

## POVZBUZENÍ PRO PRACOVNÍKY VE ZDRAVOTNICTVÍ



*...aby láska nevyhasla,  
nadšení neutichlo,  
oheň nevyhasl.*

### **MINIMEDITACE<sup>1</sup>**

*Víra je skála,  
která nám dává jistotu  
v životních bouřkách.  
Dává však také křídla těm,  
kdo se rozhodli  
letět do výšky.  
Víra je kotva,  
která nám dává jistotu  
ve chvílích pochybností.  
Je však také plachtovím,  
které můžeme napnout,  
abychom pluli kupředu.  
Věřit znamená  
vsadit na život.*

*Naděje je okno  
do nového dne.  
Stačí jej otevřít.  
Naděje je čerstvý vzduch,  
který dává Tvým plicím  
potřebný kyslík.  
Stačí se nadechnout.  
Doufat znamená  
milovat život,  
milovat ho každý den,  
dokud nenastane den,  
který nebude mít konce.*

*Láska je oheň,  
který rozpaluje Tvé srdce,  
aby nebylo chladné.  
Je však také vánek,  
který Tě osvěžuje,  
když už nemáš sil.  
Láska je brána,  
která Tě vybízí  
vystoupit ze sebe sama.  
Láska je chléb,  
který sytí hlad Tvého srdce.  
Je však také stůl,  
u něhož můžeš  
utišit hlad v srdci  
Tvých bližních.*

### **Kosa**

*Kosa má dnes výkonnější následovníky.  
Avšak i ty nejmodernější  
potřebují broušení a údržbu.  
Zastavit se v práci, duchovně načerpat,  
to není ztráta času, ale předpoklad výkonu.*

<sup>1</sup> Zamyšlení *Víra, naděje, láska* od Dona Tonina Lasconiho.  
Další pak z: GRAUBNER, J. *Co říkaly věci*. Rosice u Brna: Gloria, 2003.

### ***Hlava***

Oči i uši má dvoje.  
Jazyk jen jeden.  
Snad proto,  
abychom se více dívali  
a naslouchali druhým,  
než mluvili.  
*Moudrá řeč je vzácná.*

### ***Maska***

Zakryje tvář,  
probouzí zvědavost a touhu poznat.  
Je-li milovaná poznána,  
padnou si šťastně do náruče,  
i kdyby maska budila ošklivost a strach.  
*Ježíš k nám přichází  
v mnoha podobách, situacích, tvářích,  
někdy milých, jindy bolestných či odporných.  
Je-li však poznán a skutečně přijat,  
naplní duši radostí,  
i kdyby objímala bolest.*

### ***Beruška***

Přiletěla a sedla mi na hřbet ruky.  
Žádný dotyk ji nepřiměl vzlétnout.  
Schoulená pod krovky stáhla i nožky.  
Naklonit ruku by znamenalo její pád.  
Zato teplé dýchnutí změnilo klima  
a ona spokojeně vzlétla do dálky.  
*Navázat kontakt, otevřít srdce či obzory  
nedokáže každý impuls.  
Ale trocha lásky boří hradby a snímá pouta.  
Probouzí život.*

### ***Rohožka***

Pokořená leží u dveří  
a sbírá špínu.  
Každý se o ni otře.  
Nelibuje si v blátě,  
nic neprovedla.  
A přece o ni pečují jen tím,  
že jí nabouchají.  
Jen její zásluhou se uchrání čistota domu  
a mnozí se zbaví svých skvrn.  
*Je dobře vždy protestovat,  
když se o nás někdo otře?*

### ***Zrno***

Jaké má poslání?  
Padnout do země a umřít,  
aby vyrostl nový klas.  
Nebo se nechat rozemlet  
na mouku pro chléb.  
Jak by chutnalo ve voňavém krajíci  
nepomleté zrno,  
nezbavené slupky?  
Vyplivl bych je.  
*Předat život,  
vzbudit lásku,  
to nejde bez oběti,  
bez umírání sobě.  
Nechat se drtit není příjemné,  
ale bez ztráty slupky  
nevznikne rodina  
ani společenství.  
Zrno sice ztratí svou tvář,  
ale svou hodnotu  
předá těstu.*

