DRUHÁ ETAPA:

DENNE PESTOVAŤ CNOSŤ VĎAČNOSTI

(KLÁRA DAŠKOVÁ)

„O nič nebuďte ustarostení. Ale vo všetkom modlitbou, prosbou a so vzdávaním vďaky prednášajte svoje žiadosti Bohu."

Peťo nám v prvej časti pomohol objaviť neuveriteľné výhody vďačnosti. Objasnil nám, že vďačnosť nie je len nejaký pocit, ale skutok, ktorý sa prejavuje v troch etapách, v tzv. troch PPP: v poznaní, v precítení a v poďakovaní za danú skutočnosť.

Teraz môžeme urobiť ďalší krok, a tým je naučiť sa rozvíjať trvalú cnosť vďačnosti v nás. Inými slovami: naučíme sa ako na to, aby sa vďačnosť stala súčasťou môjho ja – môjho zmýšľania, môjho konania, môjho charakteru. Pretože účelom tejto našej cesty nie je, aby sme pociťovali vďačnosť z času na čas a len keď sa nám prihodia dobré veci. Našim cieľom je rozvíjať črtu vďačnosti v našich povahách, a teda aj v ťažkých chvíľach. Takáto „vďačná" povaha nám umožňuje žiť všetko iným spôsobom, novým a lepším.

Táto kapitola bude rozdelená do troch častí. V prvej časti sa pozrieme na znaky definujúce osobu, v ktorej povahe sa vďačnosť natrvalo usídlila. O takejto osobe budeme hovoriť ako o „vďačníkovi". V druhej časti si priblížime 4 postoje, ktoré nám pomôžu prežívať vďačnosť aj v ťažkostiach. V poslednej časti si dáme praktické cvičenia.

1. ČASŤ PRVÁ: AKÉ SÚ CHARAKTERISTICKÉ ZNAKY VĎAČNÉHO ČLOVEKA – „VĎAČNÍKA"?

Začneme vďačným príbehom zo Svätého písma o 10 malomocných.

Desať malomocných (Lk 17, 11 – 19)

„Na ceste do Jeruzalema prechádzal pomedzi Samáriu a Galileu. Ako vchádzal do ktorejsi dediny, išlo oproti nemu desať malomocných mužov. Zďaleka zastali a hlasne kričali: "Ježišu, učiteľ, zmiluj sa nad nami!" Keď ich uvidel, povedal: "Choďte, ukážte sa kňazom!" A ako šli, boli očistení. Len čo jeden z nich spozoroval, že je uzdravený, vrátil sa a veľkým hlasom velebil Boha. Padol na tvár Ježišovi k nohám a ďakoval mu; a bol to Samaritán. Ježiš na to povedal: "Neočistilo sa ich desať? A tí deviati sú kde? Nenašiel sa nik okrem tohoto cudzinca, čo by sa bol vrátil a vzdal Bohu slávu?" A jemu povedal: "Vstaň a choď, tvoja viera ťa uzdravila."

Z príbehu môžeme vidieť, že vďačnosť nie je vrodená vlastnosť; nie je samozrejmosť. Dokonca ani vtedy, keď sa človeku stanú dobré veci. Desiati malomocní boli určite šťastní, že boli očistení. Ale vďačný bol len jeden z nich. A len tento jeden bol nie len navonok očistený, ale aj vnútorne uzdravený.

Čo teda definuje vďačného človeka?

1. 1. VĎAČNÝ ČLOVEK MÁ INÝ POHĽAD NA ŽIVOT – VŠETKO ZLÉ MÔŽE BYŤ NA NIEČO DOBRÉ

Človek, v ktorom prebýva vďačnosť, začína deň s vďakou za svoj život, prácu, rodinu. Počas dňa zostáva pokojný, nezáleží na tom, čo sa mu počas neho prihodí, pretože je hlboko presvedčený, že aj ťažké chvíle nesú so sebou niečo dobré.

