



## Milí rodiče,

do třídy jedné (později docela známé pedagožky) prý jednou vstoupila maminka žákyně. Potřebovala projednat nějakou maličkost. V náručí jí spalo docela malé miminko. Děti, pro které byla jindy taková událost pokynem, aby přestaly pracovat a začaly hlučet, rychle ztichly a spontánně se na spící nemluvně zadívaly. Paní učitelka toho využila, nechala děti, aby přišly k mamince blíž a ukazovala jim:

„Podívejte se, jak to malé miminko pravidelně a hluboce dýchá. Vidíme to na jeho bříšku. Dýchá tak hluboce a tak pravidelně, jak to nikdo z nás nedokáže... A podívejte se, jak klidnou má přítom tvářičku. Jeho tvář je tak klidná, jako to tvář nikoho z nás nedokáže... A podívejte se, jak oddaně spočívá v náručí svojí maminky, je na její pevné objetí tak spolehnuté, jako se se nikdo z nás na druhé spolehnout nedovede... A podívejte se, jak je celé tělíčko uvolněné, kdybychom zvedli jeho ručičku, vrátí se bezvládně zpět do maminičiny náruče. Tělo miminka je tak uvolněné, jak to žádné naše tělo nedovede... A podívejte se, jak se kolem něho šíří hluboké ticho, ticho takové, jaké žádný z nás kolem sebe udělat nedovede...“





Děti si tuto chvíli nejen vychutnaly, ale jako by se něco z klidu a míru – z ticha malého dítěte přeneslo i na ně. Od té doby se s paní učitelkou dohodly, že si budou občas hrát na ticho. A dělaly to přesně stejně, jako to viděly u malého dítěte, které usnulo v náruči svojí maminky: nechaly svoje ruce a nohy uvolněně ležet na podlaze, nechaly svůj dech klidně dýchat, přestaly myslet na spoustu maličkostí, které provázely jejich všední den a naslouchaly tichu ve svém nitru. Děti si tu hru velmi oblíbily a tak vstoupily do školního prostředí prvky meditace.

Zdá se vám, že dnešní děti jsou velmi hlučné? Že si ze všeho nejraději hrubě nadávají, hádají se pro maličkosti nebo se hned perou? Že kamkoliv vstoupí, dělají nepředstavitelný a obtěžující hluk? V tom případě si dejte pozor na jednu věc: Ticho dětí začíná tichem dospělých.

Zkuste se tedy nejprve zeptat sami sebe:

- Existují v mém životě ještě místa, na nichž se mohu setkat s tichem?
- Chci být vůbec někdy sám(a) v tichu?
- Co dělám proto, abych mohl(a) občas zůstat jenom v tichu se sebou?
- Co ruší ticho v mém nitru?
- Jde to, udržet si ve svém nitru ticho i uprostřed všednodenních a předvánočních mumrajů?
- Co pro mne znamenají moje občasné „chvilky ticha“?





Jestli se vám i v předvánoční době podaří si takovou chvíli ticha v sobě vytvořit, nezaplňujte ho žádnými – třeba i zbožnými – myšlenkami. Zkuste jen chvíli naslouchat tichu. Třeba v něm zaslechnete z dálky hudbu a slova rorátních zpěvů:

„Rosu nám dejte nebesa shůry  
a oblaka dštěte spravedlivého,  
otevři se, země,  
a vydej Spasitele...“

Nebesa vypravují o slávě Boží  
a obloha zvěstuje díla rukou jeho...“

Dovolte si v jedné jediné chvíli ticha jenom těm slovům a tónům naslouchat. Co vám skutečně chtějí říci, můžete zaslechnout pouze tehdy, až se ve vás rozhostí pravé lidské TICHŮ.

Metodu, jak předat toto své vnitřní ticho svým dětem, vám nenabízím. Neznám ji. Jako se plavat učíme tím, že plaveme, číst tím, že čteme, a mluvit tím, že používáme slova, podobně se ticho dá předávat pouze tichem, které je v nás.

Vaše babička Ludmila

