PIATA ETAPA:

STAŤ SA MAJSTROM V ČNOSTI VĎAČNOSTI

(MAREK DUHÁR)

PIATA TÉMA – STAŤ SA MAJSTROM V ČNOSTI VĎAČNOSTI

Som si istý, že napredujete na svojej ceste vďačnosti, a že vďačnosť je stále viac prítomná vo vašich životoch – len tak ďalej! Videli sme, že práve vďaka cvičeniam môžeme rásť vo vďačnosti – moji bratia a sestry z Komunity nám už predstavili niekoľko cvičení, vďaka ktorým môžeme napredovať na tejto ceste.

Teraz pôjdeme ešte ďalej. Už sme veľa hovorili o tom, ako byť vďačný za dobré a pekné veci. No dnešnou témou bude: ako byť vďačný aj v ťažkých situáciách, ako sa stať majstrom vo vďačnosti, ako si osvojiť čnosť vďačnosti, aby sme vedeli byť vďační aj vtedy, keď to nie je také jednoduché. Tak teda – ako na to?

1. MAŤ KONTROLU NAD SVOJIM VNÚTROM

Po prvé, potrebujeme mať kontrolu nad svojim vnútrom. Náš vnútorný stav, naše vnútorné rozpoloženie často kolíše medzi "mám sa dobre" a "mám sa zle" – podľa vonkajších udalostí. stále sa pohybujeme medzi týmito dvoma pólmi – na základe vonkajších okolností. Myšlienkou je, aby sme postupne dostali svoje vnútro pod kontrolu tak, aby naše vnútro stále menej kolísalo z jednej strany na druhú podľa vonkajších okolností. A aby sme sa tak postupne stabilizovali v rovine vďačnosti, aby sme sa nenechali len tak niečím rozkývať. Nechceme dovoliť vonkajším okolnostiam, aby len tak svojvoľne ovplyvňovali naše vnútro, našu náladu.

Moje vnútro nech je zakorenené v tom, čo je stabilné, čo nie je premenlivé – ako vedomie mojej identity "kto som", vedomie vlastnej hodnoty, vedomie Božej prítomnosti, jeho dobroty. To je stabilné a nemenné.

Otázka pre vás – koľko takýchto výkyvov zažívate? Nakoľko sú silné? – a Koľko času potrebujete, aby ste sa vrátili späť k vďačnosti, do pozitívneho stavu? – potrebujete na to mesiac? Týždeň? Deň? Hodinu? Alebo vám stačí 10 minút?

Našim cieľom, cieľom tohto kurzu o vďačnosti, je skrátiť tento čas. Ak potrebujeme týždeň, tak ho chceme skrátiť na deň, ak nám to dnes trvá deň, chceme to zvládnuť do niekoľko hodín alebo minút. Jednoducho – čím skôr, ako je to len možné, sa chceme vrátiť späť do vyrovnaného stavu, do postoja vďačnosti.

Byť majstrom v čnosti vďačnosti je vlastne naplnením veršu z Božieho Slova – sv. Pavol hovorí: ***"pri všetkom vzdávajte vďaky" (1Sol 5,18)*** – nech sa stane čokoľvek, vzdávate vďaky, buďte vďační v každej situácii.

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

2. ŠTYRI ÚROVNE CNOSTI VĎAČNOSTI

Je to teda cesta, postupne sa cvičíme, aby sme sa stali majstrom. A táto cesta má 4 úrovne:

Prvá úroveň: Ste nevďační

Necítite žiadnu vďačnosť ani za to, kým ste, ani za to, čo máte, ani za to, že žijete. Neustále narieka-te, sťažujete si, cítite sa bezmocný alebo sa obviňujete. Zdá sa vám, že sa vám nič nedarí a stále si opakujete: "Nič sa mi nedarí"; "Ja za to nemôžem"; "Som neschopný" alebo "Nikdy sa to nezmení"... Ste uväznený v nekonečnom kruhu šomrania, nariekania a sťažovania si.

Druhá úroveň: Pociťujete chvíle vďačnosti

Z času na čas, počas dňa alebo týždňa, pocítite pri nejakej pozitívnej udalosti emóciu vďačnosti. Na-príklad keď dostanete dobrú správu alebo keď obdivujete krásu prírody. Už prežívate túto emóciu, no je len chvíľková: sú to len výnimočné momenty vzdialené od bežnej priemernosti.