### **Hřebík**

Čím víc ran dostane,  
tím pevněji drží.  
Ani rány nepřátel nemusí škodit,  
či být projevem Boží nepřízně.  
*Koho otloukání nezkřiví,  
může být oporou  
a nabízet jistotu.*

### **Med**

Jen jedna kapka upadla  
a slétlo se na ni několik much.  
I voňavé víno je přitahuje.  
Na ocet však neseďnou,  
i kdyby se otevřel celý sud.  
*Laskavé slovo  
a milý úsměv,  
přátelské povzbuzení  
či správná pochvala  
přitáhne více lidí k dobrému dílu,  
než kritika  
nebo slova výčitek  
a přesvědčování.*

### **Špice kola**

Neběží stejným směrem.  
Jsou pevně zasazeny u osy i na obruči.  
Opravdově se přiblížit lidem  
není možné na obvodu,  
ale u středu.  
*Čím blíž jdeme k Bohu,  
tím blíž jsme si navzájem.*

### **Sůl**

Oběd bez soli mi nechutná.  
Přesolený není k jídlu vůbec.  
*Být solí země  
znamená neztratit slanost,  
ale ztratit sebe darováním,  
vydat se,  
obdařit,  
proměnit,  
dělat chutným svoje okolí.*

### **Vrchol**

Vzhlížíme k vrcholu,  
vše chceme na nejvyšší úrovni.  
*Vidět a uznávat i hodnoty nižší,  
není urážka vrcholu,  
ani ubohá nízkost.  
Naopak, jejich popření  
sníží vrchol do prachu země  
a my už nemáme k čemu vzhlížet,  
protože se na něj díváme shora.*

### **Svíce**

Mám rád hodně světla.  
Jsou však situace,  
kdy k orientaci stačí malá svíčka.  
*V temnotě světa  
nepomůže snít o záři světél,  
ale k orientaci mnohých by posloužilo,  
kdybych byl malým světlem  
aspoň já.*

## *MYŠLENKY*

*O lidské osobě platí:  
čím více se rozdává,  
tím více nachází svou podstatu.  
Benedikt XVI.*

*Každý musí tvrdě bojovat  
a přeměnit negativní události  
na pozitivní příležitost k dobru,  
které jej posílí.  
L. a F. Casadei*

*Mé dny na zemi  
jsou příběhem věčného Boha  
a jeho lásky,  
naprosto novým příběhem o něčem,  
co se předtím nestalo  
a co se už nikdy nezopakuje.  
A. Cencini*

*Smysl nemůže být dán,  
nýbrž má být hledán.  
V. E. Frankl*

*Jsou důležitější věci v životě,  
než jeho tempo stále zrychlovat.  
M. Gándhí*

*Máme věřit v dobré jádro každého člověka.  
Pak v něm to dobré také vzbudíme.  
A. Grün*

*Nestačí nadávat na tmu.  
Je třeba zapálit alespoň malé světýlko.  
František kardinál Tomášek*

*Zralý člověk je ten,  
kdo se rozvinul  
a stal se pro ostatní požehnáním.  
A. Grün*

*Ježíš není jen lékař,  
který léčí tělo,  
on zná i naši duši.  
A proto se nejdřív obrací  
k vnitřnímu postoji člověka,  
který je často příčinou nemoci.  
A. Grün*

*V lásce na čase nezáleží.  
Jediná minuta postačí  
k nějakému skutku lásky  
a srdce je tím proměněno.  
Ch. Journet*

*Překážky na cestě  
k smysluplnému a nadějnému cíli  
byly, jsou a budou.  
Ale krize jsou příležitostmi  
ke zrání osobnosti  
a k získávání darů životní moudrosti.  
J. Křivohlavý*

*Bůh je stále tady.  
I v tom nejnáročnějším dni se můžeme  
alespoň na chvíli uchýlit do jeho přítomnosti.  
C. Schaeferová*

