

Potěšení není nikdy dost

Hana Pinknerová



Potěšení není nikdy dost

Potěšení není nikdy dost

Hana Pinknerová



karmelitánské
nakladatelství

KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Pinknerová, Hana, 1963-

Potěšení není nikdy dost / Hana Pinknerová. – Vydání v tomto souboru první. – V Praze : Karmelitánské nakladatelství, 2022. – 319 stran

Vydalo Karmelitánské nakladatelství ve společnosti KatMedia, s.r.o.

Obsahuje: Jedno potěšení týdně – Další porce potěšení – Dneska jsem to stihla

ISBN 978-80-7566-195-1 (vázáno)

* 821.162.3-3 * 316.728 * 17.023.34 * 17.02 * 27 * (0:82-4) * (0:82-3)

– každodenní život – křesťanské pojetí

– radost – křesťanské pojetí

– životní moudrost – křesťanské pojetí

– české prózy

– fejetony

821.162.3-3 - Česká próza [25]

© KatMedia, s. r. o., Praha, 2022

ISBN 978-80-7566-195-1

Hledáním potěšení k lepšímu světu

Doufala jsem, že se to stane. Moc jsem si přála, abyste mě následovaly na cestě hledání potěšení. Změna úhlu pohledu se mi velice osvědčila a zjištění, že život je plný potěšení, pokud je člověk chce vidět, změnil všechno.

Tři knížky o potěšeních popisují tři roky mých výzkumů. Když jsem se rozhodla potěšení hledat a popisovat, zavázala jsem se, že každý týden napíšu o jednom. Bála jsem se, jestli jsem to s týdenní frekvencí nepřehnalas. Nebyla jsem si jistá, jestli tolik potěšení je vůbec možné v životě objevit. Jak to dopadlo, víte. Tři roky, tři etapy mého hledání, tři knížky příběhů o potěšeních.

V roce prvním jsem potěšení aktivně vytvářela. Hlavními podmínkami byla dostupnost pro každého – a aby potěšení bylo zadarmo nebo skoro zadarmo. Některé činnosti nebo požitky jsou potěšením, ale dávno jsme je za potěšení odvykli považovat. Staly se samozřejmostí, zvykem, rutinou. Nový úhel pohledu jim propůjčil nezvyklý třpyt. V roce druhém jsem postoupila k hlubšímu výzkumu. Zkoušela jsem nacházet potěšení ve věcech, které mi nebyly úplně příjemné. Trpělivě jsem se učila hledat na všem, co dělám, to, co by mě mohlo potěšit a bavit. Když jsem dospěla do třetího roku bádání, zdálo se mi, že už nic nového neobjevím. Trochu jsem

se bála, že se budu neustále opakovat. Ale tak tomu nebylo. Zjistila jsem, že v potěšení lze obrátit úplně všechno. Není nic, v čem by nebylo možné potěšení nalézt, není nic, co by se nedalo v potěšení obrátit.

Za ta léta jste mi mnohé psaly, svěřovaly jste se mi při osobních setkáních a vzkazovaly na sociálních sítích, že to taky děláte. Hledáte, nacházíte a vychutnáváte potěšení – ony Boží milostné vzkazy, které na vás čekají na vašich denních cestách. Zjistily jste, že když se člověk zaměří na potěšení, nachází je. O to méně pak vnímá strasti, smutky a bolesti. Ty jsou na našich cestách samozřejmě také přítomny, ale člověk většinou najde to, co hledá. Ani nevíte, jak moc mě to těší. Každým dalším svědectvím jsem dojatá a překvapená mírou dosahu své myšlenky. A tak vás prosím: nepřestávejte. Dokonce ani tehdy, kdy se zdá, že všechny okolnosti stojí proti vám. Dokonce ani tehdy, kdy se celý svět zastaví a je vším jiným, jen ne pokojným útočištěm, vlídným domovem. Víím, že to víte, ale napíšu to: V každé situaci, za všech okolností, vždycky stojí za to, potěšení hledat. Bůh totiž slibuje, že kdo hledá, ten najde. A potěšení jsou jeho disciplína.

Prosím vás nejen o to, abyste potěšení stále vyhledávaly, ale také o to, abyste to učily další lidi. Nakazte svou jemnou pozitivitou každého ve svém okolí. Povzbuzením vám budiž skutečnost, že každý touží být potěšován. Ovocem potěšeného člověka je rostoucí vděčnost, z toho plynoucí pevnější zdraví, lepší trávení, vyšší psychická odolnost a široká oblíbenost. Jak vidíte, je to velmi záslužná činnost, která

může změnit celý svět. No ano – hledáním potěšení k lepšímu světu.

