PRVÁ ETAPA:

OBJAVIŤ PREMIEŇAJÚCU MOC VĎAČNOSTI

(PETER REPA)

„...pri všetkom vzdávajte vďaky..." (1 Sol 5,18)

Priatelia, začíname jedno veľké dobrodružstvo a spoločne vykračujeme na cestu, na ktorej budeme objavovať moc vďačnosti na náš život, na naše medziľudské vzťahy i na náš vzťah s Bohom.
Vďačnosť znamená uvedomiť si, že som dostal nejaké dobro, ktoré sa ma dotklo, dojalo ma, a to ma vedie poďakovať autorovi tohto dobra. Máme veľmi veľa dôvodov pre vďačnosť, väčšinou sú to malé, drobné veci, či situácie nášho každodenného života, ktoré, žiaľ, veľakrát berieme ako samozrejmosť, alebo sa niekedy necháme strhnúť smútkom, či rôznymi obavami či neustálou nespokojnosťou až prehliadame množstvo dobrých a pekných vecí.

1. OHŇOSTROJ BLAHODÁRNÝCH ÚČINKOV A DOBRODENÍ

Pozývam vás preto spoločne sa pozrieť na ohňostroj blahodarných účinkov a dobrodení vďačnosti. Zo všetkých našich vnútorných postojov nám vďačnosť prináša najviac blahodarných účinkov.

A/ Blahodarný účinok na telo.

Zrejme sme každý z nás už zažili, ako to čo prežívame vo svojom vnútri, má vplyv na naše telo a opačne. Vďačnosť podporuje spánok, vďačný človek spí lepšie, dlhšie a hlbšie. Vďačnosť má pozitívny vplyv pre srdce, cukrovku a spomaľuje starnutie. :-) A v neposlednom rade, vďačnosť predlžuje život. Vedci našli ženský kláštor v USA (Minnesota), ktorý žiadal, aby každý, kto vstupuje do tohto kláštora, napísal list, potom znova v 40 rokoch života a 70 rokoch života. Analyzovaním slovníka rozličných listov (osobitne slov, ktoré vyjadrovali nadšenie alebo vďačnosť) vedci zistili, že čím viac niekto prežíval vďačnosť, tým kvalita a dĺžka života stúpali. Rehoľné sestry, ktoré žili vo vďačnosti, mali priemerne o 7 rokov dlhší život ako ostatné!

B/ Blahodarný účinok na psychiku a ducha

Tým, že vďačnosť prináša určitú fyzickú pohodu, má pozitívny vplyv aj na náš duševný stav. Vďačnosť podporuje príjemné pocity, ako sú radosť, spokojnosť so životom. A zároveň redukuje nepríjemné pocity, ako sú stres, smútok, žiarlivosť, úzkostlivosť, beznádej alebo depresiu. Taktiež vďačnosť posilňuje vôľu. Zvyšuje motiváciu a pomáha dosiahnuť svoje ciele. Pomáha rozvíjať väčšiu schopnosť byť pozorný, vnímavý. Dodáva energiu a pomáha rozvíjať lásku k sebe samému. Vďačnosť dáva zmysel životu a prináša dôveru v budúcnosť. A nakoniec, vďačnosť je výhodná finančne! Zmenšuje pocit vnútornej prázdnoty a redukuje takto kompenzačné správanie: impulzívne nákupy, zbytočné prejedanie.

C/ Blahodarný účinok na vzťahy s druhými

Boli sme stvorení Bohom, aby sme sa plne rozvinuli vo vzťahoch s druhými. V čom nám môže pomôcť vďačnosť? Vďačnosť napomáha ovzdušiu radosti, pokoja, tým, že zvyšuje pozornosť voči druhým a uľahčuje vzájomnú komunikáciu. Povzbudzuje k láskavosti (dobroprajnosti) a zmenšuje násilie. Ďalej vďačnosť predlžuje život manželských párov. Napomáha k sebadarovaniu. Vďačnosť tiež prispieva k rozvoju dobrej atmosféry v zamestnaní. Zvyšuje motiváciu a efektivitu. A nakoniec, podporuje dôveru a vzájomné zdieľanie. Pomáha nám zanechať náš individualizmus a zmeniť pohľad na situácie. Vďačnosť napomáha aj sociálnej integrácií: čím viac je niekto zvyknutý prejaviť vďačnosť, tým viac je ocenený druhými.

D/ Blahodarný účinok na vzťah s Bohom

Vďačnosť nám pomáha a učí nás nevidieť len to materiálne okolo nás, ale upriamuje našu pozornosť na Boha. Je v srdci kresťanského pohľadu na svet lebo Boh všetko stvoril z lásky.

