ŠIESTA ETAPA:

VĎAČNOSŤ - LIEK NA HYPERKONZUMÁCIU

(BRANISLAV VASS)

1. POROZUMIEŤ LOGIKE HYPERKONZUMÁCIE

A/ Hyperkonzumná spoločnosť

Termín "hyperkonzumná spoločnosť" vznikol v 50-rokoch na opísanie spoločnosti, kde sa konzumácia stáva prvkom vytvárajúcim sociálne vzťahy a kde produkcia a konzumácia nie sú už určené na zabezpečenie základné potreby, ale odpovedajú túžbe umelo vytvorenej cez marketing a reklamu. Jeho symbolom je vec, ktorá je "konzumná", to znamená - na "jedno použitie", ktorá sa spotrebuje a musí sa znovu doplniť.

Táto zmena v spotrebe je rozšírená vo všetkých oblastiach, pričom nejde iba o materiálne veci (strava, oblečenie, elektronické výrobky...), ale tiež kultúrne produkty (zábava, statusy, novinky, filmy, seriály...) a taktiež vzťahy. V tejto chvíli konzumujeme všetko: filmy, priateľstvo, stretnutia, sex. Tento postoj zasahuje aj môj vzťah k sebe samému a rovnako môj vzťah k Bohu. Aj spiritualita sa stáva produktom konzumácie: prechádzame z farnosti do farnosti, zo spoločenstva do spoločenstva, prípadne si vytvárame svoje vlastné náboženstvo, podľa toho ako nám to práve vyhovuje.

B/ Vziať, konzumovať, vyhodiť

Hlavným princípom a cieľom konzumenta je maximálne potešenie. Ako ho dosiahnem? Konzument - "homo consumericus" (ako by sme ho mohli nazvať) koná v troch etapách: Zoberiem – skonzumujem – vyhodím. Na základe požiadavky: "Urobte si radosť, potešenie", zbiera veci, ktoré ho majú urobiť šťastným, ale v skutočnosti ho ovládajú. Túžba vlastniť a užívať si sa znásobuje, mení a obnovuje až do extrému rôznych foriem a možností uspokojenia.

2. NEGATÍVNE EFEKTY HYPERKONZUMÁCIE

A/ Neschopnosť zvládnuť frustráciu

Neustálym hľadaním potešenia hyperkonzumátor zvláda čoraz menej a menej frustráciu a stres. Nemožnosť upokojiť okamžitú túžbu prežíva ako neúnosnú. Nikdy toto nutkanie "po všetkom hneď a teraz" nebolo také silné.

Táto ťažkosť zvládnutia frustrácie je zhoršená intenzívnou reklamou, ktorá prichádza bez prestania a počet našich túžob sa znásobuje. Po prvýkrát v histórii nie je človek vystavený nedostatku, ale skôr prebytku. Táto hojnosť ponúka materiálne, potravinové a kultúrne dobrá. Rýchlosť akou môžeme naše potreby upokojiť vyvolávajú v nás paradoxne čím ďalej, tým väčší smäd.

B/ Závislosť

Závislosť je patológiou potešenia. Pozostáva zo straty slobody voči uspokojeniu, ktoré vyvoláva daná vec. Hyperkonzumná spoločnosť tým, že nás tlačí hľadať stále väčšie a nové potešenie, sa stáva generátorom závislosti.

Táto explózia závislosti nesie na jednej strane počet ľudí, ktorí sú závislí a ktorých závislosti sa znásobujú: vedľa tradičných závislostí (alkohol, cigarety, drogy) sa vytvárajú aj nové závislosti: práca, impulzívne nákupy, extrémne športy, sociálne siete, používanie internetu, pornografia, počítačové hry... Zoznam nemá konca.

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

C/ Smútok

Napriek sľúbenému šťastiu, hyperkonzument nakoniec nájde iba smútok. "Prečo nie som šťastnejším, keď mám už toto všetko?" pýtajú sa mnohí. Preteky o získanie potešení a šťastia vyvoláva frustráciu, návyk a neskôr závislosť. Sme ďaleko od naplnenia, potešenie nás uzatvára do kruhu po neustálom, nenásytnom uspokojovaní sa.