Svedectvo človeka, ktorému vďačnosť zmenila pohľad na život:

„Po kurze o vďačnosti som sa rozhodol každé ráno modliť odporúčanú modlitbu: „Pane, chválim ťa za dnešný deň, ktorý som od Teba dostal." Táto modlitba dáva zmysel celému môjmu dňu, víta Ježiša v mojom každodennom živote. Predtým som vstával veľmi ubolene, vopred zdrvený svojím nabitým programom.

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

Cítil som sa ako väzeň; nesmierne sám. Neustále som sa sťažoval. Teraz sa cítim účastný na dni, ktorý Pán z lásky pre mňa pripravil a ktorý je majstrovským dielom! Môžem sa slobodnejšie rozhodovať pre spoluprácu na Božom diele vo mne. Je to také vzrušujúce, cítim v sebe toľko života! Ďakujem Bohu, keď ráno v kúpeľni otvorím okno a počujem na susednom strome spievať vtáky. Alebo keď zrána ešte do tmy zasvieti na dome okno a objaví sa silueta, ktorá si chystá raňajky. Už sa necítim sám, uzavretý do svojich strachov: som súčasťou sveta. Teraz sa už pozerám na život inak. Napríklad, raz som zistil, že cestu, po ktorej som zvyčajne chodil do práce uzavreli kvôli susedovi a musím ísť dlhou obchádzkou. Považoval som to za nespravodlivé a chcel som sa čo najskôr stretnúť s tým, čo bol za túto zmenu zodpovedný. Medzičasom som sa ale rozhodol upokojiť sa. Keď som sa s dotyčným stretol, vysvetlil mi opodstatnenie obmedzujúceho opatrenia. Pochopil som to a slobodne sa vzdal svojho nároku na prechod. Teraz si užívam dlhšie chvíle prechádzky, dýcham čerstvý vzduch a obdivujem prírodu. Je to chvíľa oddychu pred prácou a v žiadnom prípade strata času. Áno, Pane, keď sa ťa snažíme v dôvere prijať každý deň, dáš sa nám nájsť a dáš nám radosť zo spolupráce na svojich dielach!"
Vďačný človek sa snaží vidieť v ťažkostiach príležitosť od Pána na rast vo svätosti a ľudskosti.

1. 2. VĎAČNÝ ČLOVEK NACHÁDZA V KAŽDEJ SITUÁCII MILOSŤ

To, že sa staneme vďačnou osobou nespôsobí, že všetky starosti života zmiznú. Postoj vďačnosti nám ale umožňuje žiť naše starosti a ťažkosti z inej perspektívy. Pozor - nejde tu o naivný optimizmus, ktorý popiera negatívne skutočnosti, ale skôr o schopnosť vidieť tieto skutočnosti v novom svetle.
Napríklad, mne osobne sa veľmi páči postoj, ktorý raz povedal páter Dávid (terajší biskup na Islande) mojim rodičom pred istou prednáškou, ktorú mali odprednášať na jednej akcii. Povedal im: „Pozrite sa, nemôže to dopadnúť zle. Ak budete skvelí, chvála Bohu, je to na Božiu slávu. Ak budete hrozní, chvála Bohu, je to na vašu pokoru!" Presne toto vnútorné nastavenie mne konkrétne pomáha nachádzať milosť v každej situácii, lebo si poviem: Ak tento projekt o vďačnosti bude úspešný, chvála Bohu. Ak to bude z mojej strany trapas, chvála Bohu, môžem sa cvičiť v pokore.
Vďačný človek ďakuje za každú situáciu, pretože ju dokáže vidieť a prijímať ako milosť od Boha.

1. 3. VĎAČNÝ ČLOVEK PRIJÍMA AJ ŤAŽKOSTI

Začínali sme kurz tým, že sme sa učili byť vďační za dobré veci v našom živote: za krásne chvíle, priateľov, rodinu, za ľudí, ktorí nám pomohli, za dar viery. Už ako deti nás učili ďakovať za dobré veci: Poďakuj babke za peniažky. Ako povieš, keď sa s tebou kamarát rozdelí o balík cukríkov? Čo máš povedať pani predavačke, keď ti pomôže nájsť múku v regáli? Učili nás, že vďačnosť za dobré veci je slušnosť. Je však možné byť vďačný aj za ťažké veci. A to je cnosť. (Pozor – hovoríme tu o ťažkostiach bežného života, nie o skutočne ťažkých životných skúškach, k tým sa dostaneme v ďalších kapitolách).
V rámci tejto časti nám ide o to, aby cnosť vďačnosti bola v nás trvalá. Aby sa stala súčasťou nás. A pretože súčasťou nášho života sú rovnako dobré veci ako tie ťažké, je nevyhnutné, aby sme sa naučili prežívať vďačnosť aj v ťažkostiach. Ako na to?

