť v súlade so svojím zmyslom pre spravodlivosť (ten prekrútený). Ospravedlňuje zlo.

Takto vyzeral Ježišov súd. Nešlo o pravdu, ale o strach z toho, čo je iné a teda hrozivé.

Problém je v tom, že si niekto dáva právo súdiť ľudí. Takýto človek má potenciál páchať zlo.

Prvá stanica je hotová. Teraz stojí za to pozrieť sa na seba na ceste. Ak sa niekto počuje a vidí v situáciách, keď súdi iných, ak má hnev namierený na konkrétnu osobu, ak si dáva právo súdiť a vykonávať spravodlivosť...

Túto Extrémnu Krížovú Cestu sa oplatí začať tým, že posúдите sami seba.

Ježiš, chcem v ľuďoch objavovať dobro a krásu. Chcem im porozumieť.

Pomôž mi nesúdiť ich, ale hľadať v nich dobro..

II. ZASTAVENIE: Pán Ježiš berie kríž na svoje plecia



Hľa, posielam vás ako ovce medzi vlkov. Budte teda opatrní ako hady a jednoduchí ako holubice. (Mt 10, 16).

Šokujúci a pravdivý príbeh o ľudskom hneve, o ubližovaní, láske k nepriateľom a napokon aj o zmierení.

Začiatok 90. rokov. Anna a Marek sú takým manželstvom na diaľku. On pracuje v Nemecku, ona sa sama stará o syna. Čakajú druhé dieťa. Málokedy sa vidia, ale práca v Nemecku znamenala, že si mohli dovoliť domov. Medzi susedmi sú považovaní za šťastných: majú záhradu, chatu, auto, batôľa. Pri pohľade iných, sa im darí a to v nich vyvoláva žiarlivosť. Anna začne dostávať výhražné listy, že dom postavili bez povolenia, že všetko bude ohlásené. Po čase zistí, že autorom listov je jej švagor, ktorý býva vedľa. Manžel jej sestry.

Stretáva sa s ním a konfrontuje ho. Najprv všetko popiera a potom ju v návale hnevu pritlačí k stene a dusí. Celá situácia ovplyvňuje jej zdravie a zdravie jej syna. Anna má obrovské a nežné srdce. Zastaví manžela, ktorý chce po návrate z Nemecka zabiť svojho švagra. Nakoniec odpúšťa. Po čase sa opäť pozdravia cez plot, a rozprávajú sa. O 25 rokov neskôr Marek zomiera na rakovinu. Anna sa stane vdovou s veľkým domom a záhradou, ktoré potrebujú pomoc muža. Švagor teraz kosí trávu, opravuje kohútik, dáva do pivnice uhlie. V susedstve žijú traja jej švagrovia, no ani jeden neprejavuje toľko iniciatívy a nasadenia. Anna mnohokrát rozpráva o svojom švagrovi a zdôrazňuje, akou oporou je pre ňu po smrti manžela.

Záver: Jedna stará mama učila svoje vnúčatá: "Kto je kameňom v tebe, ty si v ňom chlebom." Láskovosť sa vypláca, aj keď nie okamžite. Pravdepodobne v živote stretneme veľa ľudí, ktorí nám ublížia. Môžeme to považovať za evanjeliový kríž. Znášať zlo, aby sme druhým dali šancu stať sa dobrými, nie bezmyšlienkovite, ale šikovne, aby sa ten, kto je dnes zlým človekom, stal v budúcnosti dobrým.

Ježišu, daj mi odvahu kríža. Ved' ma, aby som pomáhal zlým ľuďom, stať sa dobrými. Pomôž mi, stať sa dobrým človekom..

III. ZASTAVENIE: Pán Ježiš padá prvý raz pod krížom



Brat vydá na smrť brata a otec dieťa. Deti povstanú proti rodičom a pripraví ich o život. Všetci vás budú nenávidieť pre moje meno. Ale kto vytrvá do konca, bude spasený. (Mt 10, 21-22).

Útok najbližšej rodiny? Zo strany ľudí, ktorých poznáme, rešpektujeme ich a máme veľmi radi. Toto povedal Ježiš a skutočne sa to deje. Tu je príklad:

„Keď som sa oženil, nemali sme vlastný byt a moja krstná mama prišla s ponukou, že by sme mali zostať u nej. Je osamelá, má dom so samostatným bytom na poschodí, býva vo veľkomeste. Takýto krok je príležitosťou pre mladých ľudí, ktorí sa začínajú osamostatňovať. Odolal som tomuto návrhu. Vedel som, že moja teta má ťažkú povahu a hlavne, že často klame. Trvala na tom, sľúbila „raj na zemi“ a my sme podľahli. Ukázalo sa, že naše obavy neboli neopodstatnené. Potrebovala nás na realizáciu svojich plánov obnovy bytu, na ktoré už sama nemala silu. Starat' sa o rozvoj dvora v termíne a podľa svojho plánu. Každý deň organizovala naše životy. Skontrolovala, ako sa nám darí a počas našej neprítomnosti nám prehľadala byt (zanechala nejaké stopy). Najprv sme sa predstierali, že to nie je také zlé, no časom sa to už nedalo vydržať. V každom priestore nám zasahovala do života a my sme nemali silu sa s ňou otvorene porozprávať. Tri roky sme realizovali iný plán a nakoniec sme sa rozhodli zobrať si úver a kúpiť byt v inom meste, aby sme sa s ňou nemuseli stretávať. Keď som jej povedal o našich zámeroch, nahnevala sa. Zavolala svojej rodine a sťažovala sa, že ju okrádame. Vymenila zámky na dverách, zamkla bránu na visiaci zámok. V dôsledku toho sme sa vysťahovali pod policajným sprievodom. Prerušili sme s ňou všetky kontakty. Mal som hroznú traumy. Báľ som sa jej. Báľ som sa, že ju stretnem a že niečo urobí mojim deťom. Vyhol som sa jej napríklad vo sviatok Všetkých svätých. Zrejme to skončilo, ale táto situácia ma trápila. Modlil som sa, aby som jej mohol odpustiť. Odpustil som, ale nemám silu, odvahu stretnúť sa, byť prvý, kto ju osloví. Nemá odvahu ani ochotu nám zavolať, ospravedlniť sa, lebo sa cítim zranený, mala by sa nám ospravedlniť. Sme šťastná rodina, no ja sa stále pýtam: Ako túto záležitosť ukončiť? Stále čakám na jej slová, kedy by som počul: “ Pod', porozprávame sa "...