*To, co člověk doopravdy chce,  
není štěstí samo o sobě,  
ale důvod, aby byl šťasten.  
V. E. Frankl*

## PŘÍBĚHY<sup>2</sup>

### *Jak položit kameny*

Poradce podniku řízení času chtěl překvapit účastníky konference. Vytáhl z psacího stolu baňku s širokým hrdlem a položil ji na stůl spolu s kameny velkými jako pěst. Potom se zeptal: „Kolik kamenů se podle vás vejde do baňky?“ Každý z účastníků konference sdělil své odhady a poradce začal vkládat kameny do baňky, až se zaplnila. Pak se zeptal: „Je plná?“ - Všichni se na něho podívali a souhlasně pokyvovali hlavou. Vyndal tedy ze stolku misku se štěrkem. Vsypal část do baňky a zatřepal s ní. Štěrka zapadl do míst, kam se nevešly velké kameny.

Poradce se ušklíbl a zopakoval otázku: „Je plná?“ - Tentokrát posluchači zaváhali: „Možná ne...“ Poradce položil na stůl nádobu s pískem a její obsah vsypal do baňky. Písek vyplnil štěrbinu, kam se nevezly ani kameny, ani štěrka.

„Je plná?“ zeptal se znovu. - „Ne!“ zavolali přítomní. „Uvidíme,“ odpověděl muž. Vzal džbán s vodou a začal ji nalévat do baňky. Stále totiž nebyla zcela plná. „Co jsme si tím ukázali?“ zeptal se. Jeden z účastníků odpověděl: „Není důležité, jak plný máš program; když chceš, můžeš ještě něco přidat.“ - „Ne, ne,“ řekl muž, „tato lekce nás naučila, že pokud napřed nepoložíš velké kameny, později se ti to už nepodaří.“

- **Jaké jsou velké kameny mého života? Jsou pro mě skutečně prioritou?**
- **Věnuji dostatek času důležitým lidem svého života, nebo se zaměřuji na věci méně důležité?**
- **Cítím se svobodný zvolit si to, co je v mém životě skutečně prioritou, nebo se podřizuji...?**

<sup>2</sup> Převzato z: BERMEJO, J. C. *Další příběhy pro uzdravení duše*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2010.

### *Slyšet, co se neslyší*

Než vzal mistr jednoho žáka do učení, poslal ho do hor, aby se naučil naslouchat přírodě. Za nějaký čas se žák vrátil a mistrovi sdělil, čeho si v horách všimnul: „Slyšel jsem pískot ptáků, vytí psů a zvuk hromu.“ - „Ne,“ řekl mistr, „vrať se do hor, ještě nejsi připraven.“

Když se podruhé objevil před mistrem, opět mu vyprávěl, čemu se naučil. „Slyšel jsem šumění listů, které se houpají ve větru, zpěv vody v řece, nárek osamělého ptáče v hnízdě...“ - „Ne,“ řekl znovu mistr, „ještě ne. Jdi do přírody a naslouchej jí.“

Až se jednou žák opět ukázal před mistrem: „Slyšel jsem puls života vyzařující ze slunce, stíznost listů zadupaných do země, tep mízy stékající do stonků, chvění otvírajících se květů pod laskavým dotykem světla...“ - „Teď už jsi připraven. Slyšel jsi to, co se neslyší.“

- **Je možné naučit se naslouchat. A já bych mohl..., abych lépe naslouchal.**
- **Jsem-li pozorný, mohu si všimnout...**
- **Je pro mě těžší zachytit určité pocity... a věnovat jim pozornost...**

### *Nejkrásnější srdce*

Mladý muž se jednou postavil do středu obce a začal vykřikovat, že má nejkrásnější srdce z celého kraje. Shromáždil se kolem něj velký zástup lidí. Obdivovali jeho srdce a dosvědčil, že je opravdu dokonalé, bez jediné skvrny či škrábnutí. Všichni se shodli, že se jedná o nejhezčí srdce, jaké kdy viděli. Mladík cítil jejich obdivné pohledy, dmul se pýchou a s ještě větší vervou je ujišťoval, že v celém širém okolí nenajdou krásnější srdce.

