

A co teď - 10 námětů k tomu, jak to nyní zvládnout a co dělat...

1. Je normální cítit rozechvění, strach, bezmoc, hněv, lítost... a třeba i pocity, které jsme dosud nezažili. Nebojme se je přijmout, prožít a vyjádřit - sdílením, vyjádřením (slovně, beze slov). Mluvme o nich spolu.
2. Co nejvíc žijme tady a teď a užívejme si, co jsme a máme nyní. Uvědomujme si cennost „všedních“ darů, jako je třeba spaní ve vlastní posteli, jídlo s blízkými, teplá voda...
3. Pečujme o sebe, jak to jde, každý tak, jak to je pro něj nejlepší.
4. Běžme na pomoc. Vyjádřeme podporu účastí na demonstraci, modlitební akci, zapálením svíčky, a hlavně prakticky, např. pošleme peníze ověřeným organizacím ad.
5. Nedělejme velká a neuvážená rozhodnutí. Nechme si projít hlavou, pokud máme nějaký nápad, plán, konzultujme ho - abychom skutečně byli pomoci.
6. Informace získávejme z ověřených zdrojů, budme obezřetní k tomu, co k sobě pustíme. A hlavně - zprávy sledujme přiměřeně často, nenechme se pohlit.
7. Budme navzájem laskaví, nedělejme škatulky, hlavně vůči „všem Rusům“ a „všemu ruskému“.
8. Zkusme usilovat o přinesení dobra v tom kousku světa, kde žijeme. Jakkoliv a čímkoliv. Úsměvem, posbíráním odpadků, uděláním radosti blízkým i vzdáleným.
9. To, co děláme, v čem jsme dobří, dělejme naplno (ale ne na svůj úkor), tak jak můžeme, a tím „zlepšujeme“ právě ten svět, ve kterém žijeme.
10. V této době si silně uvědomujeme význam hodnot, jako mír, svoboda, lidství, sounáležitost - skvělý základ k tomu, abychom si je „hýčkali“ a s úctou k nim přistupovali i v budoucnu.