ŠTVRTÁ ETAPA:

RÁSŤ VO VĎAČNOSTI ZA TO, KÝM SOM

(GABRIELA ČANDOVÁ)

Je absolútne nevyhnutné naučiť sa prežívať vďačnosť voči sebe samému. V Prvom liste Korinťanom Pavol neváha napísať: „Ale z Božej milosti som tým, čím som, a jeho milosť nebola vo mne márna. Veď som pracoval viac ako oni všetci, vlastne ani nie ja, ale Božia milosť so mnou." (1Kor 15, 10) Takto „je vďačný človek vnútorne bohatý. Neuvedomuje si iba bohatstvo darov, ktoré dostal, ale pamätá si, že všetko dobro pochádza od Boha. Pre vďačného človeka je to najvzácnejšia vec, ktorá ho napĺňa radosťou. Čím viac je človek vďačný, tým viac je v hĺbke seba samého bohatší. Uvedomuje si, že je neprestajne napĺňaný darmi." *[1]*

1. SOM ZÁZRAK

Pane, ty ma skúmaš a vieš o mne všetko; ty vieš, či sedím a či stojím. Už zďaleka vnímaš moje myšlienky: či kráčam a či odpočívam, ty ma sleduješ. A všetky moje cesty sú ti známe... Veď ty si stvoril moje útroby, utkal si ma v živote mojej matky. Chválim ťa, že si ma utvoril tak zázračne; všetky tvoje diela sú hodny obdivu a ja to veľmi dobre viem... (Ž 139, 1-3, 13-14)

Pred tým, ako budeme pokračovať, môžeme si nahlas opakovať: „Som zázrak." Ale sme o tom naozaj presvedčení?

A/ "CHVÁLIM ŤA PANE, ŽE SI MA STVORIL TAK ZÁZRAČNE"

Vysloviť tieto krásne slová je možno pre niektorých ľudí komplikované. Niekedy sme presvedčení o opaku: „Ja nie som dar. Som nula. Nemám žiadny talent. Za nič nestojím." Aké falošné sú tieto slová! Keď otvoríme Písmo, čítame presný opak. Keď Boh tvoril svet, Biblia zakaždým zaznamenáva: ***„Boh videl, že je to dobré."*** A keď stvoril muža a ženu, píše sa: ***„A Boh videl všetko, čo urobil, a hľa, bolo to veľmi dobré." (Gn 1,31)***

V knihe Genezis Boh neprestáva žasnúť nad svojím stvorením. Boh obdivuje, akí sme krásni a dobrí, lebo sme stvorení na jeho obraz. ***„Nato Boh povedal: „Urobme človeka na náš obraz a podľa našej podoby! ... A stvoril Boh človeka na svoj obraz, na Boží obraz ho stvoril, muža a ženu ich stvoril." (Gn 1, 26-27)***

Izaiáš hovorí o tom, akú obrovskú cenu máme v Božích očiach: ***„Pretože si drahý mojim očiam, vzácny a ja ťa milujem, vydám ľudí namiesto teba a národy za tvoj život. Neboj sa, veď som s tebou ja..." (Iz 43, 4-5a)***

Pán nám sľubuje svoju večnú a bezpodmienečnú lásku: ***„...večným zmilovaním som sa nad tebou zľutoval, hovorí tvoj vykupiteľ, Pán... Nech i vrchy odstúpia a kopce nech sa otrasú: moja milosť neodstúpi od teba, zmluva môjho mieru sa neotrasie, hovorí Pán, tvoj zľutovník." (Iz 54, 8-10)***

Biblia je plná vyhlásení o Pánovej láske k nám a o cene, ktorú máme v jeho očiach

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

B/ ŤAŽKOSŤ MILOVAŤ SEBA

Ale mi prežívame lásku k sebe ako ťažkosť, lebo sa často pohybujeme medzi dvoma rovnako zlými extrémami: buď sa preceňujeme alebo podceňujeme.

