

# ČNOSTI – POZOR, ZAČÍNAME!

Rodinná katechéza 63-2018 (606)

www.inky.sk

týždeň po 18. 11. 2018

... alebo o tom, že „šťastie praje pripraveným“

## BOŽIE SLOVO:

(Lk 14,28-30 SSV)

Čítanie zo sv. Evanjelia podľa Lukáša: *Ak niekto z vás chce stavať vežu, či si najprv nesadne a neprepočíta náklad, či má na jej dokončenie?* <sup>29</sup> *Aby sa mu potom, keď položí základ a nebude ju môcť dostavať, nezačali všetci, čo to uvidia, posmievať:* <sup>30</sup> *“Tento človek začal stavať, a nemohol dokončiť.”* Počuli sme Božie slovo!

## ÚVAHA:

(na doplnenie www.inky.sk, úvahy/katechézy č. 530, 488)

Podľa slov Krista, poďme si aj my sadnúť a prepočítať, či máme na úspech v diele, na ktoré sa dnes podujmeme – pretože dnes začneme pracovať na svojej premene, na budovaní dobrých návykov a na odstraňovaní ich opakovaní, nerestí. Verím, že sme sa tento týždeň namotivovali a sme plní nadšenia dať sa do práce – a hneď sa veru aj dáme!

**Ako vznikajú návyky?** Opakovaním. Akým dlhým opakovaním? To závisí jednak od toho, ako máme „nastavený“ mozog, jednak od toho, aký veľký návyk si skúsime osvojiť. Výskumy ukazujú, že pri jednoduchých návykoch, ako je napríklad *návyk vypiť pred jedlom pohár vody*, trvá okolo 21 dní, kým sa to pre nás stane automatické, samozrejmé, také, že to konáme sami od seba, úplne bezmyšlienkovite. V prípade náročnejších návykov, napríklad *návyku ísť si po obede zabehnúť päť kilometrov*, to môže trvať až 250 dní, kým sa to pre nás stane úplne samozrejým, prirodzeným, automatickým. V strede medzi týmito extrémami sa nachádza priemerná hodnota 66 dní, ku ktorej dospela vo svojom výskume na University College London [Juniiverziti kolidž Landn] výskumníčka Philippa Lallyiová. Ak k tomu dáme trochu rezervy, môžeme povedať, že na navyknutie si väčšej veci budeme potrebovať tak tri mesiace, na navyknutie si menšej veci – ako napríklad pomodlenie sa pred jedlom a po jedle, alebo obedňajšie krátke zastavenie sa a čiastkové spytovanie svedomia s krátkou modlitbou – okolo jedného mesiaca. To je vo svojej podstate fantastické! Ak by sme naraz pracovali vždy na jednom návyku, znamená to, že za rok dokážeme zmeniť v našom živote štyri veľké veci, odstrániť štyri veľké zlozvyky, alebo vybudovať štyri užitočné návyky. Alebo dvanásť menších... Za rok z nás môže byť úplne iný človek! Ale dosť bolo rečí. Poďme do práce!

**Výber cieľa:** Naraz pracujme na jednom návyku. Ak by sme pracovali na viacerých súčasne, naša vôľa by tým bola veľmi zaťažovaná, bola by medzi tieto ciele rozdelená, nemohli by sme sa sústrediť a výsledkom by bolo, že by sme to zrejme unavene vzdali skôr, než by sme uspeli. Vyberieme si preto jeden cieľ a je dôležité, aby tento jeden cieľ bol realistický, uskutočniteľný. Takýmto jedným cieľom, ktorý by sme si práve teraz mohli dať, je pravidelne každý deň (najlepšie ráno) si vyhradiť pol hodiny na *lectio divina*. Je to jeden cieľ, nie príliš náročný, dosiahnuteľný – a samo *lectio divina* je nástrojom vytvárania ďalších premien a návykov tým, že nás navyká uvažovať o Božom slove, naplňať sa ním, túžiť po Božom kráľovstve a otvárať sa Bohu v stále hlbšej modlitbe srdca. Navyknúť si naň a urobiť ho samozrejmom súčasťou našej *dennej rutiny* je teda nanajvýš užitočné!

**Motivácia:** Čo všetko získam, čo všetko mi to dá, ak si navyknem denne sa venovať *lectiu divina*? Uvažujme o tom. Spíšme si na papier zoznam úplne všetkých *benefitov*, čiže úžitkov a ziskov, ktoré nám to prinesie: *upevním si svoju vôľu, upevním si vnútornú disciplínu, spoznám Božie slovo, ktoré je návodom ako sa spasíť, bude to premieňať moje vnútro a približovať ma ku Kristovi, budem sa zdokonaľovať v umení vnútornej modlitby, viac ma to otvorí Bohu, Božej Moci, Duchu Svätému, pripraví ma to na Božie dary a charizmy...* – a isto nájdeme aj množstvo ďalších vecí, ktoré nám toto cvičenie sa prinesie. Spíšme si ich, tešme sa na ne, občas, keď nás chytí nechut', tak si ten papier vezmeme do ruky, prečítajme si ich a pripomeňme si, prečo to všetko robíme.

