



Andrea Gasparino

SKRIVNOST
VESELJA

Andrea Gasparino
SKRIVNOST VESELJA
Kako ga najti in kako ga ohraniti

SKRIVNOST VESELJA

Kako ga najti
in kako ga ohraniti

DRUŽINA
2015

Uvodna misel

Ves svet hrepeni po veselju. Zadosti ima vsega, a mu manjka življenjske radosti. Depresija je postala bolezen, ki hromi notranjost prevelike množice posameznikov.

Žal se mnogi ne zavedajo, da si veselje prinašajo ali kratijo sami.

Afriški pregovor pravi: »Če nimaš veselja, pojdi in si ga kupi! Našel ga boš v 'požrtvovalnici'.«

Skrivnost veselja je v naših rokah, samo spoznati jo je treba.

Spoznanja v tej knjigi so pomagala nam, lahko pomagajo vsem, ki jih sprejmejo z odprtim srcem.

Veselje je za nas, kristjane, posebno poslanstvo, saj svet sprejema Kristusa po meri našega veselja.

Predvsem bi vam rad položil na srce eno: ne iščite veselja, da bi v njem uživali, iščite ga zato, da bi ga lahko sejali med ljudmi.

Andrea Gasparino

VZGOJA ZA VESELJE

V Gospodovem veselju

»Veselite se v Gospodu zmeraj;
ponavljam vam, veselite se.
Vaša blagost bodi znana vsem ljudem.
Gospod je blizu!
Nič ne skrbite,
ampak ob vsaki priložnosti
izražajte svoje želje Bogu
z molitvijo in prošnjo, z zahvaljevanjem.
In Božji mir, ki vsak um presega,
bo varoval vaša srca in vaše misli
v Kristusu Jezusu.«

(Flp 4,4-7)

Pismo Filipljanom je apostol napisal v zaporu. To je pomembna okoliščina, ki nam razodeva dejstvo, da je bilo napisano sredi trpljenja. Veselje je osrednja misel tega pisma, omenja ga kar šestnajstkrat. Za kristjane je zapoved. Pavel na to opozori dvakrat: če ga kristjani iz Filipov ne bodo več videli, bo njegov poziv k veselju – razpoznavnemu znaku krščanske skupnosti – veljal za oporoko.

Veselje za apostola ni nekaj, kar bi bilo samemu sebi namen, temveč je naravni sad dobrosrčnosti. Ta dobrosrčnost, značilna za njihovo skupnost, naj bo tako velika, da bodo vsi ostali presenečeni.

O veselju govori kot o sadu vere v vstalega Jezusa, ki prebiva v njihovi sredi.

Toda veselje lahko ogrožajo preštevilne skrbi in strahovi, zato je zelo dragocena dobrina, ki

jo je treba skrbno varovati. Zavetje, ki ga ponuja Pavel, je: *živeti brez strahu* ... Težave so, a si nam zaradi njih ni treba delati prevelikih skrbi.

Kako to? Ker se v vsaki življenjski okoliščini lahko zatečemo k molitvi. Po njej nam je Bog zmeraj pripravljen pomagati. Toda molitev je treba pravilno zastaviti: ne zadostujejo samo prošnje; v enaki meri je treba vanjo vključiti zahvaljevanje.

Če nekoliko povzamemo, veselje lahko črpamo iz naslednjih virov: iz dobrote srca kot razpoznavnega znaka krščanske skupnosti; iz neomajne vere v navzočnost vstalega Jezusa med nami in iz zaupanja v moč molitve, h kateri se vedno lahko zatekamo.

Končni učinek našega veselja bo globok, notranji mir, ki ga niti z največjim umskim nprezanjem ni mogoče razložiti. Zakaj ne? Ker je božanskega izvora: veselje ni nič manj kakor zveličanje, ki nam ga je prinesel Kristus. Je mir in zveličanje, ki ju nobeno človeško pametovanje ne more ogroziti.

Dosegljiv sadež

Bog nas je ustvaril za srečo, tako v zemeljskem kakor v večnem življenju. Roko na srce: vse, kar počnemo iz dneva v dan, od jutra do večera, je eno samo iskanje sreče. V vsem, s čimer se ukvarjamo, iščemo srečo, tako v duhovnih kot v materialnih stvareh.