Proč sbírám potěšení?

Má to více důvodů. Jedním z nich je, že člověk nachází to, co hledá. Na co se v životě zaměřím, to na mě odevšud vyskakuje. Když jsem psala o štěstí, neustále jsem objevovala zmínky o štěstí. Z nejrůznějších zdrojů se na mě sypaly moudré citáty, provokativní aforismy a miliony rad. Přečetla jsem si knížku o tanci a najednou jsem měla dojem, že zmínky o tanci vidím všude. Jakmile jsem otevřela nějakou knihu, jejíž téma se tance vůbec netýkalo, uvědomovala jsem si, že v ní na tanec narážím, ačkoli při dřívějším čtení mě to vůbec nenapadlo.

Zpočátku jsem tedy trochu pochybovala, jestli dokážu najít jedno potěšení týdně, ale jak jsem se do toho dala, pochyby odletěly. Bylo jasné, že potěšení je tolik, kolik jich budu chtít najít. Skutečně byla všude, stačilo se zamyslet. Být ve střehu kvůli potěšením mi nepřípadalo nijak obtížné a nikdy mne to ani v nejmenším neunavovalo. Spíš jsem vždy radostně žasla, co ještě všechno může potěšením být a kde všude je mohu objevit. Někdy mi připadalo až nespravedlivé, že já si žiju tak šťastně, zatímco ostatní si stěžují. A to se nesrovnávám s nikým mimo kategorii středostavovské ženy středního

věku. Nemyslím si, že bych byla pro tuto disciplínu nějak zvlášť disponovaná. Dokud mě to nenapadlo a nezačala jsem se zabývat malými potěšujícími drobnostmi, nejspíš jsem tak šťastná nebyla.

Dalším důvodem pro hledání a nacházení potěšení je ověřená skutečnost, že člověka formuje to, čím se zabývá. Víte, jak učitel každého poučuje a ví všechno nejlépe. Nebo jak právník potřebuje, abyste formulovali své věty naprosto detailně přesně. Asi jste četli nebo možná snad i prožili ten vtip, kdy maminka malých dětí je mimořádně mimo domov, na oficiální slavnostní večeři – a svému sousedovi tam u stolu krájí maso, posunuje skleničku a ubrouskem otírá ústa. Je tak zvyklá stolovat s malými dětmi, že se stejně chová i k dospělému. Když se zabýváte hledáním potěšení, jste neustále potěšováni, a tudíž potěšení. Tohle byl jeden z mých nejmilejších výzkumů a pevně doufám, že mi deformace, která při něm mohla vzniknout, dlouho vydrží.

Pokud se neustále orientujeme na přijímání něčeho dobrého, krásného, osvěžujícího nebo povzbuzujícího, činí to každého člověka vděčným. Podle některých zveřejněných psychologických výzkumů bylo prokázáno, že vděční lidé bývají fyzicky i psychicky zdravější, lépe odolávají stresu a jsou obecně ve společnosti oblíbenější. Zdá se, že už toto by stačilo, aby se člověk chtěl vděčným stát. Není to však ještě celý užitek. Vděční lidé jsou také puzeni za všechno to potěšení někomu poděkovat. A to je samozřejmě také moc důležité. Já to беру opravdu osobně a věřím, že každé potěšení pro mě s láskou

pečlivě připravuje Bůh. Někdy dřív jsem teoreticky znala správnou odpověď na otázku, zda je Bůh dobrý. Byla to ovšem pouhá teorie. Neměla jsem žádný hmatatelný důkaz, kterým bych podložila své teoretické přesvědčení. Nyní mohu prohlásit, že to najoisto vím. Pokud jsem se přesvědčila, že každý den na mě někdo myslí, aby pro mě připravil něco, čím by mě potěšil, musí být dobrý. Důvěřuju mu. Věřím mu. A také mu to chci vděčně oplatit.

Šťastná žena

Moje známá si platí paní na úklid. Říká, že ji to šůrování nebaví. Dvakrát nebo třikrát týdně přijde během dopoledne, kdy není nikdo doma, šikovná paní, která dokonale vysmýčí celý byt, vypere a pověsí prádlo. Moje známá si taky najímá jednu studentku, aby jí vodila děti do kroužků a z kroužků. Sama na to nemá čas: když mají děti kroužky, je v práci. Studentka děti pohlídá někdy i večer, udělá s nimi úkoly, zopakuje učivo na písemku nebo zkontroluje, jestli mají cvičební úbory a všechno potřebné v pouzdrech. Tato moje známá pochopitelně doma nevaří – proč by to dělala? Děti obědvají ve školní jídelně, manžel má v okolí své kanceláře několik restaurací, kam si může zajít na meníčko. Sama si objednává krabičkovou dietu. Přivezou jí jídlo až domů, nemusí nic připravovat ani nakupovat, je to

pohodlné. Nemá na to čas, protože musí vydělávat peníze.

