

DNES LEN MILUJ

NESTRESUJ sa TOĽKO, NADÝCHNI sa
a ROZHODNI sa pre LÁSKU



Rachel Macy Staffordová



DNES LEN MILUJ

*NESTRESUJ sa TOĽKO, NADÝCHNI sa
a ROZHODNI sa pre LÁSKU*

Rachel Macy Staffordová

TATRAN

Z anglického originálu Rachel Macy Stafford: Only love today,
ktorý vyšiel vo vydavateľstve Zondervan, Grand Rapids, Michigan 2017,
preložila Andrea Behulová-Rajtárová.

Vyšlo v roku 70. výročia Vydavateľstva TATRAN, Bratislava 2018
ako 5161. publikácia.

Vydanie I.

Prebal a väzbu podľa pôvodného návrhu spracoval AldoDesign, Bratislava.

Zodpovedná redaktorka Daniela Šinková

Jazyková redaktorka Katarína Vilhanová

Technická redaktorka Jozefína Novotná

Sadzba RS servis, Bratislava

Vytlačila Těšínská tiskárna, a. s., Český Těšín.

www.slovtatran.sk

:: knihy pre **hodnotnejší** život

Published by arrangement with The Zondervan Corporation L.L.C.,
a division of HarperCollins Christian Publishing, Inc.
All rights reserved.

Copyright © 2017 by Rachel Macy Stafford
Translation © Andrea Behulová-Rajtárová 2018
Slovak edition © Vydavateľstvo TATRAN 2018

ISBN 978-80-222-0933-5

*Venované Delphe a Harrymu Macyovcom,
vdaka ktorým
robím to, čo robím, modlím sa
a píšem túto knihu.*

*Chcem milovať, pretože ma tak vychovali
moji rodičia.*

OBSAH

Úvod	9
I. JAR: Otváranie sa	15
<i>Obnova, nové návyky a rast</i>	
II. LETO: Prežarovanie	89
<i>Pravdivosť, spojenie a prijatie</i>	
III. JESEŇ: Prikrývanie	159
<i>Vďačnosť, milosť a poznanie</i>	
IV. ZIMA: Prečkanie	225
<i>Nádej, povzbudenie a sebareflexia</i>	
<i>Záver: Pohľad na ruky</i>	295
<i>Doslov</i>	299

ÚVOD

Ak vám doktor povie, aby ste sa cestou domou zastavili v lekární a kúpili si tlakomer, pravdepodobne to urobíte.

Bez veľkého rozmýšľania som vybrala model, ktorý sa mi zdal pomerne jednoduchý. Naplánovala som si, že si budem najbližších pár dní niekoľkokrát za deň merať krvný tlak, aby som zistila, ako to so mnou vyzerá.

Po príchode domov som si hneď sadla ku kuchynskému stolu a začala rozbaľovať škatuľu. Zavolala som Natalie, svoju dvanásťročnú medicčku v zácviiku, a poprosila ju, aby mi pomohla.

„Ja viem, ako sa to robí, mama,“ povedala a odhodlane mi z rúk zobrala manžetu a začala vyhrňať rukáv.

„Učili sme sa to v tábore minulé leto na kurze prvej pomoci.“

Ako sa tak nado mnou ustarostene skláňala, myslou mi bežali rôzne otázky – od katastrofických scenárov až po banality. *Čo je to so mnou? Budem musieť brať lieky na krvný tlak? Prídem s Natalie na ten plavecký načas? Čo spravím na večeru? To som mala ozaj u doktora jednu modrú a jednu čiernu ponožku?*

Dnes len miluj, opakovala som si v duchu napriek tomu, čo mi hučalo v hlave, a zrazu všetko stíchlo a ja som bola tam, kde som potrebovala byť – v *prítomnej* chvíli.

Pocítila som, ako mi manžeta tlakomeru stláča ruku a dcérkine vlasy hladia pokožku. Prvý raz po dlhom čase som mala pocit, že som v dobrých rukách. A v tej chvíli sa nado mnou nečakane rozprestrel baldachýn pokoja a mne sa naskytla krištáľovo jasná perspektíva:

Nezáleží na halde špinavého riadu na kuchynskej linke, ani na nohavičiach ležérne pohodených v šatníku.

Šanca, čo som pred pätnástimi rokmi prepásla a stále sa ňou v myšlienkach zaoberám, bude musieť ísť kadeľahšie.

Dopravná záпча, čo ma čaká cestou na Nataliin plavecký tréning, ma nezaskočí.

