

# TRIKY NA POL CESTE...

Rodinná katechézka 64-2018 (608)

www.inky.sk

týždeň po 25. 11. 2018

... alebo o tom, ako prekonať „údolie smrti“, keď nadšenie vyprchalo a výsledky sa ešte neobjavili.

## BOŽIE SLOVO:

(Jak 1,25 SSV)

Čítanie z listu sv. apoštola Jakuba: *Kto sa zahľadá do dokonalého zákona slobody a vytrvá, kto nie je zábudlivý poslucháč, ale uskutočňovateľ diela, ten bude blahoslavený pre svoje skutky.* Počuli sme Božie slovo!

## ÚVAHA:

(na doplnenie www.inky.sk, úvahy/katechézy č. 456, 425, 426, 321)

Štatistiky hovoria, že zhruba len 5% ľudí v živote dosiahne niečo veľké a obdivuhodnú, vskutku nadpriemernú. Dôvodov je mnoho, niektorých sme sa dotkli, všetky sa ale zhodujú v jednom: Nie je ťažké začať. Naopak, začať niečo je nielen ľahké, ale aj vzrušujúce. Zaujímať sa racionálne stravovať pre zdravie, začať denne cvičiť pre silu a kondíciu, začať denne čítať knihy pre vzdelanie, áno, dokonca začať denne ráno venovať čas pravidelnému *lectio divina* – to je predsa super, nie? Sprvu sme nadšení. Prvý raz keď to urobíme sme v siedmom nebi. Začali sme! Dokázali sme to! V duchu už vidíme tie úžasné výsledky, ako sa všetko mení, ako sa my meníme... Predkovia hovorili, že *každé čudo tri dni trvá*. Po týždni už nám to zovšednieva. A po dvoch... po dvoch sme možno ani nezbadali, ako sme s tým potichučky skončili a namiesto triumfu si smutne priznávame: „zase som to nedokázal...“ Ako to robí tých 5%, že dokážu cez túto „krízu na pol ceste“ prejsť a nevzdajú to ako zvyšných 95% ľudí na svete? V čom je ich tajomstvo? Chceme ho vedieť? Tak – tu je. Prinajmenšom jeho zásadná časť.

**Vizualizácia ako obnovenie motivácie:** Na to sme si po minulej katechézke písali onen *zoznam benefitov*, ktoré vytrvaním a dosiahnutím cieľa získame. Je na čase sa k nim vrátiť, prečítať si ich, ba viac, znova sa nimi nadchnúť, nažhaviť, už akoby vopred predžiť aké to bude, keď svoj cieľ dosiahneme a on prinesie svoje výsledky. Môžeme na to využiť formu *zážitkovej meditácie*, ktorej sa vo svetskej sfére vraví *vizualizácia*: „*Vizualizácia je naozaj veľmi jednoduchá. Pohodlne si sadnite, zatvorte oči a predstavujte si – tak detailne, ako len môžete – obraz tej situácie, keď sa už Váš sen splnil. Predstavujte si, že ste v tejto situácii reálne prítomný a Vy sám sa pozeráte na tento ideálny výsledok*“ (mlady-uspesny.sk). Nič zložitý, že? Proste si len tak sadneme, zatvoríme oči a už vopred si v mysli prežijeme, vychutnáme radosť a pocit z toho, aké fantastické to bude, keď svoj cieľ o nejaký čas dosiahneme. A potom, plní nadšenia, sa znova pustíme do práce. Môžeme si z toho urobiť malý *ranný rituál*: po prebudení si prejdeme zoznam benefitov, pripomenieme si ich, chvíľu vizualizujeme, vychutnáme si radosť z budúceho úspechu – a potom šup, do sprchy a rozjímať!