Podľa Katechizmu Katolíckej cirkvi (KKC) „Chvála je forma modlitby, ktorá najbezprostrednejšie uznáva, že Boh je Boh. Ospevuje ho pre neho samého, oslavuje ho preto, že ON JE..." V modlitbe chvály môžeme ďakovať Bohu za všetky jeho dobrodenia. Tým, že chválime Pána našimi piesňami a modlitbou, v našom srdci rastie vďačnosť. A naše modlitby vďaky nás povzbudzujú chváliť Boha ešte viac. Vďačnosť a chvála sú dva veľmi blízke postoje, ktoré sa navzájom živia, a tak tvoria akýsi účinný cyklus. Chvály nám pomáhajú byť v postoji vďačnosti a prežívanie vďačnosti v nás vzbudzuje chválu.

Sv. omšu nazývame aj eucharistiou. Tento pojem pochádza z gréckeho „eucharistein", čo v preklade znamená „vzdávanie vďaky". Môžeme povedať, že každá sv. omša je pre nás školou vďaky, školou, kde sa učíme prejaviť vďačnosť navonok. Eucharistia spája celý náš život viery. Sprítomňuje Kristovu obetu za každého jedného z nás a nám umožňuje vstúpiť do skutočného postoja vzdávania vďaky. „Eucharistia je obetou vzdávania vďaky Otcovi." Je vyjadrením našej najhlbšej vďaky za všetko, čo Boh urobil: stvorenie, vykúpenie, posvätenie.

Stále zostáva prameňom každej vďačnosti, pretože nič väčšie, nič krajšie už pre nás nebude urobené. Čo máme robiť, keď stojíme tvárou v tvár tomuto poznaniu? V žalme 115 sa píše: *„Čím sa odvďačím Pánovi za všetko, čo mi dal? Vezmem kalich spásy a budem vzývať meno Pánovo".*
(Ž 115 (116),12-13)

Niekedy sa pýtame sami seba, alebo vaše deti, či vnúčatá sa pýtajú, prečo musia ísť na sv. omšu v nedeľu. A jedným z dôvodov je, že sa ideme poďakovať Bohu za všetko čo nám za posledný týždeň dal, čím nás obdaroval. Lebo si uvedomujeme, že všetko je dar a na prvom mieste náš život, naši blízky,... Účasť na sv. omši nám pomáha uvedomiť si ako veľmi sme obdarovaní! Zároveň sv. omša nás učí chváliť Boha, prejaviť mu chválu a vďaku. Potrebujeme to nielen počuť, ako nám niekto prejaví vďačnosť, ale potrebujeme ju aj my sami vyjadriť.

E/ Blahodarný účinok na nás samých, lebo nás premieňa v hĺbke nášho bytia

Tým, že sa viac zameriame na druhých a na Boha, nás bude vďačnosť premieňať na lepších. Neuspokojí sa len s tým, že zmení nás ako jednotlivcov, vďačnosť má vplyv aj na naše okolie. Vďačnosť nás inšpiruje a vedie konať nezištne voči druhým, dokonca úplne neznámym ľuďom. Vďačnosť v nás vzbudzuje doslova „kaskádu daru", ktorá premieňa a inšpiruje. Možno si spomeniete na jeden nádherný film s názvom „Pošli to ďalej".

Ak máš z tohto kurzu nejaké svedectvo alebo povzbudenie, budeme radi, ak nám ho pošleš na academy@godzone.sk

2. TRI MOMENTY VĎAČNOSTI

Podme ďalej a pozrime sa na to, ako žiť vďačnosť, čo to vlastne znamená?

A/ Vďačnosť je pre každého

Na prvom mieste je dôležité **UVERIŤ, že VĎAČNOSŤ JE AJ PRE MŇA.** Niekedy sme príliš kritický voči sebe samým a hovoríme si, že to nie je pre mňa, alebo si myslíme, že nie som dostatočne dobrý, či dokonalý, aby som to mohol žiť, alebo si myslíme, že nemáme žiadny dôvod ku vďačnosti. Vidíme iba to zlé a ťažké vo svojom živote... Vďačnosť je pre každého. Je to pozvanie, ktoré Boh dáva každému z nás. Viete, že ste úžasné bytosti? Nemusíte na sebe nič meniť preto, aby nás Boh miloval. Miluje nás takých, akí sme! Už len za to môžeme byť vďační. Každý má právo prežívať vďačnosť. V jednom žalme sa píše: „Chválim ťa Pane, že si ma utvoril tak zázračne..." (Ž 139,16)

B/ Vďačnosti sa potrebujeme naučiť

Druhý krok je: **VĎAČNOSTI SA POTREBUJEME NAUČIŤ**, tak ako sme sa potrebovali naučiť chodiť, či písať alebo čítať, či dokonca bicyklovať. Môžeme to prirovnať k chodeniu do fitnes centra, alebo keď začíname športovať. Začíname najprv pomaly, menšími záťažami a postupne pridávame, a tak naše telo i duch získavajú na sile.

Vďačnosť je odpoveďou na nejaké dobrodenie. Nie je to len pocit, ale skutok, ktorý sa prejavuje v troch etapách, troch konkrétnych krokoch. Môžeme ho nazvať napr. "PPP projekt":

Poznať (rozpoznať) dobrodenie – vďačnosť začína tým, že si uvedomím, že mi niekto prejavil nejaké dobrodenie

Precítiť – uvedomenie si tohto dobra nás naplní emóciami, ako sú radosť, uznanie, obdiv, vďačnosť... (nebojme sa emócií, sú dôležité pre náš život).