Tá osoba, čo ma vždy zámerne ignoruje, ma dnes trápiť nebude.

A ten deväťdňový neutíchajúci dážď, čo nám doma bubnuje na strechu, znie v podstate celkom upokojujúco.

Keď manžeta povolila a na displeji tlakomeru zasvietili čísla, rozhodla som sa, že zavolám svojim rodičom. Napíšem odkaz manželovi Scottovi a položím mu ho na vankúš. Mladšej dcére opatrne, nežne a s láskou rozčesám zachľpené vlasy a možno nám pritom s Avery bude aj veselo.

Pôjdem si zabehať v daždi, pustím si hudbu, a keď sa mi bude chcieť plakať, tak si do toho aj poplačem. Budem písať. Napíšem krásne slová, čo ma prežijú.

A presne to som v ostávajúcich hodinách toho dňa aj urobila.

Počas tej štyridsaťpäťsekundovej pauzy určenej na meranie stavu môjho srdca som dostala nekonečnú milosť: roztržitosť zmizla... stres pominul... obavy sa rozptýlili ... ťažoba opadla.

Zamerala som sa na to, na čom najviac záleží.

Mohla by to byť odpoveď? Premýšľala som. Vždy som túžila nájst konkrétny spôsob, ako si urobiť poriadok v prioritách – ako dať lásku na prvé miesto, pred všetko ostatné v zozname úloh, čo treba splniť. No pre človeka liečiaceho sa z perfekcionizmu, neustáleho náhlenia a robenia desiatich vecí naraz nie je ľahké takto existovať. V hlave mi neustále vyskakovali otázky, obavy a požiadavky, ktoré ma často nútili vybrať si výkonnosť, rozptýlenie a efektivitu na úkor emócií, budovania vzťahov, rastu a starostlivosti o seba.

Ale v tých posvätných sekundách, keď som doslova *cítila*, ako mi v žilách pulzuje krv, som mohla naberať dych a postaviť *zmysluplné* priority pred tie *nezmyselné*.

A tak sa stala „kontrola srdca“ mojou dennou rutinou. Ne-

hybne som sedela a užívala si tlak na ruku a jasný záblesk vedomia, že vďaka tomuto budem po zvyšok dňa konať rozvážnejšie.

V pokojných chvíľach pri kuchynskom stole sa z povzdychu *dnes len miluj* stalo čosi viac než len formulka, ktorú si treba opakovať. Zrazu to bol spúšťač pre nový začiatok v mojej nesprávne nasmerovanej duši.

„Veď už to nemusíš robiť,“ povedal Scott o pár mesiacov neskôr, keď sme s Natalie zaťahovali manžetu, ako keby to bola naša pracovná povinnosť.

Referoval mi, čo som sa predošlý deň dozvedela od lekára, že sa mi zvýšený krvný tlak vrátil do normálu. Zdravotný stav sa mi zlepšoval a už som si tlak nemusela merať každý deň.

„Ale musím,“ odvetila som manželovi a bola som rozhodnutá, že od merania tlaku ma nič neodradí.

Scott však nevedel, že som si viedla pomyselný zoznam, čo všetko sa odo dňa, keď som si kúpila tlakomer, udialo. Častejšie som sa šla prejsť... viackrát som si zdiemla... viac som riskovala. Dala som viac druhých šancí... venovala viac láskyplných pohľadov... spravila si viac trojsekundových prestávok.

Menej som plytvala najcennejšími komoditami, ako napríklad svojím časom, pozornosťou a energiou, takže som ich mala oveľa viac pre ľudí, ktorých ľúbim. Prestala som neuvážene brať na seba požiadavky iných; odmietala som spoločenské stretnutia, ktoré ma vyčerpávali; zredukovala zbytočné záväzky, plytvanie časom a zabieranie sa neprijemnými ľuďmi. Inými slovami, tá manžeta ma povzbudila vniesť lásku do najdôležitejších oblastí života bez ohľadu na to, do čoho ma tlačí vonkajší svet. Denná kontrola krvného tlaku sa pre mňa stala liekom na choroby, akými boli prílišná zaplnenosť, večná únava, nadmerný stres a roztržitosť. Za štyridsaťpäť sekúnd sa vďaka tejto procedúre rozplynula hmľa a ja som sa mohla zamerať na to, čo je najdôležitejšie. Pri pohľade na svietiace čísla som si priala, aby tlakomer priniesol každému také osvetlenie, aké som dostala ja.