**Plán:** Čo všetko budeme k tomuto cvičeniu sa v pravidelnom *lectio divina* potrebovať? Biblia – mám? Dobrá? Alebo by bodla aj nejaká lepšia? Čo jej porozumenie? Má poznámky? Dostatočné? Hodil by sa biblický slovník? Aký? Tlačný? Internetový? Čo budem potrebovať k internetovému – tablet, mobil? Kedy sa budem modliť *lectio divina*? O koľkej musím vstať? Ako sa zobudím? Ako vstanem? Aby som nikoho zbytočne nevyrušil? Nie je to priskoro? Netreba sa mi ráno pred tým aspoň opláchnuť ak už nie umyť, aby som bol čerstvý? Dá sa to? Ako? O koľkej musím ísť večer spať, aby som to ráno zvládol? Čo musím večer vpustiť alebo upraviť, aby som mohol ísť spať tak, ako treba? Kde si budem *lectio divina* robiť? Nebudem tam niekoho rušiť? Nebude tam mňa niekto rušiť? Ako zabezpečím, aby som mal túto pol hodinu naozaj iba pre seba, nerušenú a pokojnú? A, ozaj – netreba mi nejaký budík? Napríklad kuchynský časovač, ktorý ma po pol hodine upozorní – aby som nezmeškal a aby som nebol celý čas nervózný a nemusel pokukovať na hodiny? Meditačný denník, kam si budem zapisovať postrehy z rozjímaní – mám? Pero? Osvetlenie a podložka na písanie – ako to zaistím? Je to na mieste, kde sa budem modliť, alebo si to tam musím niekde zohnať? A čo sedenie? Je pohodlné, nebude ma vyrušovať? Čo iné by mi mohlo pomôcť? Sviečka? Ikona? Kadidlo? Čo ešte? – A takto postupne si dôkladne naplánujeme celé toto naše *navykanie* si na *lectio divina*. Dôkladne si všetko premyslíme a hoďme si aj tento plán na papier!

**Stratégia „Čo ak...?“:** teraz si sadnime a uvažujme: Čo mi môže toto moje cvičenie narušiť? Čo ak... sa mi ráno nebude chcieť a rozospatý proste nevstanem z postele s nejakou polovedomou výhovorkou v mysli? Ako zaistím, aby som, kým si na to nenavyknem, ráno vstal a prebral sa? Čo

ak bude manžel/manželka frflať? Čo ak... čo ak... – znova skúsime už vopred sa pripraviť, ako zareagujeme na prekážky, ktoré sa nám môžu postaviť do cesty. Aj toto si pokojne napíšme, rovno aj do nášho meditačného denníka, kde si môžeme celý tento plán písať – a časom možno dopĺňať a upravovať.

**Predletová príprava:** Keď už máme toto všetko hotové a premyslené, prichádza niečo ako „predletová príprava“: Všetko si pekne nachystáme, pripravíme, naaranžujeme, aby ráno, keď vstaneme, sme hneď mohli nabehnúť na jasne naplánovanú rutinu – napríklad *vyvenčiť psa, osprchovať sa, obliecť sa, lectio divina, raňajky, cesta do práce (do školy)*. Už večer si nachystáme Bibliu a modlitebný kútik (ak máme), kde budeme ráno rozjímať, môžeme si už večer (pred)prípraviť raňajky, aby sme ráno ušetrili čas,... podobne oblečenie a veci do zamestnania/školy... Ak treba, napíšme si túto svoju novú *dennú rutinu* na papier, zavesme si ho niekde na oči (ak ju robíme ráno, tak k posteli), aby nám bola postupnosť krokov po prebudení úplne jasná a presne sme vedeli, čo a v akom poradí ideme robiť.

... a ráno **ŠTART!** Začíname a potom znova a znova, až kým si nevypestujeme automatický návyk a táto *denná rutina* sa nestane pre nás (i pre okolie) samozrejmom a prirodzenou.

## UVAŽOVANIE:

Ak chcete, môžete sa – obzvlášť o motivácii, ale aj o stratégiách „Čo ak...?“ pohovárať už teraz, spolu, na tomto stretku. Spoločne sa môžete motivovať, poradiť si, spoločne hľadať najlepšie riešenia.

## DOMÁCA ÚLOHA:

Doma si všetko dôkladne premyslíme a domyslíme. zadovážme a pripravme si všetko potrebné. Potom sa plní očakávaní, v slávnostnej nálade človeka, ktorý sa púšťa do veľkého diela alebo vydáva na veľkú cestu, uložíme spať... aby sme na druhý deň mohli po prvý raz vykročiť po novom!