Preceňovanie seba znamená stavať seba nad ostatných vo viere, že som lepší ako oni. Vedie to k pýche a niekedy až k pohŕdaniu. V takom prípade môžeme meditovať slová svätého Pavla: ***„Čo máš, čo si nedostal? A keď si dostal, čo sa chvasceš, akoby si nebol dostal?" (1Kor 4, 7)***

Podceňovanie seba alebo nedocenenie seba nás necháva padnúť do znevažovania seba samého, do znehodnocovania seba. Pozor na slová ako „som nula," „za nič nestojím." To nie je pokora! To je falošná pokora a v jej pozadí sa skrýva pýcha.

Zvyčajne žijeme kombináciu preceňovania a podceňovania. Ale ***„pokora, to je pravda."*** *[2]* Naučme sa na seba pozerať v pravde. Sme, stvorení na obraz Boha, ale rovnako sme aj úbohí a hriešni. A naučme sa mať sa radi práve takýto.

C/ NAUČIŤ SA MILOVAŤ SEBA AKO PREDPOKLAD PRIJÍMANIA A DÁVANIA

Nedocenenie seba a pýcha sú najväčšie prekážky pri prijímaní ako schopnosti nechať sa milovať a pri dávaní ako schopnosti opätovať lásku. Vskutku: ***„Kto je tvrdý k sebe, ku komu bude dobrý?... , Niet ukrutnejšieho človeka, ako kto sám seba trýzni..." čítame v knihe Sirachovec (Sir 14, 5-6, Jeruzalemská Biblia)***

Láska k sebe a vďačnosť voči sebe sú nevyhnutné pre schopnosť milovať v pravde iných ľudí. „Veď celý zákon sa spĺňa v jedinom slove, v tomto: ***„Milovať budeš svojho blížneho ako seba samého!" (Gal 5, 14)*** *[3]*

Dokázať žasnúť nad tým, kým sme, plne akceptujúc svoje limity a svoju krehkosť, to je veľká milosť! ***„Nenávidieť sa je ľahšie, ako si myslíte. Milosť je zabudnúť na seba. Keby v nás však zomrela všetka pýcha, milosťou milostí by bolo milovať pokorne seba samého tak, ako ktorýkoľvek z trpiacich údov Ježiša Krista,"*** povedal George Bernanos vo svojom denníku vidieckeho farára.

2. TRAJA NEPRIATELIA VĎAČNOSTI ZA TO, KÝM SOM

Pozrime sa najprv na troch nepriateľov, ktorí nám bránia prežívať vďačnosť za to, kým sme.
A potom sa pozrieme, ako tento problém riešiť.

A/ POROVNÁVANIE

Prvým nepriateľom vďačnosti je porovnávanie.

Porovnávanie nás vedie k názoru, že náš brat alebo sestra má niečo, čo my nemáme a čo legitímne musíme mať: chceme byť vyšší, nižší, štíhlejší, tučnejší, mať nejakú vlastnosť, talent, materiálne alebo duchovné dobro. Porovnávanie systematicky vedie do slepej uličky: alebo sa považujeme za lepších, ako sú ostatní a padáme do pýchy, alebo sa považujeme za nič a padáme do znevažovania seba a do žiarlivosti! Vo všetkých týchto prípadoch je porovnávanie skutočne deštruktívne,*[4]* lebo zameriava našu pozornosť na to, čo nám chýba a bráni nám vidieť to, čo nám Boh dal. Porovnávanie je sprevádzané hlbokým smútkom, ktorý občas vedie až k sebazničeniu. Môžeme si zapamätať dve nasledovné vyjadrenia a spomenúť si na nich pri najbližšom pokušení porovnávať sa: ***„Porovnávanie nie je pravda, porovnávanie je jed."*** *[5]*

Porovnávanie nám kradne radosť, zanechajme ho teda!

Prečo? Lebo Boh nás stvoril ako jedinečných a nechce, aby sme skúšali byť ako ostatní. Keď prídeme do neba, On sa nebude pýtať: „Prečo si sa viac nepodobal na svojho brata alebo na svoju sestru?" Ale skôr dostaneme otázku: ***„Prečo si viac nebol samým sebou?"***