Tretia úroveň: Rastiete v cnosti vďačnosti

Často a úmyselne si vzbudzujete pocit vďačnosti. Pravidelne opakujete cvičenia, ktoré vám pomá-hajú byť vďačný. Vedome vynakladáte úsilie, aby ste sa vrátili k vďačnosti, aj keď ste znepokojení, najskôr pri malých mrzutostiach, neskôr aj pri veľkých. Postupne si osvojujete cnosť: vďačnosť sa stáva zvykom (habitus), aj keď ešte nie je úplne zakorenená. Napredujete, no nie je to ani jednoduché, ani spontánne.

Štvrtá úroveň: Cnosť vďačnosti je súčasťou vášho života

Vďačnosť sa vo vašom živote stáva zvyčajným postojom: aj keď zažívate ťažkosti, vzdávate vďaky Pánovi a vnímate to ako príležitosť k rastu, ako dar od Boha. Prechádzate od podmienenej vďačnos-ti (nasledujúcej po pozitívnej udalosti) k nepodmienenej vďačnosti, to znamená nezávislej od toho, čo sa vám stane.

Vďačnosť sa stáva črtou vášho charakteru, charakteristikou vašej osobnosti, akoby druhou prirodzenosťou. Ľudia vám zvyknú hovoriť: "Ty máš ale šťastie, ty vždy vidíš tú lepšiu stránku veci! Stále si vďačný." Na čo zvyk-nete odpovedať: "To nie je šťastie: to je výsledok môjho úsilia a Božej milosti."
Keď sa cnosť upevní, je ľahké ju udržať. Stále sa môže prehlbovať v rýchlosti (stále rýchlejšie sa vrátite k vďačno-sti), v intenzite (cítite ju stále silnejšie) a v šírke (voči stvoreniu, voči väčšiemu počtu ľudí, voči Pánovi).

To neznamená, že už viac nebudete skúšaný, ale že ste nadobudli schopnosť vytrvať alebo sa vrátiť k vďačnosti aj keď sa vyskytnú ťažkosti. Máte istotu, že z toho vzíde niečo dobré, že všetko vám prinesie úžitok.

Otázka: **Na ktorej úrovni vďačnosti sa nachádzam? Čo mám spraviť, aby som sa posunul na vyššiu úroveň?**

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

3. HLAVNÍ NEPRIATELIA VĎAČNOSTI

Posuňme sa teraz ďalej. Sme teda na ceste k tomu, aby sa vďačnosť stala črtou nášho charakteru. A na tejto ceste sa stretávame s rôznymi nepriateľmi, ktorí nám chcú zabrániť byť vďačný. Predstavíme si teraz 4 hlavných nepriateľov, ktorých môžeme stretnúť.
Pri každom z týchto nepriateľov sa zamyslime, nakoľko sa nás to týka, či sa s tým nepriateľom stretávame, či nás ohrozuje, či si máme naňho dávať zvlášť pozor.

Prvý nepriateľ: Ľutovanie

Ľutovanie sa líši od výčitiek svedomia. Výčitky svedomia sú morálnou bolesťou z toho, že sme sa zle zachovali, kým ľutovanie je smútok z toho, že sme niečo urobili alebo neurobili.
Aj keď to bolí, výčitky svedomia sú užitočné, pretože vedú k pokániu a umožňujú nám prijať Božiu milosť (napríklad v sviatosti pokánia). Ľutovanie je naopak samo v sebe zničujúce, pretože nás neustále udržuje v nariekaní nad minulosťou: "Keby som sa len nezachoval tak zle, keby som mal iných rodičov, keby sa mi to nebolo bývalo stalo..." Lenže minulosť sa už stala a ľutovať ju k ničomu neslúži. Stále sa vracať k udalostiam, na ktoré už nemáme vplyv je najlepší spôsob ako si privodiť depresiu. Vytvára to pocit bezmocnosti, ktorý vedie k sebaobviňovaniu s myšlienkami ako: "Nemôžem si pomôcť, nikto ma nechápe..." Ľutovanie je skutočným jedom vďačnosti!