Nedokončený príbeh. Ako by ste postupovali vy?

Zákerný mechanizmus stať sa zlým človekom môže postihnúť každého, kto nepracuje na sebe a na svojich emóciách. Emócie, vrátane tých zlých, vedú k tomu, že sa človek naštartuje. Vďaka tomu sa môžu u človeka zmocniť, akoby zmeniť jeho povahu. To je dôvod, prečo sa ľudia, ktorých poznáme roky, môžu tak rýchlo zmeniť, pretože sa nechajú ovládnuť negatívnymi emóciami.

Záver: Manželstvo odviedlo v tejto situácii skvelú prácu. Najprv vzdialenosť, potom sa prepracujte cez zlé emócie a prepnite späť na láskavý postoj. A opätovné stretnutie? Je to možné, ale nie nevyhnutné. V takýchto situáciách je zvyčajne lepšie urobiť menej ako viac.

Ježišu, daj mi múdrosť pri budovaní vzťahov s mojimi blízkymi, najmä v mojej rodine – múdrosť na dobré aj zlé časy.



IV. ZASTAVENIE: Ježiš sa stretá so svojou matkou

Keď ho zazreli, stúpili od údivu a Matka mu povedala: „Syn môj, čo si nám to urobil? Pozri, tvoj otec i ja sme ťa s bolesťou hľadali!“ On im odpovedal: „Prečo ste ma hľadali? Nevedeli ste, že mám byť tam, kde ide o môjho Otca?“ (Lk 2, 48-49).

Panna Mária má aspoň miernu zášť voči Ježišovi. Urobil Ježiš niečo zlé? Dvanásťročný chlapec je ešte dieťa, no kultúrne je už dospelým mužom. Pravdepodobne pred návštevou chrámu vstúpil do dospelosti. Ježiš má právo cítiť sa už mužom. Preto v chráme diskutuje s dospelými ako rovný s rovným.

Mária a Jozef vchádzajú do chrámu. Vchádza aj Ježiš. Idú spolu, no majú v sebe dva rozdielne svety. Mária a Jozef si pamätajú celých týchto dvanásť rokov Ježišovho života, počnúc jeho detstvom. Majú pred očami bezsenné noci, radosť z Ježišových prvých krokov a strach z chorôb. Majú vzrušenie z toho, ako chodí do školy, vidia Ježiša ako sa učí čítať a dokonca aj jeho rozprávanie na verejnosti. Majú v sebe úzkosť a hrdosť. Pozorne sledujú, kto sú jeho kamaráti a s kým sa kamaráti. Inými slovami: ich hlavy sú plné jeho detstva.

Ježiš vstupuje do chrámu s vierou, že práve začal svoj dospelý život. Pre neho neexistuje žiadna minulosť. Teraz je len budúcnosť. V dospelosti má už právo rozhodovať o sebe. Vstupuje a ponára sa do svojho povolania, nad ktorým v tichu svojho srdca toľko premýšľal. Vstúpil do chrámu a stal sa iným človekom!

Tak sa zrodila zrážka dvoch svetov. Kto mal pravdu? Všetci. Toto je klasický prípad nedorozumenia. Každá strana túto situáciu chápala inak. Mária a Jozef chceli, aby to bolo ako predtým, ale Ježiš už pritom začal nový život. Nedorozumenia sú najčastejšou príčinou konfliktov, pretože každý chápe danú situáciu inak. Preto treba nezhody riešiť rýchlo a s láskou. Stačí položiť otázku: „Ako tomu rozumieš ty?“ Vypočúť si odpoveď. Existencia dvoch odlišných názorov na tú istú tému by mala byť niečo bežné a akceptovanie tohto stavu by malo byť prirodzené. Najhoršie je, keď sú ľudia nahnevaní za svoje presvedčenie alebo keď si ubližujú svojimi nedorozumeniami.

Pravidlo je jednoduché: nedovoľte svojim emóciám, aby sa príliš trápili nedorozumeniami. Je to škoda pre váš život a pre vašich blízkych.

Mária a Jozef si išli svoje a Ježiš tiež svoje. Nie sú zranení, zariadili si svoj ďalší život.

Ježiš, prosím ťa o viacej rozvahy. Chcem toho druhého lepšie pochopiť, a nehádať sa s ním. Prosím ťa o dar porozumenia.