Poďakovať – tieto emócie nás inšpirujú, aby sme prejavili vďačnosť nejakým konkrétnym skutkom, gestom... Je to naša odpoveď na dobro, ktorým sme boli obdarovaní.

Postupne sa postoj vďačnosti stane pre nás niečím prirodzeným, doslova našou druhou prirodzenosťou.

C/ Pre vďačnosť sa môžeme rozhodnúť

S akou myšlienkou sa prebúdzame a vstupujeme do nového dňa? Je to radosť a vďačnosť alebo skôr stres, starosť, obavy, strach, či náladovosť? Musíme si priznať, že často sa ráno neprebúdzame s myšlienkou vďačnosti. Mám však pre vás dobrú správu: **AK NÁM PRVÁ RANNÁ MYŠLIENKA NA VĎAČNOSŤ UJDE, MÔŽEME SA ROZHODNÚŤ PRE DRUHÚ!** V tomto je dôležitá ranná modlitba, ktorá nám môže pomôcť vykročiť do nového dňa s myšlienkou vďačnosti za uplynulú noc i za všetko, čo nám nový deň prinesie. (Nebeský Otče, ďakujem ti za plynulú noc, za tento nový deň i všetko, čo mi dnes prinesie... Ďakujem ti za život, zdravie, svojich blízkych,...) Pomáha nám uvedomiť si, ako sme obdarovaní a s tým pohľadom a vedomím môžeme vykročiť do nového dňa.

Ak máš z tohto kurzu nejaké svedectvo alebo povzbudenie, budeme radi, ak nám ho pošleš na academy@godzone.sk

D/ Obnovovať si svoj pohľad

A posledný spôsob, ako sa naučiť žiť svoj život vo vďačnosti, je **OBNOVIŤ SI SVOJ POHĽAD.** Koľko veci berieme ako samozrejmosť a práve preto už nedokážeme vidieť ich krásu či dobro, ktoré nám prinášajú. Nedokážeme si vychutnať krásu veci, napr. vychutnať si chuť rannej kávy, či čaju, alebo dobrého jedla. Či dokonca nevidíme krásu prírody okolo nás, alebo nevnímame úsmev či pozdrav ľudí, s ktorými sa stretávame,... Kedy naposledy sme napr. niekomu povedali, že ho radi vidíme, alebo že mu to dnes pristane? Vďačnosť nás učí spomaliť a zastaviť a vidieť veci, ktoré sme dovtedy prehliadali lebo sme ich brali ako samozrejmé. Je to pozvanie prejaviť vďačnosť za drobnosti svojho života, vedieť prejaviť vďačnosť, dokonca i vo chvíľach, ktoré nás zaskočia.

ZÁVER

Niekoľko praktických cvičení ako rásť v postoji vďačnosti

Vytvoriť si zvyk vďačnosti vo svojom živote predpokladá „cvičenie", niečo ako športovec, ktorý opakovane trénuje gestá, až sú v ňom vtlačené a robí ich s ľahkosťou, bez rozmýšľania, bez námahy a s radosťou. Nasledujúce cvičenia sú vám ponúknuté ako tréning a sú len ako príklad: niektoré vás viac oslovia, iné možno menej. Nebojte sa vytvoriť si vlastné cvičenia, ktoré vám budú viac vyhovovať a opakovať ich tak často, ako len môžete.

#1 Zošiť vďačnosti: 3 dôvody denne

Kúpte si pekný zošit, do ktorého si budete každý deň značiť 3 dôvody vďačnosti. Na začiatku sa vám to bude zdať umelé, ako keď ste sa učili šoférovať auto na prvých hodinách v autoškole. Postupne skonštatujete, že vytrvalosťou ste si získali vo svojom živote zvyk vďačnosti a dlhodobo sa do vás tento zvyk vpísal. Ak je to možné, o svoje poznámky sa s niekým podeľte - partner, priateľ, pretože podeliť sa o momenty vďačnosti s druhými veľmi pomáha. Tak isto sa môžete druhých pýtať: „Aké sú tvoje 3 najkrajšie momenty dnešného dňa?"

#2 Pätnásť výnimočných chvíľ

Napíšte si 15 veľkých momentov vášho života a potom prežite vďačnosť za každý jeden z týchto momentov. Poďakujte Pánovi za dar života. Môžete sa často vracať k tomuto zoznamu, osobitne v ťažkých chvíľach.

Ak máš z tohto kurzu nejaké svedectvo alebo povzbudenie,
budeme radi, ak nám ho pošleš na academy@godzone.sk

MOJE POZNÁMKY:

Ak máš z tohto kurzu nejaké svedectvo alebo povzbudenie, budeme radi, ak nám ho pošleš na academy@godzone.sk