Řekli byste si, že to je záviděníhodný život. Kdo by si nepřál, aby měl doma uklizeno, i když se mopu a prachovky ani nedotkl? Která z nás nikdy nezapomněla zkontrolovat svým dětem úkoly, a pak z toho byl problém? A i když je vaření zábavné, přece jen jsou dny, kdy člověk neví, co by honem k jídlu vytvořil a z čeho. Možná jste si pomysleli s troškou dobromyslné závisti, že si to holt někdo umí zařídit. Musí to být šťastná žena.

A víte, že není? No fakt. Sice má plnou ledničku krabiček s dietním jídlem, ale jí to nechutná, tak buď neotevřené krabičky vyhazuje, nebo si je rozeberou děti, když doma není nic jiného k jídlu. Stravuje se všelijak. Protože dobře nejí a moc se nehýbe, dost ztloustla. Rozhodla se chodit do posilovny a platí si osobního trenéra. Manželovi vadí, že doma nebývá jídlo a že manželka ztloustla. Ji to samozřejmě trápí, a tak chodí na terapie. K tomu děti strašně zlobí. Chtějí, aby s nimi maminka večer byla doma. Aby jim aspoň někdy četla pohádky a šla na školní vystoupení. Dělaljí všechno možné, aby se jim maminka věnovala. Když totiž zlobí, tak se jimi maminka zabývá. Když jsou hodné, nemá na ně čas. Všechny ty slečny na hlídání, paní na úklid, osobní trenéři a terapeuti stojí moc peněz, a aby na ně měla, musí o to víc pracovat a o to víc se do toho všeho zamotává. Cítí se ve velkém stresu a její život se jí vůbec nelíbí. Řekla, že mi závidí, jak si poklidně žiju. Prý by se mnou hned měnila. Zastyděla jsem se, protože

mě vůbec nenapadlo, že by se mohla cítit nešťasně, přes všechnu svoji obchodní úspěšnost a bohatství, obklopená vší hojností a pohodlím. Neviděla jsem pod naleštěný povrch.

Najednou mě přemohla vděčnost za všechna ta malá drobná potěšení, která bývají zadarmo a jsou tu pro každého. Jednotlivě možná neznamenaají skoro nic, ale když si člověk zvykne je vyhledávat a uvažovat jako ten, kdo je na své cestě životem zaručně někde má, přinášejí obrovské bohatství. Možná si podobně jako já můžete myslet, že kdybyste měly moc peněz a žily na vyšší úrovni, že byste byly šťastnější. Já jsem zjistila, že tomu tak vůbec není.

Radost, vděčnost a štěstí na bohatství nezávisí.





Jedno potěšení týdně

Jednu malou radost týdně

Život je těžký. I když máme spoustu velmi závažných důvodů pro radost a vděčnost. Nehladovíme, jídlo někdy i vyhazujeme a v podstatě máme kde bydlet. Oblečení si můžeme vybírat. Nikdo z rodiny není z jakýchkoli důvodů pronásledován tak, že by musel prchat ze země nebo se skrývat. Na běžné nemoci jsou dosažitelné léky a síť odborné lékařské pomoci je pohodlně dosažitelná každému. Naše děti mohou studovat podle svých zájmů, schopností a píce, ne podle finančních možností rodiny nebo politické vůle státu. Můžeme si věřit, čemu chceme, a nebudeme kvůli tomu omezeni nebo pronásledováni. I když máme spoustu velmi závažných důvodů pro radost a vděčnost, jsou chvíle, kdy se život zdá přes všechny výhody a pohodlí našich současných okolností těžký a kdy nezbytně potřebujeme nějakou malou osobní radost jen pro sebe.

Malá radost je něco zvláštního, co děláme jen pro sebe. Nemusí to být nic nákladného, často ty nejlepší malé radosti jsou úplně zadarmo. Nejdůležitější na malých radostech se mi zdá skutečnost, že se nesměji přijímat mechanicky. Je naprosto nezbytné se pečlivě soustředit, zaměřit se na prožitek malé radosti a teprve pak si ji dopřát. Jedině tak působí. Nedbalým užíváním se vytrácí účinek malých radostí a jako radost přestávají existovat. Stávají se běžnou denní rutinou, která žádný efekt radosti nemá a nepřináší.