V. ZASTAVENIE: Šimon z Cyrény pomáha niest' kríž



Bratia, keby aj niekoho pristihli pri nejakom poklesku, vy, ktorí ste duchovní, napravte ho v duchu miernosti; a daj si pozor, aby si aj ty neupadol do pokušenia. Neste si vzájomne bremená a tak naplníte Kristov zákon. (Ga 6,1-2).

Šimon z Cyrény pomáhal. Čo ak niekto nepomôže? Nieкто, kto by mal... Pred nami je tragický príbeh...

„Odkedy si pamätám, pokoj v mojej rodine bol sviatočným, dlho očakávaným a vzácnym stavom. Žil som s rodičmi a starými rodičmi 18 rokov a nikdy som nepočul, ako sa môj otec rozpráva s mojím starým otcom. Na chodbe sa míňali. Pri večeri mohli sedieť za jedným stolom, ale nepovedali si ani slovo. Jediný kontakt, ktorý nadviazali bol vtedy, keď sa hádali. Vtedy by vyložili celý svoj zásobník hnevu a agresivity. V tom všetkom, medzi kladivom a nákovou, sme boli: Ja, môj brat, mama a stará mama. Ako dieťa som sa naučil byť ostražitý, rozpoznať potenciálne konfliktné situácie a zmierniť ich. Keď bola búrka, bol som pripravený urobiť veľa pre záchranu, opravu a vyhnutie sa konfliktom. Myslel som si, že som tvrdý a dokážem zastaviť zlo, ale nedokázal som to. Príbeh vzťahu otca a dedka nemal dobrý koniec. Po mnohých rokoch sa môj otec odsťahoval z domu a už sa viac nestretli. Teraz sa pozerám na tie udalosti a vidím, ako veľmi tento nedostatok zmierenia zničil a veľmi ovplyvnil život našej rodiny. Ozvena toho života sa vo mne stále ozýva, no dnes sa na otca a starého otca pozerám inak ako na tragické postavy, ktorým chýbala láska. Odpúšťam.“

Tragédia. Dvaja ľudia, ktorí sa nedokázali zmieriť, pravdepodobne zranení a poranení, preto sú takí uzavretí. Uzavretí v hľadaní riešenia. Dve tragické postavy.

Akú bolesť v sebe nesie otec a jeho syn, že stratili citlivosť a ubližovali tým aj iným členom domácnosti? Stať sa necitlivým, to nie je také ľahké. Každý deň predsa nesmiete vidieť a nepočuť. Musíte predstierať.

Spoza tohto príbehu sa vynára veľa podobných príbehov. V niektorých rodinách v každodennom živote chýbalo akceptovanie emócií, citlivosti, slabosti. Dôležitý bol len tvrdý boj o prežitie, prenášaný z generácie na generáciu. Malo niekedy menej ľudí psychické problémy? Nie, v minulosti sa o tom nehovorilo. Neexistoval súhlas so slabosťou. Aj keď to tak bolo kedysi, teraz by to tak nemalo byť.

Ako sa dostať z tejto tragickej situácie? Stačí vstúpiť do zmeny, začať na sebe pracovať, robiť si poriadok. Musíš prestať predstierať, že nič necítiš. Ovládajte svoje pocity, lebo nestačí ich len dusiť.

Šimon z Cyrény musel na sebe pracovať. Namiesto toho aby sa bál, pomáhal.

Ježiš, som pripravený na zmenu. Teraz, keď prechádzam, pomôž mi s mojím novým plánom, s plánom na nový lepší život...

VI. ZASTAVENIE: Veronika podáva Pánu Ježišovi šatku



Kým teda máme čas, robme dobre všetkým, ale najmä členom rodiny veriacich. (Ga 6, 10).

Veronika natiahla ruky k Ježišovi. Pomohla mu. Bola blízko.

Blízkosť však nie je taká jednoduchá. Každý z nás je iný a na ceste sa meníme. Preto platí dôležité pravidlo: vo vzťahu s niekým byť môžeme, ale aj nemusíme. Nič na silu. Nestačí, že jedna strana chce. Nestačí ani to, že kedysi bolo dobre. Stojí za to riadiť svoje vzťahy. Podporte tých, ktorí prinášajú dobré ovocie a ktorí sa preto angažujú. Je jednoduchšie utiecť tým, ktorí sa stanú deštruktívnymi, jednostrannými a nemusia nič robiť. Nič na silu.

Toto je skutočný príbeh o umení odlúčenia.

„Chodil som na strednú školu, kde som nikoho nepoznal. Hneď som sa skamarátil s jedným dievčaťom. Prvý rok sme sedeli v jednej lavici a stali sa z nás veľmi dobrí priatelia. Po vyučovaní sme spolu trávili veľa času. Po roku známosti som si začal všímať, že niečo nie je v poriadku. Mal som pri nej stále menej energie. Cítil som jej žiarlivosť na každé moje lepšie hodnotenie alebo na úspech, ktorý sa mi stal. Nejakou ma zmanipulovala, aby som na ňu upriamil moju plnú pozornosť. Nemal som silu na vlastné záležitosti. Mali sme byť v jednej triede až do konca školy, tak som sa rozhodol, že sa s ňou nechcem rozlúčiť negatívne. Nevedel som sa s ňou však úprimne porozprávať, a tak som začal častejšie pristupovať k iným kamarátkam, prípadne som si s nimi sadol na stôl a vysvetľoval som jej, že si chcem sadnúť trochu ďalej od tabule. V podstate som sa z jej strany nestretol so žiadnymi negatívnymi emóciami. Po škole som jej venoval čoraz menej času, až sa náš vzťah prirodzene skončil. Nerozprávali sme sa – zdalo sa, že ona to nepotrebuje a aj ja som to už viac nepotreboval. Práve som sa rozhodol ukončiť svoj toxický vzťah. No ak sa niekde stretieme, sme k sebe srdeční a nevraciame sa do tých čias“.