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

Ak sa staneme niekým iným, čo bude z nás samých? Nikto. A v stvorení bude niekto chýbať. Sv. Ján z Kríža napísal: ***„Žiadne dve duše sa ani z polovice nepodobajú."***[6] Na prvý pohľad nie je nič podobnejšie ako snehové vločky. A predsa v 10 cm3 snehu je niekoľko miliónov úplne odlišných snehových vločiek. Boh je neobyčajne tvorivý!
Boh od nás žiada, aby sme boli sami sebou a aby sme sa neporovnávali. Lebo ak míňame čas na porovnávanie, nevyužívame ho pre rozvoj svojich talentov. Tak čo keby sme namiesto zbytočného strácania času radšej objavovali svoje talenty, vďaka ktorým sme jedineční? Dôverujme svojmu Stvoriteľovi: ***„Náš Pán sa zvlášť stará o každú dušu, ako keby jej nebolo podobnej."***[7]

B/ OPAKOVANIE NEGATÍVNYCH SLOV

Druhým nepriateľom vďačnosti je opakovanie negatívnych slov.
To je téma! Kto z nás nikdy na seba nepočul negatívne slová?
Možno sme si vypočuli na svoju osobu slová od členov rodiny, kolegov, priateľov či spolužiakov. Niektoré znejú ako definitívne odsúdenie: ***nič nedokážeš" ; "ničomu nerozumieš"; "nechceli sme ťa, tvoje narodenie bola nehoda"; "si hlúpy"; "si hnusný"; "si ohavný"; "nikdy sa nezmeníš".***
Tieto slová sú veľmi násilné. Ak ich počúvame, napokon im uveríme a aj sami si ich hovoríme!
Živenie svojho ducha negatívnymi slovami je ako seba bičovanie: ***"Som hlúpy"; "Nič nedokážem"; "Nikto ma nemá rád"; "Nikdy to nedokážem"; "Som nanič"; "Nič nezmôžem"; "Nikdy sa nezmením"; "Som raz taký"; "Som nula"...***
Našťastie si tieto slová nehovoríme všetky!
Rozpoznajme slová, ktoré si hovoríme najčastejšie a vylúčme ich zo svojho slovníka! Treba ich úplne zavrhnúť, lebo čím sú falošnejšie, tým viac sú pre nás toxické.
Vedzme, že tieto slová nikdy nepochádzajú od Boha. Ježiš nikdy na nikoho nepoužil takéto slovo. Sú od diabla, ktorý hľadá spôsob, ako nás zničiť, znechutiť a vzdialiť od seba samých. V každom prípade tieto slová protirečia hlbokej pravde, že každý jeden z nás je zázrak!
Ktoré deštruktívne slová hovoríme sami sebe alebo ich od niekoho počúvame? Sme presvedčení o tom, že sú nepravdivé?

C/ UDRŽIAVANIE NEGATÍVNEHO POHĽADU NA SVOJU OSOBNÚ HISTÓRIU

Tretím nepriateľom vďačnosti je udržiavanie negatívneho pohľadu na svoju osobnú históriu
Na základe počúvania a hovorenia si negatívnych slov si budujeme negatívnu identitu. Ak o svojom živote premýšľame v duchu nasledujúcich fráz: ***"Nemal som šťastie"; "V živote mám takú smolu, jedno či viac úmrtí, rozpadnutá rodina, násilní rodičia, ktorí ma nemilovali alebo rodičia, ktorých som nepoznal, neúspešné štúdiá"; "Poznal som drogy, alkohol, závislosť, zraňujúce citové a sexuálne skúsenosti, osobné neúspechy"; "Dal som sa na zlé chodníčky"***...tak máme sklon do omrzenia omieľať svoje nešťastie: "Keď sa pozerám na svoj život a na životy ostatných **(porovnávanie)**, hovorím si, že som nemal šťastie **(negatívne slová o sebe)**."
Takýto postoj nás zatvára do väzenia, z ktorého sa nedokážeme vyslobodiť. Vedie k sťažovaniu sa, k viktimizácii seba (robím zo seba obeť) a kúsok po kúsku nás nechá prepadnúť sa do depresie.
Veľkou prekážkou nadobudnutia postoja vďačnosti je sústavné hovorenie: "Nemám šťastie, nič s tým nemôžem urobiť, nikdy sa z toho nedostanem, postihuje ma len nešťastie..." Takýto postoj hlboko protirečí vďačnosti.