Ale ide aj o viac. Čím viac sa sústreďujem na moje potešenie, tým viac sa ono stráca a tým menej ma napĺňa. Pozorovanie vedcov ukázalo, že paradoxne aktívne hľadanie potešenia zmenšuje samotnú radosť z potešenia. Vyhľadávanie slastí pre nich samých sa preukazuje ako zhubný spôsob. Čím viac sa sústreďujem na seba samého, očakávam, že tým viac dosiahnem svoj cieľ: byť šťastný. Ale to nie je pravda.

Musíme uviesť do pochybností samotnú logiku konzumnej spoločnosti. Nielenže nás táto logika nenaplní šťastím, ale nám aj zabraňuje byť šťastným, sústredením človeka na seba samého a vystupňovaním túžob, ktoré ho nikdy nenaplnia.

Na to, aby sme našli skutočné šťastie, treba revolúciu, obrátenie. Je potrebné prejsť od logiky konzumácie k logike vďačnosti - darovania.

3. VĎAČNOSŤ, LIEK NA HYPERKONZUMÁCIU

Vďačnosť nám všetkým pomôže vystúpiť z logiky hyperkonzumenta, v ktorej sme všetci ponorení a ktorá nás všetkých odnáša od skutočného šťastia.

Ako funguje tento liek?

A/ Zdokonaľovať (pracovať na nej, pestovať) vďačnosť napĺňa naše prázdno vo vnútri, prameň našich závislostí

Zdokonaľovať vďačnosť nám pomôže spracovať dôvody nášho impulzívneho správania ako hyperkonzumenta v predchádzajúcom období. Tak ako sme videli, konzumná spoločnosť zväčšuje naše túžby a tlačí nás do slepej uličky naháňaním sa za nákupmi. Sústreďovaním sa na nás samých a na naše slasti ničí všetko a prináša iba frustráciu a sklamanie.

Dynamika vďačnosti je úplne iná: dáva nám najavo, že už v tejto chvíli máme toho veľa, oveľa viac ako si vôbec vieme predstaviť. Dovoľuje nám cítiť to vnútorné šťastie, ktoré máme a dodáva nám pocit naplnenia.

Otvára nás aj pre uznanie a vďačnosť za ľudí, ktorým sme vďační. Upokojením nášho vnútorného prázdna, vďačnosť sa správa ako skutočný liek na hyperkonzumáciu. Čím viac budeme vďační, tým viac budeme odolnejší voči impulzívnemu správaniu. Vedieť ovládať naše impulzívne správanie nás stojí mnoho energie a sebaovládania. Na druhej strane, s vďačnosťou, ktorá nás naplní vnútorným pokojom, dosiahneme toto oslobodenie rýchlejšie a jednoduchšie. S vďačnosťou intenzita a frekvencia návykového správania výrazne slabne a niekedy úplne zmizne.

B/ Starať sa o vďačnosť nás nabáda vstúpiť do dynamiky daru, protiklad logiky hyperkonzumácie

Ján Pavol II. hovorí: ***"Človek, jediný tvor na zemi, ktorého Boh chcel pre seba samého, môže sám seba plne nájsť iba v skutočnom darovaní seba samého." (Gaudium et spes 24)***

Aká je to teda tá logika, ktorá nás otvára pre vďačnosť ?

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

Všeobecne spoznávame dva póly dynamiky daru: prijatie a darovanie. V skutočnosti, medzi tieto dva póly môžeme pridať stredný pól: prisvojenie - to znamená slobodné prijatie vo vlastnom vnútri pre to, čo bolo darované. Takže to prebieha ako trojdobý takt, ako valčík:

- **Prijatie daru (prijatý dar, darček pre seba) potom....**
- **Privlastnenie si toho daru (vnútorný dar, dar pre seba), čo urobí možným pre....**
- **Darovanie (darovaný dar, dar zo seba)**

Spomeňte si na trojitú logiku konzumácie: zoberiem – skonzumujem – vyhodím.
Pri tejto príležitosti spomeniem dva obrazy, ktoré opisujú človeka ako prameň alebo ako kanál. Obidva sú nesprávne. Ja nie som prameňom: prijímam sa od iného (ja sám som si nedaroval život, život som dostal). Boh sám je prameňom. A ja nie som ani kanálom, ktorým prechádza to, čo som dostal predtým. Skôr som ako nádrž, cisterna, ktorá dostáva z prameňa a prijíma, čo jej bolo darované, zavlažená až zaplavená prúdom vody.
Je to obraz od svätého Bernarda z Clairvaux, použitý v jeho kázní na Pieseň Piesní: "Kanál prijíma vodu aj ju takmer hneď odvádza. Na druhej strane, nádrž čaká, kým sa naplní a dáva, až keď voda z nádrže preteká...
Láska potrebuje túto hojnosť pre seba samú, aby sa mohla rozdávať pre všetkých: necháva si aj pre seba dostatočnú mieru."
Dynamiku daru teda môžeme zhrnúť do troch etáp: dostávať – prijímať – dávať. S týmito troma momentami, vďačnosť sa stáva dynamikou trojitého daru: pozostáva z rozpoznania prijatého dobra, ktoré sme dostali zadarmo od druhého, spoznajúc lásku, ktorá poháňala darcu, až kým nebudeme hlboko dotknutý láskou. A v konečnom dôsledku láska odpovie láskou.