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

2. ČASŤ DRUHÁ: AKO PREŽÍVAŤ VĎAČNOSŤ V ŤAŽKOSTIACH – ŠTYRI POSTOJE

Tieto 4 postoje nám pomôžu vytrvať v postoji vďačnosti aj uprostred ťažkostí:

2.1. PRVÝ POSTOJ – TO JE ZAUJÍMAVÉ!

Zamyslite sa – kedy ste museli čeliť ťažkej alebo nepríjemnej situácii? (Dajte si chvíľku a vybavte si takúto konkrétnu situáciu). A teraz si spomeňte, aký slovník ste pri nej použili? Sťažovali ste sa? Povedali ste si napríklad: „Dokelu, mám to ja ale smolu. Prečo sa to stane vždy mne?" alebo: „Stále dokola to isté. Nemám šancu. Vedel som to. Nikdy to nedokážem..."
Takéto reakcie na nepríjemné a ťažké situácie sú bežné. My sa ale teraz chceme naučiť niečomu neobyčajnému – vďačnosti v ťažkých chvíľach. A preto odteraz, keď sa nabudúce stretneme s drobnými ťažkosťami, zmeňme náš slovník. Slová, ktoré vyslovíme ovplyvňujú naše emócie, preto zmenou nášho slovníka sa postupne pretvorí naše vnútro. Cvičme sa v používaní pozitívneho slovníka vo všetkých situáciách, aby sme si udržali vnútorný postoj vďačnosti. Takže namiesto toho, aby sme sa pri ďalšej nepríjemnej alebo ťažkej situácií hneď nahnevali alebo začali sťažovať, povedzme napríklad:

- Hmm, moje auto neštartuje. To je zaujímavé! Čo sa mohlo stať?
- Aha, zmeškal som vlak, zaujímavé!
- Je zaujímavé ako ma táto osoba vie vytočiť. Prečo? Čo to o mne hovorí?

Postojom „To je zaujímavé!" premieňame nepríjemnú situáciu na zdroj prekvapenia, nie na zdroj mrzutosti. Tvárou v tvár každej ťažkosti nám môže tento postoj pomôcť zamyslieť sa nad tým, čo sa môžeme z danej situácie naučiť. Začneme premýšľať nad tým, prečo reagujeme tak, ako reagujeme, ako sa môžeme zlepšiť, čo nám Pán chce touto situáciou ukázať.

2.2. DRUHÝ POSTOJ – NEVADÍ!

Každý deň prežívame mnoho ťažkostí, ktoré nemajú žiadnu váhu (to je prosím fakt). Ak im však venujeme príliš veľkú pozornosť, môžu nás začať veľmi trápiť, rozrušia nás a spôsobia nám starosti. Jeden zo spôsobov ako prekonať tieto drobné ťažkosti je pozrieť sa na ne inak – s nadhľadom a odstupom. Môžeme sa na ne napríklad pozrieť z pohľadu celého nášho života alebo celej ľudskej histórie, aby sme si uvedomili, aké sú v konečnom dôsledku malé a nepodstatné. Napríklad, vyjdem von, prší a ja som si zabudla dáždnik. Tak zmoknem a ak aj kvôli tomu dostanem nádchu, nie je to predsa koniec sveta! Nepríjemnosť, že som v ten deň zmokla môžem zvládnuť postojom: „nevadí".
Určite sa vám stala situácia, kedy ste si rozliali kávu, vysypal sa vám nákup, stáli ste v kolóne, nestihli umyť okná na Vianoce. To všetko sú drobné ťažkosti, pri ktorých nám postoj „nevadí" dokáže veľmi pomôcť zotrvať v postoji vďačnosti. Nevadí, spravím si novú lepšiu kávu. Nevadí, aspoň lepšie poumývam tie jablká keď už sa mi všetky vysypali na zem. Nevadí, aspoň sa v kolóne pomodlím. Nevadí, aspoň mi nebude ľúto, keď tie okná na Vianoce oprší alebo osneží!
Postoj nevadí je veľmi oslobodzujúci.