Vtom se k němu přiblížil starý muž a řekl: „Proč to říkáš, vždyť ve skutečnosti Tvoje srdce není tak hezké jako moje?“

Všichni se překvapeně podívali na starcovo srdce, že sice mohutně bije, ale jinak je pokryto jizvami. Některá místa dokonce chyběla a překrývaly je jiné kusy, jež tam ale pořádně nepadly, neboť okraje byly nepravidelné. Dokonce uviděli otvory zející po velkých kusech.

Lidé zůstali zaražené stát a mysleli si: „Jak může tvrdit, že má nejkrásnější srdce?“ Mladík pozoroval starcovo zubožené srdce a dal se do smíchu. „Určitě žertuješ,“ řekl mu. „Porovnej svoje srdce s mým. Moje je dokonalé. Naopak Tvé je směs jizev a bolesti.“

„Máš pravdu,“ řekl stařec, „tvoje srdce dokonale září, ale nechtěl bych mít s tebou nic společného. Podívej se, každá jizva představuje osobu, které jsem dal všechnu svou lásku. Vytrhl jsem si kus srdce, abych je odevzdal těm, jež miluji. A zároveň mnozí z nich mě obdarovali svým kusem srdce, které jsem umístil na otevřené rány. A jelikož kusy nebyly stejně velké, zůstaly mi nerovnoměrné okraje, z nichž mám radost, protože mi připomínají naši společnou lásku. Někdy se stalo, že jsem dal velký kus svého srdce, ale ta osoba mi dala na oplátku jen malý kus svého. Proto mám v srdci otvory. Dávat lásku znamená riskovat. A přesto mi bolest otevřených ran připomíná, že je stále miluji, a živí naději, že možná jednou vrátí a zaplní prázdnotu, kterou v mém srdci nechali. Chápeš tedy, co je skutečně krásné?“

Chlapec zůstal tiše stát, po tvářích mu stékaly slzy. Přiblížil se ke starci, vytrhl si kus svého krásného srdce a nabídl mu jej. Stařec jej přijal a položil si jej na své srdce. Zároveň vyňal kus svého starého zuboženého srdce a přikryl jim otevřenou ránu srdce chlapcova. Kus do srdce zapadl, ale ne dokonale. Jelikož nebyly oba kusy stejné, bylo vidět okraje. Mladík si prohlédl své už nedokonalé srdce, vyzářovalo však větší krásu než předtím, neboť v něm proudila starcova láska.

- **Možná má moje srdce nějaké vady. A jsou to...**
- **Trhliny v mém srdci mohou být znovu vyrovnány...**
- **Možná rány svého srdce zakrývám ze strachu z ...**

## *Paganini*

Někdo tvrdí, že Paganini byl velmi zvláštní člověk. Jiný zase, že měl nadpřirozené nadání. Magické tóny vycházející z jeho houslí zněly jinak. Proto nikdo nechtěl zmeškat příležitost slyšet ho hrát.

Jednou večer na něho čekal sál plný obdivovatelů. Nejprve nastoupil orchestr a sklidil potlesk. Zároveň i dirigent si vysloužil ovace. Ale když se objevil Paganini, sál propukl v šílenství. Paganini si dal housle pod bradu, a co následovalo, je nepopsatelné; jakoby noty bílé a černé, krátké a dlouhé, osminy a šestnáctiny měly křídla a vzlétly dotekem kouzelných prstů.

Najednou přerušil rajskou hudbu zvláštní zvuk - praskla jedna struna na Paganiniho houslích. Dirigent se zarazil, orchestr přestal hrát, diváci zadrželi dech, ale Paganini s pohledem upřeným do partitury dál vyluzoval líbezné zvuky. Dirigent i orchestr se s obdivem přidali. Publikum se utišilo.

Najednou zaujal pozornost přítomných další rušivý zvuk. Na Paganiniho houslích praskla další struna. Dirigent strnul, orchestr utichl, ne však Paganini. Jako by se nic nestalo, zapomněl na potíže a dál kouzлил malebné zvuky. Dirigent a orchestr se v úžasu znovu pustili do hraní.