Jedného dňa som si uvedomila, že sa to dá.

Prosila som Boha, aby ma použil ako svoj nástroj, aby moje

ruky, srdce i oči písali krátke obrazy, ktoré by vdýchli život unaveným kostiam, obnovili nádej v beznádejných srdciach a pomohli dobre prežiť každý deň.

A on to urobil. A je to tu, v tejto knihe.

Dnes len miluj.

Zvažovala som sa, že by mohla obsahovať inšpiráciu na každý deň, ale nechcela som vyvíjať ešte väčší tlak na naše beztak preplánované životy.

Viem, že keď sa mi do rúk dostane kniha, ktorou sa treba denne zaoberať, buď čítam i čosi dopredu, alebo zaostávam, a potom mám pocit, že nesplňam plán – že ju nečítam správne. Na tejto knihe je krásne, že sa nedá čítať nesprávne. Sprievodcom pri hľadaní toho, čo a kedy z tejto knihy potrebujete, je vaše srdce.

Texty sú zoradené podľa ročných období a každá časť vám môže pomôcť sústrediť sa na tie oblasti, do ktorých potrebujete vdýchnuť život. Počas písania sa mi pri každom období vynorili tri hlavné témy a vy si ich môžete všimnúť v hornej časti každej kapitoly. Uvedené kľúčové slová vás dovedú k tým myšlienkam, ktoré najviac potrebujete. Možnože ste stratili radosť a túžite ju znovu nájsť. Možnože túžite po náprave naštrbených vzťahov. Možno sa potrebujete začať mať radi a rozdávať tú istú bezvýhradnú lásku tým, s ktorými žijete. Možno sa chcete nechať viesť vlastným srdcom, ale netušíte, ako začať. Nech už vašu lásku a pozornosť potrebuje čokoľvek, modlím sa, aby ste našli slová, ktoré by dokázali nanovo nastaviť životný smer, ukázať cestu k dobru, budovať nádej a popritom hojiť rany.

Závisí len od vás, ako túto knihu budete čítať. Texty sa dajú využiť na to, aby človek začal deň s dobrým predsavzatím. Môžu slúžiť aj ako večerná modlitba, ktorá pomôže pustiť z hlavy mučivé myšlienky, ľahko zaspáť a zobudiť sa čerstvý. Ak čelíte obdobiu neistoty, choroby, smútku zo straty, traumy, ťažkostiam, náhlej zmene životných okolností alebo bolesti, možno ju budete chcieť čítať dlhšie a počas jedného sedenia prelúskate viacero kapitol. Inokedy zas necháte knihu ležať na nočnom stolíku aj niekoľko dní s vedomím, že keď ju budete potrebovať, čaká vás ako starý

verný priateľ. Túto knihu môžete dokonca aj na chvíľu stratiť a ponúknuť ju svojej kamarátke aj s prilepeným odkazom na určitej stránke. Alebo po nej možno siahnete, keď bude niekto z vašich najdrahších hlboko zranený či zmätený a budete mať pocit, že preňho nemáte vhodné slová. Kiež v nej nájdete práve to, čo potrebujete.

Nejde o knihu inšpirácií *na každý deň*, ale texty, ktoré vás chcú povzbudiť *v každej chvíli*. Človek po nej môže siahnuť vždy, keď potrebuje nájsť zmysel v nezmyselnej situácii... keď má unavenú dušu... ťažké srdce... slabé spojenie... Kiež vám jej slová pripomenú skúsenosti a prostriedky, ktoré už máte, a môžu vás nasmerovať k tomu, čo je v živote podstatné. Bez ohľadu na to, v akom ste rozpoložení a čo prežívate.

Dnes len miluj.

Tieto tri slová majú silu oživiť srdce... váš domov... vzťah... vaše sny... i tento vzácny dar od Boha – deň, čo máte pred sebou. Nech sa páči. Sadnite si so mnou v kuchyni za stôl a odvážne odkryte svoje jazvy a zápasy. A keď budete v ozvene cez stránky tejto knihy počuť tiché „aj ja“, nech cítite útechu, že v tom nie ste osamotení, že existuje nádej a že ste v dobrých rukách.

DNES LEN MILUJ – svetlo, keď nevíete, čo ďalej

DNES LEN MILUJ – jednota, keď ste rozpoltení

DNES LEN MILUJ – úľava, keď niečo bolí

DNES LEN MILUJ – návrat k tomu, na čom najviac záleží.

Poďme spolu vidieť jasnejšie.