Pokud se tedy rozhodnete zkusit některou z malých radostí, které vám každý týden navrhnou k vyzkoušení, pamatujte si, že se musíte dobře soustředit. To znamená, že si musíte uvědomit, že vám schází nějaké malé potěšení. V době, kdy se cítíte šťastně a spokojeně, by vám malá radost pravděpodobně nefungovala. Nejspíš proto, že byste ji ani nepotřebovaly. Tak tedy správný postoj, kdy si člověk uvědomí svou nouzi a potřebu potěšení, je nezbytnou podmínkou úspěšného prožití radosti.

Také správné načasování malé radosti je velmi důležitým předpokladem úspěchu. Některé malé radosti se dají uskutečnit jen v určité denní době a jednorázově. Jiné si lze připravit kdykoli a fungují bez časových omezení.

Ranní sklenice vody

Ráno někdy bývá tou nejhorší částí dne. Všechny úkoly, které je třeba zdolat, se tyčí jako neprostupná hradba, jako pohoří s vrcholy v mracích. Člověk se někdy cítí už předem poražen, bez energie a potřebných sil a neschopen všechno zvládnout. Hodně lidí, co já vím, bolí břicho trémou už ráno v posteli. Hrůza! Právě teď, hned zrána, potřebujeme malou soukromou radost. Na posilnění.

Malou ranní radostí bude sklenice vody vypitá na lačný žaludek. Může být obyčejná z kohoutku v koupelně, může to být nějaká minerálka. Jak chcete. Důležité je uvědomit si, že teď děláte něco velmi důležitého pro sebe a všechny, které se vám podaří dnešního dne potkat.

Sklenice vody na lačno osvěží váš přes noc dehydrovaný organismus. (Víte, kolik litrů vody tělo přes noc vypotí?) Dostatek tekutin se projeví na hezké pleti i vlasech. (Víte, kolik ušetříte za kosmetiku, botoxové injekce a plastické operace?)

Sklenice vody na lačno nastartuje trávicí procesy, takže vzdaluje nebezpečí obávané zácpy. (Víte, že rakovina střeva začíná úpornými a častými zácpami?) Nemáte-li zácpu, nebudete popudliví.

Osvěžující chuť vody způsobí, že všechny ostatní chuti vaší snídaně vám budou připadat zřetelnější, barevnější. Možná dokonce způsobí, že dostanete hlad. Kdo se ráno nenasnídá, pomlsává během dne, protože nemá dost sil a potřebuje doplnit energii. Má pak špatně rozvržený příjem potravy a tloustne.

Vidíte? Jedna obyčejná sklenice vody ve správný čas znamená, že hned zrána jste udělali velké věci pro své zdraví, vzhled i náladu. Nemáte radost?

Večer včas

Jsou velké a trvalé radosti, jako například zdravé děti, dobrá práce, hezký domov, věrný partner, spolehliví přátelé..., a těch je zapotřebí si jaksepatří vážit. K životu však potřebujeme kromě těchto velkých zásadních důvodů k radosti i malinkaté nedůležité radůstky, které v běhu času mohou přechodně zcela zastiňovat ty velké.

Někdy bývám večer tak zbitá, že jsem ráda, zvládnou-li se zběžně umýt, namažu si obličej nějakým krémem a padám do postele. Usínám ještě dřív, než vytáhnu nohy na pelest. Nebo si aspoň nepamatuju, že bych to v bdělém stavu bývala udělala. Přitom si ale občas vyčítám, že o sebe víc nepečuju. V mém věku už je to skoro nutné. Během dne pak sbírám odvalu k všelijakým předsevzetím, inspiroju se v barevných dámských časopisech, jak si udělám pleťovou masku, naložím se do olejové lázně, dokonale si zapiluju nehty na ruku i na nohu a tak podobně. Ovšem přijde večer a je to stále totéž. Nemám už sil na nějaké takové sebeoslavné radovánky. Čeho je to důkaz?

V první řadě tu máme důkaz nejvýznamnějšího nedostatku, který sužuje náš život. Není to překvapivě nedostatek času, ale nedostatek lásky k vlastní osobě. Pokud o sebe dostatečně nepečujeme, nemáme se dost rády. To je jasná věc. Ale jak chceme rozdávat radost a lásku všem kolem sebe (no dobře, tak

aspoň těm nejbližším), když jí samy pro sebe nemáme dost? To nejde.