2.3. TRETÍ POSTOJ – JE TO UŽITOČNÉ!

Malé ťažkosti tu nie sú na to, aby nás otravovali, ale pomáhajú nám rásť a napredovať. Keď sa ich naučíme prijímať, uvedomíme si, že sú pre nás užitočné. Pomáhajú nám napredovať a ovládať sa, pomáhajú nám zdokonaľovať sa v cnosti vďačnosti a budujú v nás schopnosť čeliť aj ťažším skúškam. Spomeňme si na obraz kulturistu, ktorý musí pravidelne cvičiť, aby získal svaly. Skúsme sa na ťažkosti pozerať ako na príležitosti k „tréningu".

Asi tak dva roky dozadu som mala veľmi nabitý životný program, v ktorom som sa snažila zladiť školu, prácu a službu v komunite a snažila som sa využiť každú minútu. Zrazu sa mi začali stávať niekedy až bizarné situácie, ktoré ma spomaľovali. Napríklad som si vždy v obchode stala do radu, ktorý išiel zo všetkých najpomalšie. Alebo do radu, v ktorom teta predo mnou vymieňala tovar, takže museli zmobilizovať polovicu personálu, aby jej vrátili peniaze. Alebo som nestihla električku, pretože išla o minútu skôr! A vždy, keď sa mi také niečo stalo som si povedala: To je ako možné? Och, zasa. Paráda. Zabitý čas. Keď sa mi to stávalo čoraz častejšie, začala som si to všímať a uvedomovať si, že s utečenou električkou už nič nenarobím a moje vzdychanie v rade v obchode nikomu neprospieva. Tak som sa rozhodla každú takúto situáciu využiť na cvičenie sa v trpezlivosti. Bolo to ťažké. Ale postupne som sa naučila tieto situácie zvládať stabilnejšie a teraz môžem povedať, že ma podobné nepríjemnosti vyvedú z miery len výnimočne.

Ak si osvojíme tento tretí postoj, ťažkosti a nepríjemnosti sa nám stanú príležitosťou k tréningu v našom duchovnom i osobnostnom raste.

2.4. ŠTVRTÝ POSTOJ – TO JE VTIPNÉ!

Naučiť sa smiať z nepríjemných udalostí je jeden z dobrých a spoľahlivých spôsobov ako zotrvať vo vďačnosti. Často nám nejaký čas trvá, kým sa na nich zasmejeme, ale dobrým cvičením je už od začiatku myslieť na to, ako sa na tej situácii, ktorou si prechádzame, jedného dňa zasmejeme.

Prednedávnom so začínala v novej robote a záležalo mi na tom, aby bolo všetko tip top. Raz som si tak spokojne sedela na jednej porade asi 2 hodiny. Zasadačka plná ľudí. Odskočila som si a kolegyňa mi vonku vraví, že mám naruby blúzku. Prvú chvíľu som si myslela, že sa prepadnem pod zem, ale potom som sa začala len smiať, rýchlo som si blúzku prezliekla a s kolegyňou nás táto udalosť veľmi spojila.

Sú samozrejme aj veľmi vážne a ťažké situácie, o ktorých teraz nehovorím. Ale sú chvíle, ktoré sa nám ťažké a vážne len zdajú, a ktoré svoju ťažobu a vážnosť stratia, ak sa na ne pozrieme s nadhľadom a spravíme si z nich srandu.

Postoj „To je vtipné" nám môže zabezpečiť množstvo zábavných historiek.