ROZHODNÚŤ SA PRE LÁSKU

Dnes sa rozhodnem ľúbiť. Ak omylom pred láskou uprednostním niečo iné – rozptýlenosť, dokonalosť či negativizmus –, nebudem sa umárať ľútosťou. Najbližšie sa rozhodnem pre lásku. Budem sa pre ňu vedome rozhodovať, až kým sa nestane mojou prvou reakciou... inštinktívnou odpoveďou... mojou prirodzenou odozvou. Budem sa vedome rozhodovať pre lásku, kým sa ňou nestanem.

Láska nech začne tento deň.

Láska nech tento deň dokončí.

Láska nech premieňa minúty medzitým.



Jar: Otváranie sa

Obnova, nové návyky a rast

1. Len taká drobnosť	20
2. Začiatky	22
3. Sľub väčšej citlivosti	23
4. Čas je na mojej strane	26
5. Dnešok je váš	28
6. Čo by urobila láska?	29
7. Nech slnko nezapadá	31
8. Keď som ťa prestala chcieť meniť zmenila si ty mňa	33
9. Som taká, ako reagujem	35
10. Zčať odznova	37
11. Ísť do hĺbky	38
12. Dať lásku na známosť	40
13. Ak sa dívame s láskou	42
14. Vidieť, čo je potrebné	43
15. Žiť podľa srdca	46
16. Nerušená láska	47
17. Nečakať	49
18. Čas na rozhovor	51
19. Čo sa nedá odmerať	53
20. Kiežby čas plynul rýchlejšie	54
21. Najväčší fanúšik	56
22. Život ti uniká	58

23. Nie je neskoro	59
24. Keď je všetko v poriadku	61
25. Keď sa láska stráca	62
26. Prečo si vybrať lásku	64
27. Uchrániť kúsok dobroty	66
28. Kedy čakať a kedy využiť danú chvíľu	68
29. Dar prežívať ozajstné chvíľe a vzťahy	69
30. Všetko odsunúť nabok	71
31. Bolo by až také zlé?	73
32. Gesto s vrchnákom	75
33. Kým ste?	77
34. Slová, čo budujú ducha	78
35. Šesť sekúnd	80
36. Žiť naplno	82
37. Správna voľba	84

*Dnešok je dôležitejší než včerajšok.
Je dôležitejšie, kým sme, ako to, kým sme boli.*

Odkedy sa Natalie začala zaujímať o výrobu ľadového nápoja zo sypaného čaju, úplne ju to pohltilo. Na farmárskych trhoch a vo vynikajúcich čajovniach hľadáme nové chute. Vezme do rúk plechovku a predavačovi kladie také otázky, že im ani ja nerozumiem. Zaplatí z peňazí, čo dostala za strázenie detí, a opatrne si odnáša nákup, stískajúc ho oboma rukami. Ja dokážem plne oceniť, čo vybrala, až keď dorazíme domov. Keď Natalie zaleje čajové lístky čerstvo prevarenou vodou, mňa zalieva bázeň prameniaca z toho, aká je odrazu zrelá a nezávislá.

Natalie ma láka lahodnými kombináciami chutí, pretože mi chce pomôcť vylúčiť zo stravy raz a navždy sladené nápoje. „Granátové jablko a broskyňa,“ vraví netrpezlivo, keď sa čaj lúhuje. „Podľa mňa ti bude chutiť, mami.“

Keď čaj vychladne, podáva mi pohár tmavooranžovej tekutiny, ako keby mi odovzdávala zapadajúce slnko, čo práve vyrobila vlastným rukami.

Vždy sa pritom skoro rozplačem.

Jedného dňa som pochopila, prečo je to tak. Presne na tom mieste, kde mi Natalie robí čaj, som raz z hnevu a zúrivosti rozbila zapekáciu misu a vystrašila toto vzácne dieťa, ktoré práve v tej chvíli oplachovalo tanier.

Táto žena, čo má mať všetko pod kontrolou, sa zrútila presne

na tom mieste, kde jej dieťa chystá čaj s nádychom žltej, purpurovej a oranžovej.

Zakaždým, keď mi dcéra podala pohár a povedala: „Skús tento, mami,“ bolo to, ako keby mi podávala odpustenie, spásu a príslub nového svitanie. Pripomenulo mi to, že aj tí najlepší sa občas zapotácajú. Dokonca aj ten, čo drží svet pokope, potrebuje oddych. Aj ten najstarostlivejší človek si raz za čas potrebuje utriediť priority. Pripomenulo mi to, že aj tí, čo sa zvonka zdajú byť plní života, môžu vnútorne zomierať. Žmurknutím som potlačila slzy, čo sa mi tísli do očí pri predstave črepov, čo sa rozleteli na všetky strany, a uvedomení si, že ma moja dcéra napriek tomu ľúbi.