Zaiste niektoré minulé udalosti majú aj v súčasnosti svoje dôsledky (napríklad kvôli spôsobeným zraneniam). Ale môžeme si nechať pomôcť. Bolo by chybou považovať svoju budúcnosť za niečo, čo tieto zranenia determinujú. Aj v tomto má svoje miesto naša sloboda a Boh nám môže otvoriť novú cestu.
Môžeme sa teda pýtať: ***"S akými nepriateľmi musím bojovať? Je to porovnávanie, zle slová, negatívne videnie seba a svojej minulosti? V akom stupni (na stupnici od 1 do 10) sú vo mne ukotvené?"***
Uvedomme si to a aplikujme liek...

2. LIEČIVÉ PROSTRIEDKY, KTORÉ UMOŽŇUJÚ RÁSŤ V POSTOJI VĎAČNOSTI VOČI SEBE SAMÉMU

Našťastie tu máme štyri účinné riešenia, ako bojovať proti nepriateľom vďačnosti.

A/ NAHRADIŤ ZLÉ SLOVÁ SLOVAMI POŽEHNANIA

Nahraďme zlé slová slovami požehnania.
"Lebo bol zvrhnutý žalobca našich bratov, ktorý na nich dňom i nocou žaloval pred naším Bohom." (Zjv 12, 10) Môžeme sa rozhodnúť prestať hovoriť na svoju adresu zlé slová a nahradiť ich dobrými slovami, ktoré pochádzajú z Biblie a ktoré potvrdzujú, že máme hodnotu.
Pohľadajme nejaké zlé slovo, ktoré nám niekto povedal, a nahraďme ho slovom požehnania, ktoré mu protirečí. Opakujme si to slovo, lebo ono je pravdivé.
Naučme sa hovoriť: "Som milovaný Bohom," namiesto "Ja nie som hodný lásky"; "Mám cenu v Božích očiach" alebo "Som Božím synom, Božou dcérou" viac ako "Za nič nestojím." Namiesto "Nemám šťastie" hovorme: "Som požehnaný Pánom"; "Nebojím sa"; "Pán ma chráni"; "Som v Otcových rukách." "Mám veľa talentov" namiesto "Som nula." "Som schopný" namiesto "Neviem nič." "Som chcený Bohom" namiesto "Nikto ma nechcel, nik po mne netúžil." "Bol som očakávaný" namiesto "Moji rodičia ma nechceli"; Boh sa teší, že ma vidí."
Kognitívna terapia dobre pochopila, že jazyk má moc ovplyvniť myslenie. V skutočnosti sa stávame tým, na čo po celý deň myslíme. Nejde tu o naivnú autosugesciu, ale o vyznanie jednej z právd viery: Ako každý človek povolaný k existencii, aj ja som milovaný Bohom!
Možno nás pokúša myšlienka: Ak si vážim seba, ak si skladám či prijímam komplimenty, nestanem sa pyšným, pyšnou? Samozrejme, že nie! Povedať si, že som milovaný Bohom, nie je riskantný kompliment. Riskantné je to, čo odvracia od Boha a sústreďuje na seba.
Už teraz si vyberme také vyhovujúce slová, ktoré vás uzdravujú zo zlých slov a opakujme ich celý deň.

B/ PRIJAŤ BEZPODMIENEČNÚ LÁSKU BOHA KU MNE

Najsilnejším a najpodstatnejším liekom je prijať bezpodmienečnú lásku Boha ku mne. Boh nás miluje večnou láskou. Miloval nás už pred počatím a chce, aby sme vo svete zaujali jedinečné miesto. ***"Pán ma povolal od lona, od života mojej matky spomínal mi meno." (Iz 49, 1)*** Dobrý pastier pozná všetky svoje ovce a každú volá po mene (porov. Jn 10, 1-15) Čaká nás. Radoval sa, keď videl naše narodenie, keď vidí náš život a rast.
Božia láska je bezpodmienečná. Každý z nás je milovaný preto, kým je, nie preto, čo robí. Boh sa, samozrejme, neraduje zo zlých vecí, ktoré robíme. Ale aj keď sa od neho vzdialime, neprestáva nás milovať. V každom momente je pripravený obdarovať nás svojím milosrdenstvom, aby sme sa mohli vydať novou cestou. ***"Ak sme neverní, on ostáva verný, lebo seba samého zaprieť nemôže." (2Tim 2, 13)***

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

"Na toto nezabudnite: Pán sa nikdy neunaví v odpúšťaní! To my podliehame únave, keď žiadame o odpustenie."[8]

Možno sme už zakúsili Božiu lásku. Je dobré vždy si toto požehnanie pripomínať a prehlbovať ho. Chceme tejto láske ešte viac otvoriť svoje srdce?