Otázka: **Mám tendenciu ľutovať minulosť? Aké ľutovanie mi bráni byť vďačný?**

Druhý nepriateľ: Strach

V našom srdci môže byť veľa rôznych strachov: strach, že nás nikto nebude mať rád, strach z neúspechu, strach z toho, čo si o nás pomyslia iní, strach z neschopnosti, strach zo samoty, strach zo smrti, strach zo zmeny, strach z nedostatku, strach, že príde nešťastie...
Naše strachy, ktoré majú psychologické korene, sú často mocnými nástrojmi, ktoré používa diabol, aby nás paralyzoval. Aj keď je ten pocit skutočný, strach sa často zakladá na domnelom nebezpečenstve. Diabol nám predstavuje všetky možné budúce situácie, aby nás vydesil, zatiaľ čo väčšina z nich sa nikdy nestane skutočnosťou. A keď im budeme musieť jedného dňa čeliť, Boh nám dá milosť presne v tom momente, kedy ju budeme potrebovať. Diabol nás desí strachmi, keď nás upriamuje na budúcnosť, zatiaľ čo Boh nás uisťuje, že nám dá svoju milosť v prítomnej chvíli.
Proti strachom z budúcnosti existuje len jediný liek: dôvera! V Biblii nachádzame 365-krát vyjadrenie: "Nebojte sa." Často môžeme rozjímať nad týmto Pánovým slovom: "Vzchopte sa! To som ja, nebojte sa!" (Mk 6,50).

Otázka: **Bývam často úzkostlivý, nepokojný? Aké strachy prebývajú v mojom srdci?**

Tretí nepriateľ: Životné starosti

Životné starosti sa stávajú problémom, keď sú natoľko dotieravé, až nás úplne pohltia. Zaberajú celú našu myseľ a okrádajú nás o radosť. Totiž, všetko, na čo zameriavame našu pozornosť, má tendenciu zaplniť celý náš obzor. Preto nás sv. Pavol povzbudzuje, aby sme sa odvrátili od našich starostí a predkladali svoje žiadosti Pánovi a popritom vzdávali vďaky za to, čo s nimi urobí. Správnym postojom je zložiť svoje starosti na Boha a byť vďačný. A čo by sa stalo, keby ste sa viac zamerali na Boha a jeho moc, ako na svoje starosti?

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

Znova si prečítajme slová sv. Pavla: ***"O nič nebuďte ustarostení. Ale vo všetkom modlitbou, prosbou a so vzdávaním vďaky prednášajte svoje žiadosti Bohu." (Flp 4,6).***

Otázka: **Znepokojuje ma niečo? Čo ma teraz trápi?**

Štvrtý nepriateľ: Netrpezlivosť

Stáva sa, že aj keď máme všetkého dostatok, v srdci zažívame pocit prázdnoty: to, čo máme, nám nestačí, nie je to dosť rýchle alebo to nikdy nie je dosť dobré, napriek dobrým výsledkom. Myslíme si: "Keby som len mal to alebo ono, keby som len bol v takej situácii alebo na takej úrovni... potom by som bol šťastný." Netrpezlivosť nás núti žiť náš život akoby to boli preteky. Problém ale je, že nemôžeme byť stále na dne.

Netrpezlivosť je druhom nevďačnosti voči prítomnosti. A naopak, vďačnosť nám umožňuje mať pocit naplnenia už dnes, vychutnať si to, čo máme bez čakania na ďalší deň. To ale neznamená, že by sme nemali mať ciele do budúcnosti, ale že sa učíme vážiť si to, čo v živote máme a čo nás už teraz napĺňa.

Môžeme sa nechať viesť týmto slovom z Biblie: ***"Všetko má svoj čas a svoju chvíľu každé úsilie pod nebom." (Kaz 3,1)***

Otázka: **Som od prírody netrpezlivý? Pri čom alebo v akých situáciách bývam netrpezlivý?**

Otázka: **Čo je mojím hlavným nepriateľom vďačnosti? Ľutovanie, strach, starosti alebo netrpezlivosť?**

4. ZAKORENIŤ CNOSŤ VĎAČNOSTI VO SVOJOM ŽIVOTE

Cnosť vzniká úmyselným opakovaním malých skutkov vďačnosti. Tu sú tri základné postoje, ktoré nám pomôžu pri každodenných malých krokoch.

