

SPOJ NÁS V ÚMLUVĚ LÁSKY

INSPIRACE K 18. V MĚSÍCI PRO ŽIVOT ZE SCHÖNSTATTSKÉ SPIRITUALITY



ČERPÁNÍ SIL

„Pěstovat radost je povinností nejen vůči bližnímu, ale i vůči nám samým. Závisí na tom naše tělesná a duševní rovnováha.“

S naším společenstvím rodin se pravidelně již několik let scházíme jednou měsíčně v neděli odpoledne. Po celý loňský rok jsme si jako téma vzali 12 hvězd Korunovace P. Marie a zamýšleli jsme se nad jednotlivými hvězdami. Bylo to velmi inspirující.

Když jsme se na podzim všichni sešli, přemýšleli jsme, jaké téma si vzít po školní rok. A napadlo nás se inspirovat letošním říjnovým mottem „Neboj se, jsi tu doma.“ Ale jak to pojmu konkrétně? A jeden tatínek navrhl, abychom si jako téma vzali právě povídali nad rodinnými tématy, co zažíváme každý den, co nás i trápí, s čím se potýkáme, nebo

naopak, jaké jsou naše rodinné rituály, či jak se třeba s dětmi modlíme. Abychom si tak navzájem pomáhali, pokud nás něco trápí, nebo inspirovali.

Jako první téma našeho poprázdni-nového setkání bylo *Jak strávit pro sebe čas tak, abych byl spokojený a nepřenášel negativitu na rodinu?* Jinými slovy, jak se snažím načerpat síly tak, abych pak mohl trávit plnohodnotně čas pro rodinu?

Obecně jsme přišli na to, že jinak vnímají čas muži a ženy. Muži chodí do práce, takže tráví čas mimo domov, a tak jim může pro ně být snazší se na rodinu tzv. naladit. Ale po příchodu z práce, když se na ně "navěsí" celá rodina, to může být i náročné. Maminky s dětmi doma se více rozdávají a tím, že jsou s dětmi a v podstatě stále ve stejném prostoru, takový únikový prostor nemají. Jak se tedy naladit tak, abychom jako

rodina mohli fungovat? Přišli jsme na to, že je dobré plánovat a rozdělit dobře čas tak, abychom se rovnoměrně věnovali práci, rodině, domácnosti. Také je zapotřebí vybudovat si návyky, učit se novým věcem, abychom rostli a posouvali se dál. Nicméně důležité je vyšetřit si čas jen pro sebe, abychom si tzv. nabili baterky, zkrátka jako mobil, protože když ho plně nenabijeme, tak se po čase vypne úplně a nefunguje. Níže představujeme několik postřehů jednotlivých rodin.

„Všechna naše díla budou plodnější, když je budeme vykonávat s radostným srdcem.“

Všední dny, tedy i péče o děti a domácnost jsou jako rozjetý vlak. Zpočátku jsme šťastní že jede, ale po čase naše štěstí vyprchá a pocítíme únavu možná i vyčerpání z naší každodenní snahy udržet ten vlak v chodu. Co s tím?

Nejjednodušší rada je z něj vystoupit. Zabývat se chvíli něčím jiným, co mě aspoň trochu baví, podívat se na něj třeba zvenku, podívat se i na jiné jedoucí vlaky a pak se zase s novou chutí a elánem do něj vrátit. A to je všechno.

Máme 4 děti, nejmladší 9 a nejstarší 19 let. Vzpomínám si, že když jsem byla dlouhá léta na mateřské dovolené, moc jsem ten čas pro sebe

potřebovala a manžel býval do večera v práci. Ráda vzpomínám na chvíle před velkými svátky, kdy se snažil jednou týdně přijít z práce včas, převzal si děti a já mohla odjet do nedalekého města na zkoušku chrámového sboru. Hudba byla to, co mě od mládí bavilo. Zazpívat si, poklábosit, přijet domů, děti v posteli... Jak říkám, balzám pro duši. A navíc mše, při které jsme pak zpívali, měla ještě jednu velkou výhodu. Mohla jsem z kůru jen pozorovat, jak manžel dole nahání děti a snaží se je udržet v tichu a v lavici. A ještě když nám zpívání pak někdo pochválil, cítila jsem se důležitá a oceněná. (i když jsem zpívala s mnoha jinými jen druhý hlas).

Dnes už je situace jiná a děti mě už tolik nepotřebují. Zjistila jsem, že mým vystoupením z vlaku, je moje zaměstnání. Je to činnost naprosto odlišná od té doma a navíc mám pocit, že jsem tam potřebná. Mám zkrácený pracovní úvazek (0,7), takže nejsem v práci tak často, aby se mi to zprotivilo a ani doma tak moc, aby mi to lezlo na nervy. Práce ve smě-nách mi umožňuje ve všední dny během dopoledne trávit čas sama se sebou a taky být při tom, když se děti vrací ze školy a chtějí se podělit o různé zážitky. Na to se vždycky těším. Svoje hudební touhy uspokojuji tím, že doprovázím děti na různá vystou-

pení a koncerty ZUŠ, a nebo tím, že s místním chrámovým sborem zpíváme při slavnostních mších.