Možno sme takú lásku ešte nezakúsili. Možno nám o nej niekto svedčil, ale my takú skúsenosť nemáme. V takom prípade je potrebné prosiť Pána. Lebo on nám túži zjaviť svoju lásku. Stačí mu povedať: ***"Pane, nezakúsil som tvoju lásku. Tak rád by som ju žil. Otváram ti svoje srdce. Príď do môjho života."*** Opakujme túto modlitbu a Pán nás vyslyší.

Adorujme, stretnime sa s Pánom ako srdce so srdcom, všetko tam zložme, svoje bremená, starosti, toxické slová. Prijímajme pokoj, odpustenie, svetlo, ktoré nám chce dať. Božia láska je liečivým prostriedkom na všetky naše problémy!

C/ ROZOZNÁVAŤ A PRAVIDELNE SI PRIPOMÍNAŤ ZNAMENIA OTCOVEJ LÁSKY VO SVOJOM ŽIVOTE

Pápež František konštatuje, že negatívny pohľad na vlastný život bráni vnímaniu diskrétnej, ale reálnej prítomnosti Boha po našom boku:

Keď sa nám zdá všetko trpké,... keď narazíme na ťažkosti, zvlášť keď je nám predložený kríž, riskujeme, že sa uzamkneme v nárekoch. A predsa je v takých chvíľach Pán blízko pri nás, ale my to nespoznávame. Kráča s nami. Prihovára sa nám, ale my ho nepočujeme. Náreky sú našou istotou: aha, pravda o mne, neúspech, žiadna nádej. S takýmito myšlienkami kráčali emauzskí učeníci. A Ježiš má s nimi trpezlivosť. Najprv ich počúva a potom im pomaly vysvetľuje. A nakoniec sa im ukáže. Ježiš rovnako jedná s nami. Aj v najtemnejších chvíľach je stále s nami, kráča s nami. A na konci nám dá pocítiť svoju prítomnosť.[9]

Ako teda zastaviť negatívne nazeranie na vlastný život?

Ak sme uzavretí v porovnávaní sa s inými, poznamenajme si všetky znamenia Božej lásky vo svojom živote. Ak si spomíname iba na to zlé, čo sa nám prihodilo, tieto myšlienky nás ovládajú a postupne podliehame nariekaniu, smútku, beznádeji, depresii... Pokúsme sa znovu čítať svoju minulosť v rozpoznávaní Božej prítomnosti po svojom boku, keď nás podporil, potešil a dal nám silu.

Pozrime sa na biely list papiera, na ktorom je čierny bod. Čo vidíme? Čierny bod? Alebo ten biely papier okolo? Nezabudnime, že veci, na ktoré sústreďujeme svoju pozornosť, rastú. Často sa vo svojom živote sústreďujeme na čierne body a zabúdame na to, čo je okolo.

Ak sa teda pozrieme na tie momenty, keď nám Boh ukázal svoju lásku, a zaznamenáme si ich, budeme sa lepšie cítiť, vstúpime do postoja vďačnosti a uvidíme, že náš smútok sa stratí. Spôsob nášho nazerania na život vôbec, na svoj vlastný život, sa zmení!

Prečítajme si a premeditujme tieto texty z Biblie:

"Pán je môj pastier, nič mi nechýba: pasie ma na zelených pašienkach. Vodí ma k tichým vodám, dušu mi osviežuje. Vodí ma po správnych chodníkoch, verný svojmu menu. I keby som mal ísť tmavou dolinou, nebudem sa báť zlého, lebo ty si so mnou. Tvoj prút a tvoja palica, tie sú mi útechou." (Ž 23, 1-4)

"Milujem ťa, Pane, moja sila; Pane, opora moja, útočište moje, osloboditeľ môj. Bože môj, moja pomoc, tebe dôverujem; ty si môj štít, sila mojej spásy a môj ochranca." (Ž 18, 2-3)

"...a nevydal si ma do rúk nepriateľa: moje nohy si postavil na šíre priestranstvo." (Ž 30, 9)

"Čím sa odvďačím Pánovi za všetko, čo mi dal?" (Ž 116, 12)

A nezabudnime, že ak chceme dnes znova povedať "áno!" existencii, je potrebné povedať to celému svojmu predchádzajúcemu životu, nech už bol akýkoľvek, s jeho radosťami aj starosťami.