V konečnom dôsledku vďačnosť so svojimi troma krokmi sa stáva silným liekom, ktorý nám pomôže zbaviť sa pokušenia hyperkonzumácie a s vďačnosťou vstupujeme do dynamiky daru.

C/ Kultivovať vďačnosť, otvára dvere Bohu, ktorý jediný môže uhasiť smäd nášho srdca

Pocit vnútornej prázdnoty a strach je na jednej strane znakom našej slabosti, našich hraníc – limitov ale tiež znamenie chýbajúceho zmyslu života. Zároveň sú aj svedkom hlbokého a nekonečného smädu človeka. Človek bol stvorený Bohom a pre Boha. Boh zanechal svoju stopu, keď vložil tento nesmierny smäd do srdca človeka. "V každom človeku je priepasť, ktorú môže naplniť iba Boh," povedal Pascal. Človeka nič skutočne neuspokojí. Vždy bude mať smäd po niečom viac. Iba sám Boh môže nakoniec naplniť srdce človeka.
Sv. Augustín si uvedomoval túto skutočnosť, hovorí: ***"Stvoril si nás pre seba, Pane, a moje srdce nenájde pokoj, kým nespočinie v Tebe."***
Prázdno, ktoré v sebe nosíme je zároveň pozvaním otvoriť naše životy a srdcia pre Boha. Konzumácia je stratégiou rozdelenia: skôr ako sa postaviť čelom k túžbe a k nepohodliu, ktoré nám prekáža, sme nabádaní schovávať to do zabudnutia. Ale vždy vychádza na povrch. Skutočná odpoveď sa nachádza v prijatí trojjediného Boha. K tomu nám pomôže vďačnosť. Dovolí nám spoznať dobrá, ktoré máme, ktoré nám boli darované našim Stvoriteľom. V tomto je vďačnosť ako mocné dvere, ktoré otvoria dvere nášho srdca Bohu.

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

Svätá Terézia z Avily napísala tieto slová:
"Nech ťa nič neznepokojuje, nech ťa nič neľaká, všetko sa pomíňa, Boh sa nemení. Trpezlivosťou dosiahneme všetko. Kto má Boha, tomu nič nechýba: Jedine Boh stačí! Zdvihni svoje myšlienky do nebies, neboj sa ničoho. Choď za Ježišom s veľkým srdcom a nech príde čokoľvek, nech ťa nič neľaká. Vidíš slávu sveta? To je márna sláva, nič v nej nie je isté, všetko prejde. Dýchaj nebo, ktoré stále trvá. Verný a bohatý na prísľuby – Boh sa nemení. Miluj ho, tak ako si to zaslúži, Dobrota nekonečná, ale neexistuje láska bez trpezlivosti.
Nech dôvera a viera žijú v tvojej duši, ten čo verí a dúfa, získa všetko. Aj keď by niesol kríže a nešťastie, ak Boh je jeho pokladom, nič mu nebude chýbať. Amen.

PRAKTICKÉ CVIČENIA:

Všetky cvičenia majú za cieľ zanechať trojicu etáp hyperkonzumenta "vziať, skonzumovať, vyhodiť" a nahradiť ich trojicou "dostať, prijať, poďakovať".

#1 Bezplatná (nezištná) prítomnosť voči druhému a voči stvoreniu

Ide o znovu naučenie sa všímať si veci a ľudí okolo nás. Môžete tiež vycvičiť váš pohľad, váš sluch a prijatie skutočnosti takej aká je, bez myslenia, čo príde potom.