Hrdinka tohto príbehu uplatnila dôležitú zásadu: nie sme odsúdení k tým, ktorých poznáme. Stojí za to, spoznať nových ľudí a otvoriť sa. Vieme, koho poznáme, ale nevieme, koho ešte stretieme. Otvorenosť dáva väčšiu slobodu vo vzťahoch. Sloboda, citlivosť a odhodlanie sú tri kľúčové hodnoty pri budovaní vzťahov.

Stojí za to prehodnotiť váš vzťah v okamihu, na ceste. Roztriedte ich, aby ste zistili, ktoré sú dobré a ktoré toxické. Alebo sme sa už zmenili a mali by sme hľadať niečo iné? Človek môže byť vo vzťahoch, ale nie nasilu.

Ježiš, chcem milovať a byť milovaný. Hlásim sa do tvojej školy vzájomnej lásky.

VII. ZASTAVENIE: Pán Ježiš padá druhý raz pod križom



Nech každý skúma svoje skutky, a tak sa bude chváliť len sám v sebe, a nie pred iným. Ved' každý ponese svoje vlastné bremeno. (Ga 6, 4-5).

Niektorí majú šťastie, lebo vyrastali v priateľskom a láskyplnom prostredí. Iní majú menej šťastia. Obaja sa však musia prepracovať cez svoju minulosť, aby si mohli vybudovať úspešnú budúcnosť. Zlé kódy z minulosti môžu z človeka urobiť monštrum, alebo ho aspoň môžu urobiť konfliktným, výstredným a deštruktívnym pre ostatných, aj keď nechce. Tu je ďalší skutočný príbeh.

„Som pevný, vynaliezavý a tvrdý človek. Tieto zručnosti som si musela osvojiť v ranom detstve, aby som prežila v domácnosti pri problémoch s alkoholom. Život ma naučil byť tvrdou a istým spôsobom emocionálne nedostupnou. V mojom dome nebol čas premýšľať o svojich emóciách alebo pocitoch. Musela som si vyvinúť obranné mechanizmy, aby som nejako prežila. Do sveta som vyrazila emocionálne zranená. Nevedela som, čo je to kontakt so sebou samým. Nikdy som nepremýšľala, čo znamená sebaláska. Urobila som veľa chýb, pretože som svet spoznávala najmä tak, že som sa učila z vlastných chýb. K terapii ma priviedli vážne chyby v živote. Boli to roky tvrdej práce a učenia sa spájať sám so sebou. Dnes viem, že nikdy nesmieme prestať na sebe pracovať, na čo som časom zabudla. Začala som vo svojom živote opakovať staré vzorce a chodila som v kruhoch. Rovnaké chyby som robila aj vo vzťahoch s ľuďmi a väčšinou s mužmi. V istom momente, keď sa mi rozpadol ďalší vzťah, som si začala myslieť, že v tom musí byť hlbší dôvod... Uvedomila som si, že nemôžem skutočne milovať, pretože nemilujem samu seba. Chcela som zachrániť celý svet, opakovane som sa zapájala do všetkých možných vzťahov, aby som prehlušila kontakt so sebou a aby som zaplnila prázdnotu, ktorú som nosila v srdci. Časom som sa prestala pozeráť na to, čo mám na srdci. Nemala som kontakt s vlastnými emóciami, pocitmi – neprejavovala som ich navonok, ale starostlivo skrývala. Nasadila som si masku a nedovolila som nikomu vstúpiť do môjho srdca. Bolo pre mňa smutné objaviť pravdu, že sa nemilujem, že som neprijala svoju minulosť, prítomnosť a kdesi na dne môjho srdca bol len strach a veľmi nízke sebavedomie. Bolo pre mňa veľmi ťažké objaviť pravdu, že na to, aby som mohla milovať druhých, musím milovať samu seba, pretože som to nevedela, no zároveň som to veľmi chcela.

Chcem milovať a byť milovaná, preto sa snažím naučiť sa milovať, zmieriť sa so sebou, odpúšťať si chyby a zlyhania, pozeráť sa na seba s pochopením a trepezlivosťou. Viem, že iba zmierenie sa so sebou samým a cesta do seba ma urobí šťastnou bez ohľadu na realitu, ktorá ma obklopuje. Učím sa mať vzťah k sebe."

Ježiš, chcem sa zmeniť. Bud' so mnou!

VIII. ZASTAVENIE: Pán Ježiš napomína plačúce ženy



Kto neberie svoj kríž a nenasleduje ma, nie je ma hoden. Kto nájde svoj život, stratí ho a kto stratí svoj život pre mňa, nájde ho. (Mt 10, 38-39).