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

D/ ZBIERAŤ PLODY SVOJEJ ČINNOSTI A TEŠIŤ SA ZO SVOJICH VÍŤAZSTIEV

Podľa sv. Tomáša Akvinského rozlišuje morálna tradícia v každom ľudskom skutku štyri hlavné momenty. Najprv *úmysel,* t. j. aký je môj cieľ. Potom výber prostriedkov, t. j. ako konkrétne svoj cieľ dosiahnem. Nasleduje použitie prostriedkov, ale s *uplatnením rozhodnutia*, ktoré nás učí vytrvalosti (mnohí sa na tejto etape cesty vrátia späť). Napokon prichádza *užívanie plodov práce*, keď zbierame ovocie svojej činnosti a tešíme sa z úspechu (alebo sa niečo naučíme z neúspechu).
Na tento posledný moment – zbieranie a ochutnávanie plodov – často zabúdame. Ale on je rozhodujúci. Nie je to prejav pýchy. Je správne vychutnať si niekoľko okamihov radosti z práce alebo zo skutkov lásky, ktoré sme vykonali. Je dôležité osláviť svoje víťazstvá, malé i veľké. Môžeme si vzájomne blahoželať: ***"Krásne si sa snažil a urobil si niekoho šťastným"; "Bravó, že si sa pustil do tejto náročnej záležitosti. Aj keď nešlo všetko podľa predstáv, môžeš byť hrdý na to, ako si vedel podstúpiť riziko."*** A ďakovať Bohu: ***"Pane, ďakujem ti za to, že si mi dal silu vytrvať. Vďaka tebe som sa dokázal toto naučiť, toto podniknúť..."***

CVIČENIA:

Nasledujúce cvičenia nám pomôžu uvedomiť si, aký je každý jeden z nás vzácny a jedinečný v Božích očiach. Podeľme sa o svoj zoznam činností, na ktoré sme hrdí a o zoznam s našimi talentami s manželským partnerom, s priateľom s kňazom.

#1 Nechajme rásť svoje sebavedomie

Hovorí sa, že účinok jedného negatívneho slova je potrebné vyvážiť siedmymi pozitívnymi. Nebojme sa teda "zasypávať" žehnajúcimi slovami. Majú ďaleko od toho, aby priviedli k pýche. Postupne uzdravia naše zranenia, pomôžu nadobudnúť pravú lásku a zhovievavosť voči sebe.
Vyberme si slová, ktoré nám vyhovujú a počas dňa si ich pravidelne opakujme.
"V Božích očiach mám cenu"; "Som milovaným Božím synom, milovanou Božou dcérou"; "Som požehnaný(á) Pánom"; "Mám šťastie"; "Neobávam sa ničoho, som v Otcových rukách"; "Dostal(a) som veľa talentov"; "Som schopný(á)"; "Boh po mne túži"; "Boh sa raduje, keď ma vidí"; "Pre ostatných som požehnaním"; "Som zázrak!"...
Objavte svoje vlastné slová.

#2 Prijmime bezpodmienečnú Božiu lásku

Tu nám ponúkam pomôcku. Vypočujme si čarovnú pieseň "Abba Otec" zboru Otvorené nebo a nechajme sa niesť jej slovami. Pomôže nám prijať vášnivú a bezpodmienečnú lásku Pána ku každému jednému z nás.
Dávno pred piesňou, ktorá stvorila vesmír,
dávno pred Duchom, ktorý sa vznášal nad zemou,
dávno pred tým, ako si ma stvoril z prachu,
si sníval o dni, keď ma budeš môcť milovať.