Sreča nas nič ne stane, vsi jo iščejo, svetniki in grešniki. Svetniki na pravih poteh, grešniki na zgrešenih.

Prisluhnimo pričevanju nekega bolnika:

»Ležim na bolniški postelji na oddelku za kardiologijo. Zadel me je infarkt. Pravijo, da ne smem vstajati, niti zato, da bi si umil obraz ali zobe ali da bi bral in pisal. Zato si krajšam čas s Svetim Duhom. Skušam ravnati po vseh tukajšnjih navodilih, a ob tem opažam, da celo v položaju, v katerem ne smem početi praktično ničesar drugega, nenehno iščem srečo. Pa mi uspeva, verjamete? Kako sem vesel, da se lahko kadar koli obrnem na Svetega Duha! Kako sem vesel, da sem lahko vsakomur hvaležen za vse. Odstranili so mi cevko iz roke in jo sedaj lahko premikam – krasno! Zaslon nad glavo prikazuje potek mojega srčnega utripa in srce je pod nadzorom – čudovito! Sestre in zdravniki so z menoj kar prijazni – to me pa res veseli! Prinesli so mi toplega čaja, vesel sem ga, hvala, Sveti Duh! Šest cevk povezuje moj prsni koš z aparaturami. V veliki veni imam iglo, po kateri mi na vsake tri ure odvzamejo kri, podnevi in ponoči. Zaradi intravenozne infuzije sem nepremičen, toda pod popolnim nadzorom zdravnikov – še sreča!

Sreča res ne stane popolnoma nič, samo poiškati jo moraš.«

Zaviralci

Naše veselje pa nenehno ogrožajo zaviralci. So prava nadloga: mi bi si radi naredili malo veselja, pa že naletimo na kakega zaviralca, ki bi nam to rad preprečil. Zdi se, kot da so zaviralci nenehno v zasedi, kjer nestrpno čakajo, da nam zagrenijo veselje takoj, ko malo zacveti. Človek

nekomu z veseljem naredi uslugo, v zahvalo pa pogosto dobi nehvaležnost, ki ga skuša zagreniti.

Kaj storiti? Odgovor je preprost: nehvaležnežu izkaži prijazno gesto ali dve in zadeva se takoj uredi. Veselje ni dovolj odkriti, treba ga je z močno varovalno ograjo zaščititi in ga z vsemi močmi braniti pred napadi zaviralcev. A brez skrbi, nepremagljivih zaviralcev ni.

O tem govori naslednja izkušnja:

»V bolnišničnem oddelku za reanimacijo je veliko zapletenih postopkov in aparaturo ... Čutim utrujenost, obnemoglost telesa. Za zdaj še nimam dovolj moči za branje ... Bog pomagaj. Veselje iščem na najbolj neobičajne načine. Tako sem včeraj ves dan posvetil Svetemu Duhu. Danes je Jezusov dan, jutrišnji pa pripada Bogu Očetu. S takim načrtom si razporejam čas, toda pogosto obtičim ves obnemogel in bi nad vsem najraje obupal. Poslal sem po mali radio, ker za branje nimam več moči. Uglasil sem ga na valove Radia Marija, a kaj, ko so me tudi ti začeli utrujati. Ko pa sem se začel zahvaljevati, sem vse to videl v novi luči, vse se je preobrazilo. Naj se v naše misli in srce za vedno vkleše velika resnica, da smo zmožni v sebi vzbuditi veselje in ga ubraniti pred nevarnostmi, ki nanj prežijo.

Če smo pri tem odločni in ustvarjalni, se bodo naši dnevi napolnili z veseljem; veseli bomo vsega, z veseljem bomo navdajali vse okoli sebe. Sebi in drugim bomo lajšali bremena in spreminjali življenje na bolje.«

Prinašalci veselja

Veselje je podobno čiščenju in prehranjevanju. Čiščenje mora biti redno, sicer ni čiščenje. Prehranjevanje pa je naravni zakon, brez katerega ni moč preživeti. Podobno je z veseljem. Ni nekaj, kar naj bi imeli od časa do časa; nenehno ga je treba ohranjati in skrbeti, da ne pojenja, varovati ga pred zaviralci, biti pozoren na vse, kar bi ga lahko bolj ali manj onesnažilo.