Plačúce ženy. Veľa emócií, málo výsledkov. Takto zvyčajne vyzerajú naše vzťahy. Najprv sú to emócie. Nie je to tak, že sa stretieme s druhou osobou a viac menej to len prežívame? Často ani nepočujeme, čo nám hovorí. Radšej sa spoliehame na svoju intuíciu a vlastné emócie. Preto sa stáva, že jeden sa stará o druhého, ale bez vzájomnosti. Pre tých, ktorým to záleží, je ťažké uveriť, že druhá strana si myslí opak. Koľko nešťastných „lások“ vzniká kvôli tomu? Koľko zranení? Vzťah je vždy obojstranná túžba stretnúť sa, preto sa neoplatí do vzťahu jednostranne vstupovať, predstavovať si ho, rozširovať očakávania, plánovať. Tento postoj prevaluje toho druhého, ktorý o tom väčšinou takto nepremýšľa. Vo väčšine prípadov tento tlak vedie k ochladeniu vzťahu.

„Pred niekoľkými rokmi som mala vzťah. Kolega chcel, aby z toho vznikol vzťah, ale ja som nebola pripravená alebo som takýto vzťah nechcela (ťažko povedať). Pre mňa to bol len dobrý kamarát. Keď to z jeho strany začalo byť čoraz vážnejšie, povedala som mu, že chcem tento vzťah ukončiť. Cítila som, že sa nebudem vedieť zapojiť. Nevedel sa s tým zmieriť. Dlho sa ma snažil ovplyvniť, aby som zmenila názor. Stalo sa, že mi viac ublížil, ako by ma presvedčil. Trvala som na svojom rozhodnutí. Bola som hrdá na to, že som taká dôsledná. Trochu mi chýbal rozhovor s ním, ale vedela som, že ho nemôžem „použiť“, aj keď mi bude horšie. Prešlo niekoľko rokov. Nemali sme spolu žiadny kontakt. Jedného dňa som od neho dostala správu, v ktorej sa mi ospravedlňoval za to, že nevedel pochopiť moje rozhodnutie. Ba čo viac, poďakoval sa mi, že som to vtedy urobila. Stretli sme sa, aby sme sa porozprávali. Počas rozhovoru som pocítila veľkú úľavu. Spadol mi kameň zo srdca. Verila som, že stojí za to byť verný svojim hodnotám. Pár týždňov po tomto rozhovore som stretla chlapca. Som s ním vo vzťahu, ktorý sme obaja chceli. Myslím, že toto zmierenie, otvorilo moje srdce.

Ako vidíte, nič nie je nútené. Oplatí sa často kontrolovať, či sú obe strany ochotné. V tomto príbehu je veľmi pozitívna niť o vzdialenosti. Nerandila, hoci to trochu potrebovala. Pravdepodobne ju to zachránilo pred pokrúteným vzťahom. Sebeckto vie poriadne skomplikovať život.

Vzťah sú však dvaja ľudia, ktorí v ňom chcú byť.

Ježiš, hľadám milosť a priazeň. Zachráň ma pred sebecktom. Daj mi citlivosť a otvorenosť k druhým osobám.

IX. ZASTAVENIE: Pán Ježiš padá tretí raz pod krížom



Vtedy k nemu pristúpil Peter a povedal mu: „Pane, koľko rás mám odpustiť svojmu bratovi, keď sa proti mne prehráš? Azda sedem rás?“ Ježiš mu odpovedal: „Hovorím ti: Nie sedem rás, ale sedemdesiatšedem rás.

(Mt 18, 21-22).

Je potrebné odhodlanie prekonať rany a rozhorčenie! Nestačí to urobiť raz alebo dvakrát. A koľko trpezlivosti potrebujete mať s vlastnou hlúposťou, nezrelosťou a opakovanými chybami? Život je neustála príležitosť napraviť to, čo sme pokazili. Niekedy sám, niekedy spolu s ostatnými. Toto je príbeh.

V šesťmesačnom vzťahu sa objaví nový život. Mladí, nezrelí rodičia sa rozhodnú uzavrieť manželstvo podľa občianskeho práva. Keď má dieťa rok, prichádza kríza, konflikt medzi nimi narastá a nevedia problém vyriešiť. Všetko opúšťajú. Predtým si medzi sebou nevytvorili správne puto, ale iba sa pokúsili prevziať zodpovednosť. Ich cesty sa rozchádzajú a chcú si navzájom dokázať, že každý z nich to zvládne. Otec preruší styk s dieťaťom úplne a jediný kontakt s matkou je v súdnej sieni. Z nedbanlivosti súd zbaví otca rodičovskej zodpovednosti. Prejde niekoľko rokov. V živote rodičov nastáva zmena. Každý z nich dozrieva, je znovuzrodený vo viere. Otec dieťaťa chce splatiť dlh voči dieťaťu a začať nový život. Matka sa obáva o zdravie svojej dcéry a chce sa dozvedieť viac o chorobách, ktoré v mužovej rodine panovali. Cíti, že by mala odpustiť a otvoriť dvere do vzťahu svojej dcéry s otcom. Napíše si na papier, čo dobré sa vďaka nemu udialo a krok za krokom sa pripravuje na stretnutie. Po roku rozhovorov sa otec prvýkrát stretáva s dcérou (po 14 rokoch!). Príbeh končí odpustením a zmierením. Aj keď sú kontakty sporadické, v ich živote je pokoj.

Tento príbeh je dokonalým príkladom cesty zmierenia. Vždy by ste mali začať so vzdialenosťou. Potom je čas na seba popracovať, aby ste sa opäť dali dokopy, musíte sa zmeniť k lepšiemu. Konečne je čas urobiť ten jeden krok a nechať druhú stranu voľnú, samozrejme. Vráťane pravidla, že svoje chyby musíte napraviť.

Ježiš, ako veľmi by som chcel byť milý a lepší pre iných. Ako veľmi by som sa chcel stať krásnou osobou...