Můj návrh na jednu malou radost zahrnuje tento požadavek: Jednou týdně jít večer do koupelny včas. To znamená hodinu před časem, kdy bychom se tam beztak odplazily. A pak si dopřát péči, jakou potřebujeme, chceme nebo máme rády. Naše tělo takovou péči očividně ocení, a pozor! Naše duše též. Přitom taková malá radost nic nestojí a upřímně řečeno naše vnitřní pohoda bude dobrým motorem pro každou práci následujících dní.

Hodina týdně? To není nic proti ostatním sto šedesáti sedmi hodinám, které věnujeme všem těm úkolům a úkonům, v nichž jsme nezastupitelné!

Schody

My ženy se často vlečeme domů obtěžkány nákupními taškami, dětskými kočárky, všelijakými odrážedly, saněmi, boby, koloběžkami, koly a ano, i dětmi, které již nemohou vykonat opravdu ani jeden malý krůček, aby došly domů. Bydlíme-li od druhého patra výše, jezdíváme výtahem. V situacích, jaké jsem výše popsala, je to pochopitelný a blahodárny postup. Ovšem jsou i jiné situace.

Například jdeme s dopisem do schránky. Běžíme ráno pro čerstvé rohlíky. Vracíme se od kadeřníka

a neneseme nákup. Zaběhlé postupy v naší mysli nám nedovolí nic jiného než to, co obvykle děláme se vši tou běžnou zátěží. Jet výtahem. Ale to by byla chyba. Schody totiž jsou ideální příležitostí k formování krásných nohou a posilování našeho dýchacího aparátu. Zadarmo a bez instruktora. Chůze pěšky po schodech nám poskytuje příležitost k malému výměnnému obchodu. Můžeme samy se sebou uzavřít dohodu, že když si přidáme u oběda knedlík nad plán, zamlsáme si u televize nebo neodoláme s dětmi v cukrárně, jdeme do schodů pěšky. Představa, jak nadbytečná kila trousíme po schodech, působí velmi uspokojivě.

Podobnou příležitost k zušlechťování své postavy a posilování svého zdraví nám nabízejí nejrůznější úřady, obchodní domy či zdravotní střediska. Tam všude máme možnost výběru: výtah či schody? Rozhodněte se alespoň jednou týdně pro schody.

Získáte tak svou malou týdenní radost, protože uděláte něco prospěšného pro důležité oblasti svého života. Zdraví a krásu.

Hodinu po práci

Inspirací pro potěšení tohoto týdne mi byla Jarmilka. Je učitelkou na základní škole a kdo někdy strávil aspoň chvíli v prostorách základní školy plných

řvoucích dětí, dovede si dobře představit, jak moc vyřízená po vyučování Jarmilka bývá.

Ona tvrdí, že když přijde ze školy domů, není hned schopná něco dělat. Je unavená, cítí se vyčerpaná, reaguje podrážděně. Za léta pedagogické praxe vyvinula způsob, jak se nezhroutit, jak nikoho fyzicky nenapadnout a jak po jedné hodině zase normálně fungovat. Dělá to takhle:

Hned po příchodu domů hodí tašku na lavici v předsíni, uvaří si šálek kávy a vynesí si jej na zahradu ke svému záhonku růží. Tam hodinu sedí, dýchá zhluboka, kouká na růže a popíjí kávu. Nic nedělá, nic neplánuje, s nikým nic neřeší. Toto je její čas, který nezbytně potřebuje k obnově duševních i fyzických sil. Rodina si už zvykla. Všichni vědí, že když nechají maminku po škole vychladnout, mohou na ni pak vznášet své požadavky, klást jí tisíce otázek a nárokovat si její čas.

Po návratu ze zahrady je to zase vtipná a ležérní maminka, na jakou jsou zvyklí, a ne ta unavená a vynervovaná paní, která se jim ze školy vrací. Rádi jí tedy dopřávají její hodinku, protože dobře chápou, že i pro ně znamená zisk.

Možná nemáte zahradu, možná nemáte záhon růží, možná nepijete kávu. Ale máte možnost rozhodnout o jedné hodině svého času a tím ovlivnit průběh zbytku dne. Záleží na tom, zda se vám podaří načerpat nové síly, abyste mohla zase dávat. Mnoho z nás dělá tutéž chybu: nemyslíme na sebe, nečerpáme. Nedopřejeme si odpočinek. Jak ale chceme dávat, když nečerpáme? Kolik zbytečných hádek jsme