Veselja nam ni treba iskati v cvetju, na dnu morja, globoko pod zemljo ali bogve kje. Poiščimo ga v sebi; sami ga gradimo, sami ga tudi rušimo. Smo arhitekti, zidarji in obenem rušilci svojega veselja. Zdi se, da smo nehote postali že pravi mojstri pri pripisovanju teh vlog drugim: osebam, stvarim, uspehu, sreči, značaju ... A vse to so pravljice za otroke in zelo slabi izgovori.

Veselje mora prihajati iz naše notranjosti, sicer ni stanovitno; če je kratkotrajno, to skoraj zagotovo kaže na dejstvo, da ni odsev naše notranjosti, temveč gre bolj za trenutno navdušenje, kar je nekaj povsem zunanjega. Če je naše veselje minljivo, kot so minljive sanje, to pomeni, da ni resnično, da je brez korenin.

V neki ameriški poročni reviji so objavili karikaturu, na kateri on in ona iščeta srečo. Ona je narisana kot velikanska ženska, on pa kot pomajššan človeček, kakor mezinček. Ona stoji z rokami, uprtimi v svoje boke, in z odločnim pogledom zre moža v oči ter mu pravi: »Narediti me moraš srečno!« Si lahko predstavljate ta nesmisel? Pričakovati srečo od drugih so prazne sa-

nje, ki se nikoli ne uresničijo. Čim prej se je treba iz takih sanj zbuditi in ravnati veliko bolj razumno. Če tega ne bomo storili sami, bo življenje kmalu poskrbelo za hladen tuš.

Glavna težava je, da se ljudje pogosto ne zavedamo, da je veselje odmev naše notranjosti, da ga lahko pridobimo že z malo dobre volje, oziroma ga lahko tudi zapravimo, če stojimo s prekrižanimi rokami in čakamo, da pade z neba kot mana. Včasih smo pravi »buteljni«! Bog nam vsako jutro znova ponuja popolnoma prazno, belo stran, ki jo od vrha do dna lahko izpišemo sami: s srečo ali s packarijami. Lahko pa jo celo zmečkamo in vržemo v koš.

Zakaj se vsako jutro ne bi odločili za to, kar nam je v največjo korist? Zakaj se ne bi odločili z mislijo na druge, ki tako močno hrepenijo po vsaj majhnem koščku veselja? Stane tako malo, ljudje pa ga bolj mrzlično iščejo od samega zlata in jih ravno mi, ki poznamo njegovo skrivnost, brez vsakršne slabe vesti dostikrat puščamo brez odgovora. Z veseljem v srcu bodo naše dolžnosti postale znosnejše in celo prijetnejše. Veselje učinkuje podobno kot motorno olje, ki se preliva po mehanskih zobnikih velikega stroja. Bremena naše življenjske poti bo olajšajo vsaj za polovico; tistim, ki so zapadli v težave, bomo znali učinkovito pomagati in postali bomo sejalcu upanja med ljudmi.

V ZDA so izračunali, da razpade 60 % zakonskih zvez. Razočaranje teh zakoncev vleče svoje korenine ravno od tod: pričakovali so namreč, da jim bo srečo zagotovil drugi, da bo njihovo

nalogo opravil sozakonec. To je zelo huda zabloda, saj jasno razodeva, da so pred svojimi odgovornostmi stali prekrizanih rok.

Zdi se, da vsak dan narašča tudi število samomorov. Zelo nenavaden je naslednji podatek: med strokovnjaki, ki naredijo samomor, je največji odstotek poklicnih psihiatrov. Zares nepojmljivo! Delali so v poklicu, s katerim naj bi drugim pomagali v življenju najti pravo pot, ne da bi jo prej našli sami.

Toda ali sploh obstaja pot do sreče? In katera je? Božja beseda se ne moti: »Služite Gospodu z veseljem« (Ps 100), »Veselite se v Gospodu zmeraj; ponavljam vam, veselite se« (Flp 4,4).

Bog nas je ustvaril za srečo, zato smo res nes pametni, če se ne naučimo brati smerokazov, ki nam jih je on postavil na pot do nje.

Če povzamemo ...