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

Dávno pred prvými údermi môjho srdca,
dávno pred tým, ako ma prebudila Tvoja nežnosť
dávno pred mojimi pochybnosťami,
mojimi radosťami a mojimi bolesťami,
sníval si o dni, kedy Ťa budem môcť milovať.
R:/ Abba, Otče, som Tvoj. (4x)
[...] Abba, Otče, som očarený,
uchvátený nesmiernosťou Tvojej lásky
voči mne.
Abba, Otče, aká veľká je Tvoja nežnosť,
Tvoje srdce je otvorené dokorán
A ja sa ponáram do Tvojej náruče.

https://www.youtube.com/watch?v=4kqJ8s8YeL0&list=PLz86KRJzdehh0l5fmr9i5OP33e5Ww0Ymr&index=13

#3 Urobme si zoznam činností, na ktoré sme hrdí

Bez akejkoľvek falošnej pokory si urobme zoznam 15 vecí, ktoré sme dosiahli, a na ktoré sme hrdí! Precíťme a vychutnajme si radosť, opravdivý pocit hrdosti, ktorý nás ovláda.

Ďakujme Pánovi, že nám dal príležitosť uplatniť dary, ktoré do nás vložil pre naše dobro a pre dobro druhých. Žiadajme ho o milosť prekonať strach a podstúpiť riziko v konaní dobra okolo nás, aby sme ešte lepšie použili svoje talenty v službe Bohu a ostatným ľuďom.

#4 Vzdávajme vďaky za svoje talenty

Čítajme podobenstvo o talentoch v Matúšovom evanjeliu (Mt 25, 14-30). Jeden talent sa rovnal hodnote 30 kg striebra, t. j. bola to nesmierna suma!

Áno, oplývame množstvom darov. Urobme si zoznam svojich kvalít – "talentov," a svojich "chariziem" (teda darov, ktoré vám Boh dal pre službu v Cirkvi). Neprestávajme skôr, ako ich nájdeme 15!

Dobrorečme Pánovi za ten zázrak, ktorým sme! Menujme každý talent, ktorý nám dal a precíťme vďačnosť zoči-voči svojmu Stvoriteľovi. Prosme o milosť nedovoliť strachu pochovať naše talenty, ale naopak odvážiť sa poskytnúť ich službe druhým.

#5 Prijmime svoje telo ako Boží dar

Kresťanská viera potvrdzuje dobrotu a krásu tela: Boh stvoril človeku telo a dušu (so všetkými výnimočnými detailmi). Ježiš prijal ľudské telo, Boh nám svoje telo ponúka ako pokrm v Eucharistii a my očakávame vzkriesenie tela.

V spoločnosti, ktorá prezentuje zidealizované telá, je náš vzťah k telu často náročný. Naše telo môže byť ochabnuté, postihnuté, choré, starnúce, unavené, môže byť príčinou utrpenia alebo odmietnuté. Často nám pripadá veľmi veľké, malé, okrúhle, chudé, atď.... Ale napriek všetkým nedokonalostiam je telo zázrak!

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

Urobme teraz vnútorné rozhodnutie, že prijímame svoje telo také, aké je. Poďakujme Pánovi za telo, ktoré nám dal, za to, že je to zázrak, napriek svojim obmedzeniam. Poďakujme Pánovi za každú časť svojho tela. Prosme o milosť pozitívneho pohľadu na svoje telo v jeho celistvosti, o milosť mať ho rád, rešpektovať ho, starať sa oň

---

[1] Bernard Häring, Pre vydarený život: čnosti v každodennosti.

[2] Pierre Goursat, zakladateľ Komunity Emanuel.

[3] Pozri aj Lv 19, 18 a Mt 19, 19. 22. 39.

[4] Na túto tému si môžeme v Biblii opäť prečítať príbeh Kaina a Ábela (Gn 4) alebo Jozefa, ktorého predali jeho bratia (Gn 37)

[5] Sú to francúzske slovné hračky.

[6] Svätý Ján z Kríža, Živý plameň lásky, 1585

[7] Sv. Terézia od Dieťaťa Ježiš, História duše.

[8] Pápež František v prvom príhovore pri modlitbe Anjel Pána 17. marca 2013.

[9] Pápež František, Homília o emauzských učeníkoch (Lk 24, 13 – 35), 3. apríla 2013

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