Spomínam si na ten nezvyčajne teplý jarný deň a uvedomujem si, že som bola v zlom stave. Bola som nevyspatá. Snažila som sa stihnúť dokončiť načas pracovné záležitosti a splniť koncoročné školské povinnosti. Celé mesiace ma trápila fyzická bolesť. Znepekovovala ma infekcia, ktorej som sa nevedela zbaviť. A v takomto hraničnom rozpoležení som urobila chybu, ktorá mohla ublížiť niekomu, koho milujem, alebo aj mne samej.

Večer som zašla do Nataliinej izby, aby som ju poprosila o odpustenie. „Je mi to tak ľúto,“ povedala som. „Nezachovala som dobre. Myslím, že je to preto, že sa v poslednom čase o seba nestarám,“ pokračovala som a naraz som si to uvedomila a aj priznala.

Moja malá začínajúca operatérka (čo vo voľnom čase „pre zábavu“ číta lekárske učebnice) rýchlo prišla s návrhmi, ako keby čakala len na to, že ju o to požiadam. *Musíš viac spať, mami. Choď častejšie na čerstvý vzduch. Piť viac vody. Menej kofeínu. Viac oddychovať. Posilňovať srdce cvičením. A ešte čaj – piť namiesto sladkých nápojov bylinný čaj. Ja ti ho budem robievat, mami.*

A ja som tam a vtedy verejne vyhlásila, čo všetko chcem urobiť a že sa chcem dať do poriadku: prestať piť presladené nápoje a piť viac vody, k denným prechádzkam pridať aj trochu behu – dva či tri kilometre, nech sa mi rozbúcha srdce, kvapky potu z námahy dokážu robiť zázraky. Dôkladnejšie si vyberať, čo budem písať alebo kam pôjdem prednášať. A dopriať si aspoň sedem hodín spánku.

Namiesto bezbrehého užívania antibiotík zájsť k odbornému lekárovi a prísť na koreň tej infekcii močového mechúra, čo ma trápi už celých šesť mesiacov.

A presne to som urobila. Spravila som zmeny. Vďaka Bohu, ešte nebolo neskoro začať žiť lepšie a zdravšie. Zanedlho som v noci mohla spať. Mala som jasnejšiu myseľ. Dokázala som lepšie zvládať sklamania. Začala som sa starať o svoj zdravotný stav a v rámci týždenného zoznamu úloh som svoje zdravie posunula na prvé priečky.

Človek sa môže zmeniť. Zlyhania sú súčasťou života. Rast je dar. Či ste na tejto zemi prežili mnoho desaťročí, alebo len zopár, nikdy nie je neskoro prehodnotiť doterajší spôsob života a urobiť zmeny. Nie je neskoro byť takým, akým chcete byť. Prijmite tieto slová odo mňa, od ženy, ktorá sa vďaka malým každodenným krokom a nekonečnej Božej milosti zmenila a obnovila. Natalie robí čaj niekoľkokrát za týždeň presne na tom mieste, kde síce bolo plno rozbitých črepov, ale podarilo sa ich dať dokopy a vzišlo z nich niečo pevnejšie. Keď mi podáva vysoký pohár odpustenia, vždy mi to pripomenie niečo, čo prináša úľavu mojej vyprahnutej duši – a ja to teraz ponúkam vám.

Vám, unaveným rodičom, ktorí sa na začiatku každého nového dňa cítite akísi stratení a preťažení...

Vám, nádejným umelcom, čo hľadáte inšpiráciu ...

Vám, čo ste niekoho stratili a premýšľate, ako ďaleko dnes zájde vaša bolesť...

Vám, veriacim, ktorí so zlomeným srdcom hľadáte odpovede a nádej...

Vám, čo snívate, hoci máte striebristé vlasy a nie ste ešte celkom pripravení vzdať sa svojich snov...

Vám, prestrašeným ochrancom, čo bojujete boj, ktorý sa zdá byť prehratý...

Vám, čo sa večne trápите a zalamujete rukami nad tým, čo sa deje...

Ešte nie je koniec. *Dnešok je dôležitejší než včerašok. Je dôležitejšie, kým sme, ako to, kým sme boli.*