Hrepenenje po sreči je zakonitost, ki jo je Bog položil v naše srce: od nas pa pričakuje hvalježnost in sodelovanje. Veselje nenehno ogrožajo zaviralci: če se zoper njih ustrezno ne obo rožimo, bo stanovitnost našega veselja resno ogrožena. Naše veselje je v naših rokah: lahko ga gradimo, lahko ga tudi rušimo; od nas samih je odvisno, ali ga bomo gradili dobro ali z napakami.

Skrbeti za veselje je dolžnost, kajti to vpliva na mnogo stvari: na nas in na bližnjega, na našo notranjost in na spolnjevanje naših dolžnosti. Za veselje ni težko skrbeti: dovolj je uiti svojemu jazu, zbežati od lastne sebičnosti. Tudi ohraniti

ga ni težko: dovolj je odločno se zoperstaviti raznim zaviralcem. Vprašanje veselja je vprašanje ljubezni, služenja in samoobvladovanja: ne živimo več zase, temveč za bližnjega; ko pa živimo za bližnjega, služimo Bogu. Skrbeti za veselje pomeni služiti Bogu.

Zakaj se ne bi odločili za nekaj zelo konkretnega: dan za dnem preverimo, ali je res, da sami vplivamo na svoje veselje. Svoja zmotna prepričanja bomo odpravili samo tako, da jih premagamo z navdušenjem ob novih spoznanjih.

V trenutkih brezvoljnosti, nezainteresiranosti ali malodušja si naredimo trenutek radosti. Za vsako ceno ga ubranimo pred napadi zaviralcev. Kot bomo sami opazili, zmeraj, ko nas ogreje plamenček veselja, se že pokaže tudi zaviralec, ki bi ga rad pogasil. Zganimo se! Takoj se odzovimo in ohranimo svoje dragoceno veselje skozi ves dan, od jutra do večera. Storimo to v večjo Božjo slavo in v veselje svojih bratov in sester.

Pri izvirih

»Veselite se v Gospodu zmeraj;
ponavljam vam, veselite se.
Vaša dobrota
bodi znana vsem ljudem.«

(Flp 4,4-5)

Apostol Pavel nas uči, kje so viri veselja. Predstavi nam dobroto, ki žari iz celega človeka, tisto neponarejeno ljubeznivost, tako pristno in stanovitno, ki seže vsakemu v srce.

Toda preden se začnemo poglobljati v dobroto, se za trenutek ustavimo pri neki psihološki zakonitosti, ki je ne smemo prezreti. To je zdrava ljubezen do sebe in popolno sprejemanje sebe takšnega, kot sem. To življenjsko zakonitost je v našo notranjost položil sam Bog; zato se nam jo splača dobro spoznati in upoštevati, kajti če ne bomo znali sprejemati sebe, nam ne bo uspelo ljubiti drugih.

V sebi nosimo prirojen odpor do te zakonitosti na podoben način, kot ga nosimo do naporov, kljub temu da gre pot do uspeha na katerem koli področju življenja samo preko njih.

Če se bom naučil zdrave prijaznosti do sebe, bom s tem izpolnil pogoj za prijaznost do drugih.

Carl Jung pojasnjuje: »Vsi vemo, kaj je rekel Jezus o ravnanju z najmanjšim izmed svojih bližnjih. Toda kaj storiti, ko v določenem trenutku odkrijem, da sem ubogi, ki najbolj potrebuje pomoč, ravno jaz?«

Treba bo prevzgojiti miselnost. Če se spoštujem na zdrav način, mi ni treba imeti pomislekov, da gre za napuh. Prepoznati, spoštovati in uživati v božjih darovih v sebi je pošteno. Ob tem se, seveda, dobro zavedamo, da ponižnost in napuh stopata po enaki poti: oba nas spominjata na naše zasluge in naše darove. Razlika med njima je v tem, da nam napuh pravi: vse dosežke in sposobnosti si si priboril sam, so izključno tvoja zasluga; ponižnost pa govori drugače: vse dobro, ki je v tebi, in vsi darovi, ki jih imaš, so od Boga, ti pa z njim sodeluješ.

Zakaj včasih ne sprejemam samega sebe? kateri mehanizmi se v meni sprožajo in mi onemogočajo, da bi se sprejel takšnega, kot sem?

Pogosto je to občutek manjvrednosti. Naše odraščanje je bilo močno zaznamovano z njim. Se še spomnite, s čim smo bili zasuti vse od najzgodnejšega otroštva, že nekje pri petih letih in po tem?