3. ČASŤ TRETIA - PRAKTICKÉ CVIČENIA

Cnosť sa vyvíja ako svaly – iba opakovaním drobných cvičení sa v nás s Božou milosťou rozhojní. Toto sú cvičenia tejto série:

#1 Prijímať každú prítomnú chvíľu ako milosť

Počas dňa sa cvičme v prijímaní každej chvíle a každej osoby v postoji, že všetko je milosť. Vzdávajme vďaku za chvíle radosti a pekných stretnutí, ale skúsme prijímať aj nepríjemnosti a ťažké stretnutia ako milosti a príležitosti k rastu.

#2 Zmeniť slovník pri nepríjemnostiach

Keď čelíme nepríjemnosti, snažme sa zmeniť slová, ktoré nám vychádzajú z úst. Zmeníme tým aj náš vnútorný postoj. Povedzme napríklad: „To je zaujímavé!" „Pozri, to je zaujímavé, spadli mi kľúče do kanálu." Týmto postojom premieňame každú situáciu na zdroj prekvapenia, nie na zdroj mrzutosti. Slovom „Nevadí!" môžeme relativizovať váhu drobnej ťažkosti. Roztrhlo sa mi vrece so smeťami na dlážku. Nevadí, nie je to predsa koniec sveta. Slovami „Je to užitočné!" sa nám môžu ťažkosti a nepríjemnosti stať príležitosťou k tréningu, môžeme si uvedomiť, čo Pán chce, aby sme sa z danej situácie naučili. Slová „To je vtipné!" nám pomôžu obrátiť ťažkosti na humor. Vďaka nim si budeme môcť spomínať na ťažké chvíle s radosťou.

#3 Zmeniť perspektívu

Čeľme malým ťažkostiam s nadhľadom. Keď sa nás zmocnia starosti a stres kvôli malým veciam, môžeme si v duchu predstaviť celý nás život, od narodenia až po smrť. Pomôže nám to uvedomiť si, ktoré veci sú dôležité, ktoré menej, a ktoré vôbec. Takto zrelativizujeme naše malé ťažkosti a napokon sa pousmejeme, pretože sme boli ustarostení pre nič alebo len pre nepodstatnú vec.
Zmeniť perspektívu nám môže pomôcť aj čítanie úryvku zo Svätého Písma – Mt 6, 31-34:
„Nebuďte teda ustarostení a nehovorte: »Čo budeme jesť?« alebo: »Čo budeme piť?« alebo: »Čo si oblečieme?«! Veď po tomto všetkom sa zháňajú pohania. Váš nebeský Otec predsa vie, že toto všetko potrebujete. Hľadajte teda najprv Božie kráľovstvo a jeho spravodlivosť a toto všetko dostanete navyše. Preto nebuďte ustarostení o zajtrajšok; zajtrajší deň sa postará sám o seba. Každý deň má dosť svojho trápenia."

#4 Naučiť sa vďačnosti v rodine: Strom vďačnosti

Vďačnosť je cnosť, ktorá rastie v rodine. Ak chcete, aby ju vaše deti okúsili, snažte sa im ju predniesť jednoducho a hravo. Nakreslite strom a nalepte ho na stenu. Každý večer napíšte (anonymne) na lístok vašu najkrajšiu chvíľu dňa. V nedeľu si spoločne prečítajte tieto radosti týždňa a chváľte Pána za zázraky vo vašich životoch. Svedectvo jednej rodiny: „Sme šťastní, keď máme priestor na rozhovor o svojich zážitkoch počas dňa. Je radosť počúvať o malých dobrách v životoch druhých ľudí. Je to chvíľa v našej rodine, ktorá nám pomáha všetkým rásť."
Toto platí nielen v rodine, ale v akomkoľvek spoločenstve. Stáva sa mi, že mi ľudia povedia: Klára, povedz mi niečo pekné. A ja vezmem svoj mobil, v ktorom si vediem denník vďačnosti a čítam. Naše dni sú plné dobrých vecí, za ktoré môžeme byť vďační. Sú tiež plné menších starostí a ťažkostí, v ktorých sa môžeme naučiť byť vďační. Je to možné. Otázkou je: Skúsime to? Verte mi, že sa to oplatí.

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