**Sústredenie sa na proces:** Znie to hrozne vedecky, že? Ale je v tom jednoduchá myšlienka, že totiž viac než na cieľ sa sústredíme na cestu samotnú a vychutnáme si ju. Lepšie to pochopíme na príklade: *Predstavte si ženu, ktorá začne cvičiť, aby schudla. Cvičí už mesiac, ale žiadne veľké zmeny na sebe nevidí. Zmáha ju malomyselnosť, začína ochabovať, najprv raz vynechá cvičenie, potom druhý raz, tretí, ... a nakoniec ju postihne osud 95% ľudí v podobe neúspechu. Ale keby sa namiesto toho zamerala na cvičenie, zamilovala by si samo cvičenie, keby každý večer išla cvičiť nie „preto, lebo chcem schudnúť dvadsať kíľ“, ale „preto, lebo ma to baví a teším sa na to“ – cvičila by ďalej, bezstarostne, s radosťou a po čase by prekvapene spozorovala, že jej postava sa fakt mení a že dosahuje ten cieľ, kvôli ktorému kedysi začala, aj keď teraz o ňom už ani veľmi neuvažovala, pretože samo cvičenie je uchvátilo a baví ju.* Slovami trénera trojnásobných majstrov superpohára v americkom futbale Billa Walsha [Bila Volša], ak milujete hru, ak milujete tréning, „*výsledky sa postarajú sami o seba.*“ Teraz si možno poviete. Ale keď mne sa ráno tak strašne nechce... stále s tým musím zápasiť! Ale to je omyl. Vedci vedia, že o tom, či niečo milujeme alebo nie, rozhodujeme my sami! Naozaj. Je to tak. Je v našej moci rozhodnúť, čo sa nám „chce“ a čo „nechce“. Je v našich silách zamilovať si niečo, ak to milovať chceme. Dokonca aj nepríjemné veci, ako je hlad, dokonca bolesť! Arnold Schwarzenegger, legendárny kulturista, svoje víťazstvá vydrel doslova nadľudsky tvrdým tréningom, ktorý išiel až za hranicu bolesti, ktorá iných donútila prestať. Hovorí: „*Trénovali sme až za hranici bolesti, abychom svalstvo zešokovali. Tehdy jsem si uvědomil, že bolest může být celkem příjemná a jaksi instinktivně jsem se na tréninkovou bolest začal těšit ... ale veřejně jsem to říct nemohl. Věděl jsem totiž, že by to nepochopili ani moji tréninkoví partneři a mysleli by si, že jsem masochista. Já jsem proměnil bolest na něco příjemného, ale ne pro nic za nic - nýbrž proto, že znamenala pokrok!*“ Wow! On si fakt zamiloval bolesť! Vychutnával si bolesť! A nie, nebol blázon. Len ovládol III. úroveň *emočnej inteligencie*, ako ju popisuje doktor Daniel Goleman, v ktorej nerobíme to, na čo máme chuť, ale máme chuť na to, čo robíme. My sami vieme v sebe nabudieť tie správne emócie, a rozhodujeme, čo milovať a obľubovať budeme a čo nie. Je to umenie – ale zase nič nadľudské. Dá sa to. Výsledkom je radosť hneď trojnásobná: Po prvé, teší nás to, čo robíme a prežívame. Po druhé, teší nás, že dokážeme takto ovládať svoje nálady a pocity. A tretia radosť prichádza vo chvíli, keď sa začínajú objavovať prvé výsledky a my si začíname uvedomovať, že sa k cieľu naozaj, ale naozaj blížime! Tak to prežíval aj apoštol Pavol, keď píše: „*Mám záľubu v slabostiach, v potupe, v núdzi, v prenasledovaní a v úzkostiach pre Krista; lebo keď som slabý, vtedy som silný*“ (2 Kor 12,10). V prípade nášho tréningu *lectio divina* isto nebude ťažké obľúbiť si túto nádhernú a vzrušujúcu modlitbu, odhaľujúcu nám Božiu myseľ, konanie, zámery, oslovujúcu nás a otvárajúcu Bohu. Len si ju nezabudnime vždy patrične vychutnať a začínať ju

vedome s chuťou a s radosťou. A ešte jedna vec tu je. Ako hovorí psychológ M. Scott Peck, ak je náš život neusporiadaný, chaotický, nie je šťastný. Naopak, poriadok a systém, povedzme si rovno že *rutína* – nie ubíjajúca, ale tá, ktorú si vedome obľubujeme – doň vnáša prvok istoty, kontroly a zvyšuje našu radosť zo života. Aj to je niečo, čo si môžeme vychutnávať, že náš život sa stáva lepším a úspešnejším.

**Oslava malých úspechov:** To je posledná vec. Každý malý úspech – *dnes* som to dokázal! – je dôvodom radosti a malej oslavy. Tak na to nezabudnime! Neskôr nás bude tešiť samotný návyk, samotná čnosť. Ale kým sa to stane a kým sa dostavia prvé úspechy a výsledky, ktoré nás potešia a zlepšia nám život, pokojne sa sprvu aj ničím odmeňme. napríklad po *lectio divina* si dáme bonbónik z kredenca... Nie, nepodceňujeme to! Je to rafinovaný útok na naše ťažkopádne podvedomie, spojiť námahu navykania si na niečo nové s príjemným zážitkom! Ako hovorím, kým sa dostavia iné a väčšie radosti a kým nás začne naplňovať radosťou čnosť samotná, dovtedy takýto malý „hack“ [hek], malé „oklamanie“ nášho podvedomia a našich emócií, splní svoju úlohu. Ako u detí – *aj tam odmeníme jednotku cukríkom a pritom tiež dúfame, že časom dieťa pochopí, že učenie je samo o sebe vec radosť a nebude k tomu potrebovať odmeny a cukríky!* Prečo teda nepoužiť osvedčený spôsob aj na seba, že?

## UVAŽOVANIE:

Podelite sa medzi sebou so skúsenosťou z minulého týždňa. Vyskytli sa nejaké problémy, ťažkosti? Ako by ste ich mohli vyriešiť, prekonať?

## DOMÁCA ÚLOHA:

Ako môžete dnešné tipy využiť na navykanie si na pravidelné *lectio divina*? Môžete ich samozrejme využiť aj inde vo svojom živote – kde všade sa to dá? Doma? V robote/škole? Ako? Na základe toho, ak treba, upravte svoju „techniku“ navykania si na *lectio divina*!