X. ZASTAVENIE: Pánovi Ježišovi zvliekajú šaty



A tak si ho pán predvolal a povedal mu: »Zlý sluha, ja som ti odpustil celú dlžobu, pretože si ma prosil. Nemal si sa teda aj ty zľutovať nad svojím spolusluhom, ako som sa ja zľutoval nad tebou?« (Mt 18, 32-33).

Citlivosť. Väčšinou je s tým problém. Konflikt plodí množstvo emócií, predovšetkým pocit sebapoškodzovania. Takáto emócia je druhému veľmi blízka, dokonca ho ignoruje a kľúčom k riešeniu konfliktu je vcítiť sa do druhého človeka, snažiť sa pozrieť na vec z jeho perspektívy. Preto stojí za to opýtať sa druhej strany, čo je pre ňu dôležité, namiesto toho, aby ste sa starali len o seba a ľutovali sa nad svojím ťažkým osudom.

Tu sú niektoré úvahy od Tomáša o tvorbe osobnosti:

„Myslím si, že najťažšia časť zmierenia je priznať si, že sa niečo stalo. Aj keď sa cítime zranení, aj keď sme niekomu ublížili. Často je však jednoduchšie zo vzťahu zmiznúť, ukončiť ho pod nejakou zámienkou alebo predstierať, že sa nič nestalo. Noste to so sebou alebo sa o tom porozprávajte. Na to, aby ste si priznali, že nás niečo zranilo, sa musíte dohodnúť na vlastnej citlivosti, priznať si svoje slabé stránky, do ktorých možno

bude chcieť niekto opäť udrieť. Uvedomenie si vlastných slabostí môže vzbudiť strach a viesť k úniku pred ľuďmi. Môže vás vyzvať na stavbu múrov.

Je ťažké priznať si vlastné slabosti a pravdepodobne ešte ťažšie svoje vlastné chyby. Myslím si, že každý chce byť v očiach druhých, dobrým človekom. Je pre nás ťažké prijať, že sme schopní spôsobiť bolesť a utrpenie. Je pre nás jednoduchšie pestovať si o sebe dobrý obraz. Kľúčovým momentom je zhodiť masku, čeliť pravde. Dáva šancu aj na skutočné stretnutie, ba dokonca aj na zmierenie. Vzájomná vzdialenosť vás paradoxne zblížuje s tým druhým, zvyšuje šancu na lásku či priateľstvo. Poznáte pravdu a pravda vás vyslobodí (Jn 8,32), to je pravda o vás samých, o tom druhom a o tom, prečo sa tento príbeh odvíjal takto a nie inak“.

Tomáš odviezol skvelú prácu. Premýšľal o mnohých veciach. Teraz je čas na teba...

Ježiš, chcem vedieť viac, pochopiť. Chcem porozumieť sebe a ostatným. Pomôž mi hľadať múdrosť...

XI. ZASTAVENIE: Pána Ježiša pribíjajú na kríž



Keď prišli na miesto, ktoré sa volá Lebka, ukrižovali jeho i zločincov: jedného sprava, druhého zľava. Ježiš povedal: „Otče, odpusť im, lebo nevedia, čo robia. “ Potom hodili lós a rozdelili si jeho šaty. (Lk 23, 33-34).

Odpusť im, lebo nevedia, čo činia. Koľko hlúpostí je v živote mnohých ľudí, takzvaného zlého úsudku, chýb v myslení, zvrátených rozhodnutí. Ľudia sú často otrokmi svojich vlastných schém, nezrelosti. Každopádne, tu je príbeh.

„Bola som v (nesviatestnom) vzťahu niekoľko rokov. Medzi našimi priateľmi sme boli považovaní za pár, ktorý bude spolu do konca života. Počula som aj takéto vyhlásenia. Všetko sa zdalo byť krásne upravené, veľa sme cestovali, bolo nám fajn. Takýto vzťah dvoch hrdličiek. Po troch rokoch to však medzi nami začalo byť zlé. Vzdialili sme sa od seba rýchlosťou svetla hneď, ako som sa od kamaráta dozvedela, že ma pravidelne podvádza so ženou, ktorú dobre poznám. Pohádala som sa s ním, ale neodstáhovala som sa hneď. Na tieto nasledujúce mesiace si spomínam ako na asi najhoršie obdobie v mojom živote. Strach zmiešaný s nádejou, pocit beznádeje, prázdnoty, nedôvery v kohokoľvek. Skrátka, nechcelo sa mi žiť. Totálna emocionálna hojdačka, ale hlavne plazenie v blate. Nakoniec sa mi nejako podarilo sa vysťahovať. Žiaľ, bola som s ním stále v kontakte. Tento vzťah sa mi nepodarilo definitívne ukončiť. Nakoniec to urobil on. Medzitým som sa postavila na nohy, no myšlienky na neho ma stále trápili. Nedokázala som odpustiť sama od seba. Začala som sa za to modliť. Prosila som o dištanc k celej situácii, aby som pustila seba, jeho, ju. Zdá sa, že ma Boh počul. Získala som späť seba a pocit, že nie som sám, že Ježiš mi pomôže a vždy mi pomáhal niesť tento kríž. V skutočnosti je mi teraz ľúto môjho bývalého priateľa. Práve mu píšem list,

pretože viem, ako je veľmi zotročný svojím egom. Prajem mu to najlepšie, ale viem, že už by som nechcela byť s mužom s takými povahovými črtami. Späťne vidím, že tento rozchod bol potrebný na vymanenie sa z nástrah zlého. Chcela by som zdôrazniť, že donedávna som sa vyhlasovala za ateistu, zatiaľ čo Boh ma k sebe priviedol po dlhej, kľukatej ceste. Odpustenie je najlepší dar, ktorý môžete dať druhému človeku a predovšetkým sebe."