Publikum si neumělo představit, co bude následovat. Celý sál nevěřící vykřikl. Praskla třetí struna na Paganiniho houslích. Dirigent se zastavil, orchestr umlkl, publikum bylo v napětí, ale Paganini jako by byl hudební mág, zahrál s pomocí zbývající struny všechny tóny, žádná nevynechal.

Dirigent očarovane mávl taktovkou, hudebníci se chopili nástrojů, publikum přešlo z ticha do euforie, ze strnulosti v jásot.

Paganini dosáhl slávy. Jeho jméno nesmazal čas. Není jen geniálním houslistou, je symbolem člověka, který jde dál navzdory nepříznivým okolnostem, problémům a všemu, co se zdá nemožné.

- **Jsem schopen ztratit motivaci v důsledku...**
- **Najdu v sobě motivaci, pokud jde o ...**
- **Ubírám ostatním motivaci...**

### *Stavba*

Muž přišel do lomu. Spatřil spoustu lidí, jak nosí kusy kamene. Všichni dělali to samé, ale každý jiným způsobem.

Přistoupilo k jednomu z nich a zeptal se: „Co to děláš?“ - Odpověděl mu: „Nevidíš? Nosím kusy kamene!“

Zastavil dalšího a otázal se: „A ty, co tady děláš?“ - „Vydělávám na obživu pro své děti,“ zněla odpověď.

Třetí člověk mu řekl, že pracuje na stavbě města.

A další odpověděl: „Přispívám k růstu Božího království.“

Spousta lidí dělá stejnou věc, ale každý v ní spatřuje jiný smysl.

- **Dělám to samé jako..., ale mojí motivací je...**
- **Chápu, že nejdůležitější nejsou skutky, ale motivace, což je u mě...**
- **Proč vlastně dělám dobré skutky?**

### *Snaz se být jako tužka<sup>3</sup>*

Bylo jednou jedno dítě, které si malovalo v pokojíčku pastelkami, vedle něj se posadil dědeček a začal psát dopis. V jednom okamžiku se ho dítě zeptalo: „Dědo, co to děláš? Píšeš zase vyprávění o mně?“ Dědeček přestal psát, usmál se a vnoučkovi řekl: „Píšu o tobě. Víš, ale důležitější než slova je tužka, kterou používám. Líbilo by se mi, kdyby ses jí podobal, až vyrosteš.“

Vnuk se na tužku zvědavě podíval, ale nic zvláštního na ní neviděl. Zeptal se: „Co je na ní tak výjimečného?“

Dědeček odpověděl: „Záleží na způsobu, jak se na věci díváš. Tužka má pět vlastností, které, pokud si je dokážeš v životě udržet, z tebe udělají člověka žijícího v pokoji se všemi.“

- První vlastnost: Můžeš dělat velké věci, ale nikdy nezapomeň, že existuje ruka, která tvoje kroky řídí. Tu ruku nazýváme Bohem a On tě vždycky povede podle své vůle. Nech se jím vést...
- Druhá vlastnost: Občas musíš přestat psát a použít ořezávátko. Způsobí sice tužce trochu utrpení, ale nakonec bude ostřejší. Musíš být tudíž schopný vydržet bolest, protože z tebe udělá lepšího člověka.
- Třetí vlastnost: S tužkou máme vždycky možnost použít gumu a vymazat, co jsme napsali špatně.
- Čtvrtá vlastnost: Na tužce není nejvýznamnější dřevo ani tvar, ale náplň uvnitř. Pečuj neustále o to, co se děje ve tvém nitru.
- Pátá vlastnost: Vždycky po ní zůstane čára. Stejně i ty bys měl vědět, že všechno, co v životě uděláš, zanechá stopu. Snaz se tedy být si vědom všeho, co děláš.

---

<sup>3</sup> Převzato z: <http://www.vira.cz/Texty/Clanky/Snaz-se-byt-jako-tuzka.html>.