Hovoríme o postoji srdca, ktoré všetko prežíva s kľudnou pozornosťou, zvládne pred niekým stáť bez toho, aby premýšľalo o tom, čo bude potom. Odovzdá sa každej chvíli ako Božiemu daru, ktorý je potrebné žiť v plnosti. Ježiš nás učil tomuto postoju, keď nás nabádal, aby sme sa pozerali na poľné ľalie a na nebeské vtáctvo alebo keď v prípade bohatého mladíka "Ježiš sa naňho pozrel s láskou." (Mk10,21)
On bol určite schopný byť prítomný s každým človekom a s každým stvorením a tak nám ukázal cestu k prekonaniu chorobnej úzkosti, ktorá nás robí povrchnými, agresívnymi a bezuzdnými konzumentami. (Laudato Si 226)

Začnite zmenou vášho slovníka. Bez toho, aby sme si to uvedomili používame slová hyperkonzumenta. Namiesto toho, že poviem "užívam – profitujem z tvojej prítomnosti" môžeme povedať "vychutnávam si tvoju prítomnosť" alebo namiesto "využívam čas", "prijímam tento čas, ako dar" atď.

#2 Modlitba a milosti počas jedla

Pozývam vás k tomu, aby ste si našli čas modliť sa počas jedla (chvíľou ticha, ak ste na verejnosti). Tento krátky čas vám pomôže uvedomiť si, že to, čo práve jem nie je povinnosť, ale je to dar.

Výrazom tohto postoja je zastavenie sa a poďakovanie Bohu pred jedlom a po jedle. Navrhujem všetkým, aby si obnovili tento cenný zvyk a hlboko ho prežívali. Táto chvíľa vďakyvzdania, a môže byť veľmi krátka, nám pripomína našu závislosť na Bohu, upevňuje v nás zmysel pre vďačnosť za dary stvorenia, je prejavom vďačnosti tým, ktorí svojou prácou poskytujú tieto dobrá a posilňuje solidaritu s tými najnúdznejšími. (Laudato Si 227)

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

#3 Vychutnať si jedlo

Pri predchádzajúcom cvičení ešte zostaneme. Skúste si predĺžiť čas a vychutnajte si jedlo: pozrite si ho, ovoňajte, ochutnajte a vychutnajte si každé sústo. Prežúvajte pomaly. Vzdávajte vďaky za ľudí, ktorí to pripravili ...celú reťaz ľudí, od poľa a zeme až do vášho taniera.
To nám pomôže oslobodiť sa od návykov, ako nám ukazuje tento príbeh:

Jeden mladý mních neustále rástol na ceste múdrosti. Napriek tomu, jedného dňa ho premohla myšlienka, ktorá úplne pretlačila ostatné: dolu pod kláštorom je malý obchod, v ktorom len predne-dávnom začali predávať koláč, ktorý miloval ako dieťa a jeho túžba bola opäť ho ochutnať.
Krútil hlavou, ale myšlienka tu bola stále. Aj pri všetko snažení ho túžba neopúšťala, tak sa rozhodol, že sa o tom porozpráva so svojím duchovným vodcom. Aby zničil túto predstavu, vediac, že realita spôsobí sklamanie našej predstavy, jeho duchovný otec mu dal peniaze a pozval ho k tomu, aby zišiel dole do obchodu. Mních si doprial potešenie. Konečne sa zbavil tejto neutíchajúcej túžby po koláči. Ale netrvalo to dlho.
O niekoľko dní neskôr, opäť dostal nesmiernu chuť. Toto trápenie bolo omnoho silnejšie: chuť koláča sa mu pripomínala stále. V žalostnom stave, vinný, zahanbený išiel za svojim predstaveným. Ten sa zamyslel a potom mu poradil toto: vráť sa kúpiť jeden z tých koláčov. Zjedz ho nanovo, ale tentokrát si ho vychutnaj naplno a ďakuj Bohu za každú chuť a za všetky ruky, ktoré ho upiekli. A mních bol oslobodený.

#4 Po pozretí filmu, doprajte si čas zamyslenia či meditácie a vďačnosti

Po pozretí nejakého filmu či seriálu, doprajte si chvíľu zamyslenia nad tým, čo ste videli sami alebo s priateľom (priateľmi). Porozmýšľajte nad scenárom, nad efektami, nad hercami, nad psychológiou postáv, či nad emóciami, ktoré vo vás vyvolali...
Môžete si taktiež prečítať kritiku filmu, aby ste ešte lepšie porozumeli posolstvu filmu. Vychutnajte si túto skúsenosť skôr ako by ste začali pozerať ďalší diel...

MOJE POZNÁMKY:

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