Prekrútený príbeh. Nevedia, čo robia, ale keď už budú "pozerať rovno", dajte im ešte šancu. Ježiš sa modlil za takúto šancu pre zlodejov na kríži.

Ježiš, daj mi ešte šancu. Prosím...

XII. ZASTAVENIE: Pán Ježiš na kríži zomiera



A keď sa dozvedel, že podlieha Herodesovej právomoci, poslal ho k Herodesovi, lebo aj on bol v tých dňoch v Jeruzaleme. Keď Herodes uvidel Ježiša, veľmi sa zaradoval. Už dávno ho túžil vidieť, lebo o ňom počul, a dúfal, že ho uvidí urobiť nejaký zázrak. Mnoho sa ho vypytoval, ale on mu na nič neodpovedal. Stáli tam aj veľkňazi a zákonníci a nástojčivo naň žalovali. Ale Herodes so svojimi vojakmi ním opovrhol, urobil si z neho posmech, dal ho obliecť do bielych šiat a poslal ho nazad k Pilátovi. (Lk 23, 7-11).

Prečo Ježiš nechcel hovoriť s Herodesom? Možno by tento rozhovor bol pre neho šancou vyhnúť sa utrpeniu, zmierniť konflikt. Šanca, že to napokon bude dobré.

Je to nepochybne jedna z najvýraznejších situácií v Ježišovom živote. Učí láske, no v tomto prípade sa rozhodne nezačať vzťah. Môžeme teda milovať, ale nie sme povinní budovať vzťah s každým?

Prečo? Pretože to často nedáva zmysel. Ak je niekto zlý, ak je upnutý na svoj názor a stará sa len o svoje dobro a to je Herodesov prípad, nestojí to za to.

Existuje jednoduché pravidlo: dobre si vyberajte priateľov. Aj s chladnými, dobrými a rozhladenými ľuďmi sú problémy, nehovoriac o šialených sebcoch.

Je dobré vytvoriť si zoznam dôležitých a kľúčových vzťahov. Potom ich zoskupte. Stojí za to robiť to.

Samozrejme, medzi priateľmi sú rôzne prípady. Judáš sa objavil v Ježišovom živote. Ak sa však dá toxickým vzťahom vyhnúť, stojí to za to. Toto urobil Ježiš na svojej krížovej ceste.

Ježišu, nauč ma umeniu budovať vzťahy. Pomôž mi byť dobrým k ostatným ako Samaritán.

XIII. ZASTAVENIE: Pána Ježiša skladajú z kríža



Podobenstvo o márnoträtom synovi a milosrdnom otcovi.

A pokračoval: „Istý človek mal dvoch synov. Mladší z nich povedal otcovi: »Otec, daj mi časť majetku, ktorá mi patrí.« A on im rozdelil majetok. O niekoľko dní si mladší syn všetko zobral, odcestoval do ďalekého kraja a tam svoj majetok hýrivým životom premárnil. Keď všetko premrhal, nastal v tej krajine veľký hlad a on začal trieť núdzu. Išiel teda a uchytil sa u istého obyvateľa tej krajiny a on ho poslal na svoje hospodárstvo svine pásť. I túžil nasýtiť sa aspoň strukmi, čo žrali svine, ale nik mu ich nedával. Vstúpil teda do seba a povedal si: »Koľko ná denníkov u môjho otca má chleba nazvyš, a ja tu hyniem od hladu. Vstanem, pôjdem k svojmu otcovi a poviem mu: Otče, zhrešil som proti nebu i voči tebe. Už nie som hoden volať sa твоjím synom. Prijmi ma ako jedného zo svojich ná denníkov.« I vstal a šiel k svojmu otcovi. Ešte bol ďaleko, keď ho zazrel jeho otec, a bolo mu ho ľúto. Pribehol k nemu, hodil sa mu okolo krku a vybozkával ho. Syn mu povedal: »Otče, zhrešil som proti nebu i voči tebe. Už nie som hoden volať sa твоjím synom.« Ale otec povedal svojim sluhom: »Rýchlo prineste najlepšie šaty a oblečte ho! Dajte mu prsteň na ruku a obuv na nohy! Privedte vykrmené teľa a zabite ho. Jedzme a veselo hodujme, lebo tento môj syn bol mŕtvy, a ožil, bol stratený, a našiel sa.« A začali hodovať. Jeho starší syn bol práve na poli. Keď sa vracal a približoval sa k domu, počul hudbu a tanec. Zavolať si jedného zo sluhov a pýtal sa, čo sa deje. Ten mu povedal: »Prišiel tvoj brat a tvoj otec zabil vykrmené teľa, lebo sa mu vrátil zdravý.« On sa však nahneval a nechcel vojsť. Vyšiel teda otec a začal ho prosiť.

Ale on odpovedal otcovi: »Už toľko rokov ti slúžim a nikdy som neprestúpil tvoj príkaz, a mne si nikdy nedal ani kozliatko, aby som sa zabavil so svojimi priateľmi. No keď prišiel tento tvoj syn, čo ti prehýril majetok s neviestkami, pre neho si zabil vykrmené teľa.« On mu na to povedal: »Syn môj, ty si stále so mnou a všetko, čo ja mám, je tvoje. Ale patrilo sa hodovať a radovať sa, lebo tento tvoj brat bol mŕtvy, a ožil, bol stratený, a našiel sa.«“ (Lk 15, 11-32).