Vavříkovi (Polánka)

„Rostlina nemůže existovat bez slunce. Tak ani lidské srdce nemůže být a prospívat bez radosti.“

Sílu a energii načerpám nejlépe při krátkých procházkách okolo našeho sídliště - bydlíme na okraji Brna a v blízkosti jsou pěkné parky i menší les. Občas se mi podaří vytrazit se z bytu i sama bez dětí, zejména o víkendů odpoledne nebo k večeru. Pak se vracím odpočínuta a mám chuť s nimi něco tvořit nebo je vzdělávat. Jsem nyní ještě půl roku na rodičovské dovolené, proto si ráda přivydělávám výukou klavíru. Je to pro mě i jakýsi způsob odreagování od běžných domácích povinností. Nabíjí mě to energií. O nedělích pravidelně chodíme celá rodina na bohoslužbu v Brně k Minoritům. Naši rodinu to stmeluje, jsem ráda za společné sváteční chvíle na mši svaté a také za společenství po mši ve farní kavárně. Těším se na to celý týden. Jarek - můj manžel - rád jezdí na kole a spí. Má tak náročné zaměstnání, že mu už na koníčky moc času nezbyvá. Rád se mnou i s dětmi chodívá na víkendové výlety do přírody. Oba se snažíme vést děti

k lásce k přírodě i k pohybu. Když už mu na nic nezbyvá čas, zrelaxuje se při pití dobrého čaje.

Matuchovi (Brno)

„Je dobré vidět vždy věci jasně, v plném světle, a smýšlet o všem dobře. To však mohu jen tehdy, jsem-li vnitřně dítětem v Bohu a spočívám v radosti.“

Po 8 letech na rodičovské dovolené jsem nastoupila na poloviční úvazek do práce, abych se po práci mohla věnovat domácnosti a dětem. Manžel už asi přes 2 roky z důvodů covidu pracuje z domu, někdy jezdí do kanceláře v Brně. Původně jsem také měla dojíždět denně do Brna, ale covidová situace v zaměstnání mě taky přesunula na „home office“. Má to své výhody, mohu být plně flexibilní pro rodinu a neztrácím čas dojízdami, ale poslední dobou vnímám i ty nevýhody. Pracovní prostředí je i domovem, domácností, prostředím, kde v plné míře funguje naše pětičlenná rodina, takže vypnout, najít svůj koutek, nelze. A manžel to má vlastně stejné. Pro nás vypnout znamená odejít z domu a relaxovat někde venku. V lockdownu jsme si našli sport, každý svůj, aby se ten druhý mohl věnovat dětem. Já jsem začala běhat, manžel začal s nordic walkingem. Nějakou dobu to fungovalo, co jsem se vrátila do

práce, nějak se nám to vše rozložilo. Zaměstnání, které u obou znamenají přesčasy, děti, kroužky, úkoly, domácnost, nám nějak vytlačily ty „baterky“, abychom se mohli „nadechnout“. Hodně nás to mrzelo, že jsme plně vytížení, ale pak jsme usoudili, že to chce čas, že se to vrátí, jak bude jaro, tepleji a delší dny. Přemýšlím, co mě momentálně vlastně teď nabíjí, co mi pomáhá, abych mohla v naší rodině fungovat? U mně je to potřeba změnit prostředí. A služba druhým. Začala jsem u nás ve farnosti učit Katechezi dobrého pastýře, pomáhám vést přípravku dětí k 1. sv. přijímání a doučuji angličtinu syna našich známých z farního společenství. A také mi pomáhá ticho, klid a to, že jsem úplně sama. Minulý týden jsme byli s naším spolčem na horách v rámci jarních prázdnin a dostalo se mi požehnaného vypnutí. Předposlední den byla mše u sv. Matouše (Deštné), a protože je tam hodně zima, tak se manžel nabídl, že půjdu a on zůstane s dětmi na DC Vesmíru. Byl to pro mě oáza. Bez dětí jsem si plně mohla vnímat mši, odevzdat vše, co prožívám i to, co děje ve světě, i všechno, po čem toužím. Byl to po mě po celém týdnu dovolené s rodinou a přáteli opravdové nabití baterek.

(Mourovi Blansko)

„Vím, že co mi Bůh pošle, je pro mne vždycky to nejlepší.“

Každý z nás má své povinnosti, úkoly, které je potřeba udělat. Máme možná i svěřené blízké, o které musíme pečovat, protože naši péči potřebují.

Nicméně je potřeba i odpočinout si, načerpat i nabrat síly, abychom dál své úkoly nám svěřené – každý podle toho, co dělá – mohli vykonávat. Svěřujeme proto vše Bohu a P. Marii, abychom byli klidní a radostní, abychom se posouvali dál nejen my, ale díky nám také lidé okolo nás.

Ligové společenství rodin

Otázky na zamyšlení:

1. Čím se ve volném čase odreaguji, co mě nabíjí energií?
2. Pokud se mi volného času nedostává, po čem toužím, co bych chtěl/chtěla změnit, abych měl/měla radost?

Materiály:

Paprsky světla- Schönstattské hnutí žen a maminek

Vydává Schönstattské hnutí a texty všech čísel tohoto měsíčníku Spoj nás v úmluvě lásky je možné si stáhnout na www.schoenstatt.cz