Prvý postoj: Hľadieť na svetlo a nie na temnotu

Ak stále myslíme na starosti, strachy, ľutovanie, či nedostatky, tieto stále narastajú, až kým sa nezmocnia celej našej mysle. A naopak, ak otvoríme oči a budeme hľadieť na krásne veci nášho každodenného života, na znamenia, ktoré nám Boh každý deň dáva, na podnety k vďačnosti okolo nás, naše srdce vstúpi do vnútorného stavu vďačnosti.

Treba nám vykonať detoxikáciu od zlých myšlienok. Je až neuveriteľné, ako môžeme byť na nich závislí! Cieľom je pozerať sa na veci tak, aby sme mali ustavične pred očami, v srdci aj v mysli dôvody pre vďačnosť.

Je to niečo iné ako obyčajný optimizmus. Rozhodli sme sa zamerať sa skôr na Božiu milosť ako na svoje hriechy, skôr na víťazstvá ako na prehry, skôr na Božie znamenia ako na svoje pochybnosti, či strachy, aby sme tak rástli v cnosti nádeje.

V našom živote je mnoho tieňov, ale aj svetlo. Čím viac hľadíme na temné veci, tým viac nás pohlcujú. Naopak, čím viac pozeráme na svetlo, tým viac doňho vstupujeme. Ježiš nám povedal: ***"Ja som svetlo sveta. Kto mňa nasleduje, nebude chodiť vo tmách, ale bude mať svetlo života." (Jn 8,12).*** Alebo aj ***"Vy ste svetlo sveta. [...]. Nech tak svieti vaše svetlo pred ľudmi, aby videli vaše dobré skutky a oslavovali vášho Otca, ktorý je na nebesiach." (Mt 5,14.16).***

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

Druhý postoj: Žasnúť a pamätať na Božie diela vo svojom živote

Podľa viacerých neurovedcov je náš mozog schopný zapamätať si skôr niekoľko negatívnych životných udalostí, ako mnoho pozitívnych momentov. Táto "negatívna stránka", ktorá niekedy skresľuje náš úsudok, je spojená s našim pudom sebazáchovy.
Môžeme ale cvičiť svoj pohľad, keď budeme žasnúť nad krásnymi vecami, ktoré žijeme. Čím budeme pozornejší na tieto krásne momenty, tým budú zaberať viac miesta v našom živote. Toto druhé odporúčanie ale hovorí o tom, aby sme sa nesústredili len na dobré veci a na svetlo, ale aj na konkrétne veci, ktoré Pán vykonal – v mojom živote alebo v živote mojich blízkych, v spoločenstve, v rodine.

Úloha 1:

Je veľmi dobré, aby sme mali poruke takýto zoznam – zoznam toho, čo Pán vykonal, toho, za čo mu sme vďační. Minule sme si písali zoznam 15 vecí, za ktoré sme vďační. Teraz si napíšme nový zoznam – 15 vecí, ktoré Pán vykonal v našom živote, za ktoré sme vďační.

Úloha 2:

Druhé cvičenie, ktoré si môžeme spraviť: zoberme si žalm 136. Je to dlhý katalóg toho, čo Pán urobil pre Izrael a za každým veršom sa opakuje, "lebo jeho milosrdenstvo je večné". Môžeme si napísať vlastný "žalm 136" – napísať si vlastný zoznam vecí, ktoré v našom živote spravil Pán a za každým veršom zopakujme refrén "lebo jeho milosrdenstvo je večné". – Takto si vytvoríme knižnicu vďačnosti – ktorá nám pomôže vždy, keď budete potrebovať.

Tretí postoj: Prijať prítomný okamih

Prijať prítomný okamih ako dar je postoj, ktorý umožňuje naplno vstúpiť do času vďačnosti: to, čo žijeme, je pre nás dokonalé práve teraz. Môžeme teda žiť každý okamih s vďačnosťou, buď za radosť, ktorú nám ten okamih prináša, ak je príjemný, alebo za to, čo nás naučí, ak je ťažký.
Boh dáva milosť v prítomnosti. Milosť nie je v minulosti, pretože tá sa už stala a my v nej nemôžeme nič zmeniť; a nie je ani v budúcnosti, pretože tá ešte neexistuje. Božia milosť sa dáva vždy v primeranom čase. Pán nás pozýva žiť v prítomnosti pretože v prítomnosti nás chce stretnúť a dať nám svoju milosť.

MOJE POZNÁMKY:

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