Jeden otec, dvaja synovia. V tomto podobenstve dvaja synovia znamenajú dva veľké problémy. Význam tomuto podobenstvu dodáva skutočnosť, že Ježiš v ňom jasne ukazuje, kto je jeho Otec, kto je Boh. Je to teda Boh, kto trpí takýmito výchovnými zlyhaniami? Jeden syn hreší, no našťastie sa obráti a druhý, hoci je verný, nedokáže odpustiť otcovi zmierenie s márnou otatnou. Čo si o tom myslieť?

Áno, je to príbeh o Bohu, našom Otcovi, ale je to aj príbeh o slobode. Nemôžete pre niekoho žiť, nemôžete za niekoho rozhodovať. Nemôžete plánovať niekomu život. Dokonca ani Boh to nerobí a ani nemôže. V mene lásky, v mene vzťahu a vzájomnej otvorenosti.

Ak je to tak aj u Boha, potom by sme si o to viac mali vážiť slobodu druhého človeka. Nikto nemusí byť vo vzťahu. Nemôžete a nemali by ste sa vnucovať iným.

Hrob na tomto mieste sa stáva symbolom bezmocnosti, nič sa nedá robiť.

Môžete dať slobodu druhému. Dodržiavaním tohto princípu, stiahnutím sa, poskytnutím priestoru, vytvárame príležitosť na vytváranie dobrých, krásnych, zdravých vzťahov.

Táto bezmocnosť platí aj o tom, že občas vidíme, ako niekto ničí život sebe aj iným a nedá sa s tým nič robiť. Čo môžeme urobiť? Môžeme pracovať len na tom, aby sme sa stali krásnymi ľuďmi. Násilím iných nezmeníme. Zmeníme sa, ak s nimi začneme budovať krásne vzťahy naplnené slobodou a citlivosťou.

Ježišu, vo svojej slobode sa chcem od Teba naučiť láske. Súhlasíš, že pôjdeš so mnou?



Apoštolí sa zišli k Ježišovi a porozprávali mu všetko, čo robili a učili. On im povedal: „Podťe vy sami do ústrania na pusté miesto a trochu si odpočívajte.“ Lebo stále prichádzalo a odchádzalo mnoho ľudí a nemali sa kedy ani najesť. Odišli teda loďou na pusté miesto do samoty. (Mk 6, 30-32).

Odosobnenie, to je bytie mimo vzťahov. Na izolácii záleží. Často je to jediný spôsob, ako zachrániť vzťahy. Tak ako s apoštolmi, ktorí sa plní dojmami a emóciami, pravdepodobne aj hrdí na seba, vrátili zo svojho evanjelizačného poslania. Výsledkom bolo, že ich mozgy boli viac zaneprázdnené tým, čo prežívali, než tým, kto je vedľa nich a čo sa deje, a tak im Ježiš ponúka ústranie, aby sa schladili a dištancovali sa od svojich skúseností.

Aké dôležité je pri budovaní vzťahov, upokojiť sa, urobiť si odstup. O to viac, keď sa vzťah rozpadne, stane sa s ním niečo zlé. Ako nás to oddeľuje od ostatných. Obyčajne je potom v hlave len jedno veľké „ja“, trápi ho to, čo stráca aj keď prehra dáva nádej na niečo lepšie.

Najťažšie vzťahy sú tie, ktoré sú pre nás najdôležitejšie: s rodinou, vo vzťahu, s priateľom a zrejme aj so šéfom v práci. Je zrejmé, že vždy by sme chceli, aby bolo všetko tak, ako kedysi. Teda keď bolo dobre, pretože väčšinou si radšej pamätáme len tie dobré a príjemné chvíle.

Čo ak sa to všetko zrúti? Človek by mal hľadať ústranie, odstup a úľavu. Doteraz to tak bolo, ale nemusí to tak byť. Snáď to bude aj inak dobré. Treba vymyslieť alternatívu. Sú potrebné iné nápady pre život. Vzťahové otroctvo nie je nikdy dobré. Láska je sloboda a citlivosť.

Slobodu nezažívajú tí, ktorí sú stále zaneprázdnení, pretože nemajú čas robiť si odstup, vytvárať si iné varianty svojho života. Zvyk otroctva je tiež väzením. Vzťahy sú živé sviežosťou, nádejou a zmenou.

Preto sú potrebné hodiny strávené na Extrémnej Krížovej Ceste, sám a v sústreďení, dávajúc si čas na premýšľanie, nenechať sa vzrušovať samotným úsilím. EKC nie je šport, je to čas kedy môžeme preniknúť hlboko do vlastného života, duše a tela. Je to ústup. Nevyhnutná samota, akoby umierala, ale na začiatku nového života.

Tvoje EKC sa končí. Unavený? Vyčerpaný? Je to tiež dôležité. Ale predovšetkým: Mal si čas premýšľať! Premýšľal si? Máš nové nápady pre seba a svoj život? Otvoril si sa Bohu?

Prajem ti veľa šťastia z celého srdca. Nie, aby ti bolo lepšie, ale aby si bol lepší.

Ježiš, je čas, aby som išiel. Začínam nový život. Pod' so mnou. Amen. Aleluja!