»Ne tega delati, to pa ne smeš!«

»Tega pa še ne znaš narediti.«

»Hitro pridi dol, sicer boš padel!«

»Ušpičil si nekaj res hudega!«

»Ničesar ne narediš prav.«

»Poglej, kaj si storil!«

»Daj mi tisto stvar, sicer se boš poškodoval.«

Vsak ima svojo osebno zgodbo, svoj splet življenjskih dogodkov, ki je poudaril nekatere naše slabosti. Odraščali smo zasuti z dnevnimi negativnimi sporočili, zato se je v nas neizogibno ukoreninil občutek manjvrednosti.

Sprejemam svoje telo?

Sprejemam svojo inteligenco?

Sprejemam svoje napake?

Sprejemam svoja čustva?

Sprejemam svojo osebnost?

V katerem izmed teh petih področij sem slaboten in se ne sprejemam?

Sprejemam svoje telo? – Skoraj vsi psihologi se strinjajo, da je zavračanje samega sebe pogosto vezano na zavračanje svojega zunanjega videza. Ta kompleks imamo skoraj vsi: radi bi bili višji ali morda malo nižji, imeli bi malo manjši oziroma malo večji nos, ušesa postavljena na nekoliko drugačen način in podobno. Plastični kirurgi ugotavljajo, da se pri pacientih, pri katerih jim uspe odpraviti kakšno telesno hibo, spremeni tudi osebnost, se izboljša. Najprej se je treba popolnoma iskreno vprašati, katero svojo fizično nepopolnost zavračam, in sprejeti dejstvo, da se doslej nisem sprejemal takšnega, kot sem. Ko si priznam samozavračanje, je prvi korak pri samosprejemanju že narejen.

Sprejemam svojo inteligenco? – Skoraj v vsaki šoli ali na delovnem mestu se poudarja pomen inteligenčnega kvocienta in se ljudi tako ali drugače spodbuja k primerjanju in tekmovalnosti. Ugotoviti moram, kako močan je ta kompleks v meni in v kolikšni meri obremenjuje moje misli.

Sprejemam svoje napake? – Je že tako, da vsi delamo napake. Iz napak se lahko veliko naučimo. Neki modrec je glede tega svetoval:

»Čim več se nauči iz tujih napak, kajti ne boš živel zadosti časa, da bi jih vse ponovil.« Edina huda napaka je ta, da se iz napak ničesar ne nau-

čimo. Naučiti se moram ločevati sebe v preteklosti in sebe, kakršen sem tukaj in zdaj. Povedati si: »Da, bil sem tak, toda danes sem drugačen.« Ne morem se kar poistovetiti z napakami iz svoje preteklosti. Biti moram pošten do sebe: brez te poštenosti ni osebnostnega razvoja.

Sprejemam svojo občutljivost, svoja čustva? – Samo po sebi nas vleče, da zaviramo čustva ljubosumnosti ali nasprotovanja. Čustva vplivajo na nas toliko, kolikor znamo z njimi ravnati. Ko v sebi zaznam čustvo ljubosumnosti, si moram to jasno priznati: »Ljubosumen sem.« Ta iskrenost je začetek učinkovitega zdravljenja ljubosumnosti. Kadar potem prosim Boga za odpuščanje, se rana povsem zaceli, dobim nov, prenovljen življenjski zagon in to čustvo mi ne povzroča več nobene škode.

Sprejemam svojo osebnost? – Vsak izmed nas je neponovljiv. Različni darovi, ki jih imamo, nas delajo različne. Podobni smo si samo v eni zadevi: da je vsak izmed nas drugačen. Lahko narediš preizkus: najprej sam napiši seznam svojih osebnostnih darov, nato prosi še nekoga, naj po svojem mnenju napiše isti seznam, nato ju primerjaj. Razlog, da svoje osebnosti ne cenimo zadosti, je skoraj vedno v tem, da slabo poznamo darove, ki smo jih prejeli od Boga.

Okrepiti samospoštovanje

Za izboljšanje samospoštovanja je treba upoštevati štiri temeljna pravila.

1. Znebiti se vsakršne negativnosti, ki jo nese-mo s seboj in ki nam onemogoča, da postanemo