

31 DNÍ K LEPŠIEMU SPÁNKU OD MAXA KAŠPARŮ

MANUÁL PRE DOBRÝ SPÁNOK



BENEMEDIA

HOLUBNÍK 2

8

Ako študent som vo svojej rodnej obci Žirovnica choval poštové holuby. Majú tú vlastnosť, že trafia do svojho holubníka i zo vzdialenosti niekoľko sto kilometrov. Ich orientačné schopnosti sú obdivuhodné.

Ku skúškam na Lekárskej fakulte v Bratislave som si v čase svojho štúdia bral zakaždým jedného holuba. Výsledok skúšky som napísal na lístok papiera, priviazal holubovi na nožičku a vypustil ho z klietky. Mohol som domov zatelefonovať, ale holubia cesta bola pre mňa dobrodružnejšia.

Aby holub nezablúdil, potrebuje na to dve veci. Cieľ cesty a orientačné schopnosti.

Na tieto vtáky si spomeniem vždy, keď hovorím s ľuďmi, ktorým jedno z toho alebo do-

konca oboje chýba. Nemajú cieľ ani životnú orientáciu.

A o to ide. Pokiaľ v živote nemáme žiadny cieľ, je zbytočné hľadať k nemu orientáciu.

Keď budete dnes večer v posteli čítať tento holubí príbeh, buďte vďační, že máte oboje. A pokiaľ vám niečo z toho chýba, nestrácajte ani nádej, ani optimizmus a postavte si ráno pomyslený holubník. Hoci aj malý, ale predsa len nejaký životný cieľ. Dar orientácie už príde sám.

Prajem vám dobrú noc a zajtra silné holubie krídla.

6 VANKÚŠ

18

Pred časom mi moja priateľka rozprávala skúsenosť z večerného líhania si do manželskej postele. Jej manžel pravidelne večer rozostielal posteľ, a ak mal vankúš jeho ženy gombíky hore pri hlave, nechal to tak, ako bolo. Pokiaľ mala gombíky pod chrbtom, otočil vankúš gombíkmi hore. Dlhو si to nevšimla, až raz. Opýtala sa preto svojho muža, prečo to robí. Odpovedal jej, že ho strýko nabádal, aby pri príprave postele dával gombíky na vankúše nad hlavu, aby jeho ženu v posteli netlačili.

Často si na túto drobnú radu, na prehliadnutú maličkosť spomeniem a poučujem ňou svojich klientov, keď preberáme v ordinácii ich narušené vzťahy.

Michelangelo kedysi povedal, že dokonalosť

sa skladá z maličkostí, ale sama dokonalosť nie je maličkosť.

Samozrejme, niekde sa s tou dokonalosťou v medziludských vzťahoch začať musí. Začneme pri tých gombíkoch.

Páni, skontrolujte vankúš svojej manželky. A vy, ženy, pozrite sa v tejto chvíli, ako je na tom zapínanie vášho vankúša, a možno to nie je náhoda, že je nad hlavou ako tiché vyznanie vášho manžela, ktorý vám touto cestou hovorí, že vás má rád.

A teraz vám už obom prajem dobrú noc.

27 INVENTÚRA MALÝCH RADOSTÍ

70

Niekedy si večerné spytovanie svedomia spojime s celodennou inventúrou svojich predchádzajúcich plánov. Nie vždy to dopadne dobre. A vtedy si môžete povedať, že už nič plánovať nebudete, pretože sa vám ich splnenie akosi nedarí.

Možno to bude práve tým, že sú vaše plány neskromné. Potom sa nedivte, že trpíte pocitom neúspechu.

Napadlo vám niekedy naplánovať si nejakú malú radosť? Len tak, sami sebe? Nie je v tom nič sebecké. K radosti ľudskej duše totiž patrí aj tešenie sa. Človek, ktorý sa nemá na čo tešiť a nemá za čím ísť, zostáva stáť na mieste a pomaly sa ponára do pasivity a depresie.

Pokiaľ sa vám nepodarí uskutočniť malý plán, nemusí vás to mrziť.

O tom, ako môžu dopadnúť aj veľké plány, hovorí nasledujúci príbeh:

Na konci veľkej a krásnej zaoceánskej lodi stojí zamilovaná dvojica.

„Keď doplávame na druhý breh, láska moja, nájdem pre nás prácu, domček so záhradou a vezmeme sa. Mám s tebou veľké plány.“

„A ja zase urobím všetko pre to, aby si bol so mnou aj ty stále šťastný.“

Pobozkajú sa a odchádzajú do kajuty.

Písal sa 14. apríl 1912 a loď, na ktorej sa rozhovor odohral, sa volala Titanic.

Dajte si teda do svojich dnešných plánov ešte jeden malý. Urobiť si radosť. A radujte sa z toho, že ležíte doma v posteli a nie na krásnej zaoceánskej lodi.

Prajem vám dobrú noc.



MAX KAŠPARŮ

Gréckokatolícky kňaz, súdny
psychiater, pedagóg a spisovateľ.

Počas štúdia medicíny konvertoval do
Katolíckej cirkvi vďaka otcom jezuitom.

Pôsobí ako vedúci duchovných obnov.

Je ženatý, otec dvoch dcér.