**WDZIĘCZNOŚĆ**

**DROGA DO SZCZĘŚCIA**



**Materiały tematyczne ze Słowem Bożym** **dla dorosłych**

OPRACOWAŁA:

**Jolanta Prokopiuk**

KOREKTA:

**Marta Iwaniec**

KONSULTACJE:

**Magdalena Kaczorowska**

**Monika Mosior**



Strona Słowa Bożego:

**www.oknodonieba.pl**

Styczeń 2022

Materiały są przeznaczone na trzy dni pracy. Można zrealizować je
w dowolnym czasie, jednak warto pamiętać, że stanowią one całość. Jest to spotkanie ze Słowem Bożym, którego treści rozważamy przy pomocy historii
z życia.

Żyjemy w czasach, w których słowa związane z wdzięcznością są słowami wyciągniętymi z lamusa. Jednak pomimo dobrobytu materialnego mamy więcej osób nieszczęśliwych, zmagających się z depresją, niezadowolonych z życia. Okazuje się, że wdzięczność jest drogą do szczęścia i ludzkiej satysfakcji. Wdzięczność bowiem wydobywa z niebytu otrzymane dobro i jest drogą rodzącą wewnętrzną radość. Człowiek pyszny nie widzi otrzymywanego dobra, dlatego nie ma za co dziękować. Wszystko mu się należy. Prorok Jeremiasz powie o takich ludziach*: Jest on podobny do dzikiego krzaka na stepie, nie dostrzega, gdy przychodzi szczęście: wybiera miejsca spalone na pustyni, ziemię słoną
i bezludną.* (Jr 17,6)

**Dlaczego mamy problem z dziękowaniem i pozytywnym myśleniem?**

Nasz mózg przyswaja to, co negatywne, aby wyrzucać doświadczenia pozytywne, ponieważ człowiek przez miliony lat był nastawiony na przetrwanie.
W konsekwencji w mózgu rozwinęło się takie nastawienie, które sprawia, że skupiamy się na negatywnych informacjach, intensywnie na nie reagujemy
i szybko magazynujemy doświadczenie w strukturze neuronalnej. Nastawienie to sprawia, że jesteśmy nieustannie podatni na stres, lęk, rozczarowanie i krzywdę.

Kluczowym aspektem negatywnego nastawienia jest szczególna siła strachu. Zazwyczaj wyolbrzymiamy zagrożenia, nie doceniamy szans ani możliwości. Jednocześnie negatywne doświadczenia uwrażliwiają nasz mózg na to, co złe,
i napędza się błędne koło jeszcze gorszych doświadczeń.

Siły wewnętrzne, takie jak szczęście czy odporność psychiczna, mają swoje źródło głównie w pozytywnych doświadczeniach. Mózg działa jak rzep w przypadku doświadczeń negatywnych i jak teflon w przypadku doświadczeń pozytywnych.

Negatywne nastawienie, choć dobre z punktu widzenia przetrwania w trudnych warunkach, nie wpływa korzystnie na jakość życia, satysfakcję z relacji, rozwój osobisty czy zdrowie w dłuższej perspektywie czasu. Sprawia, że za wiele uczymy się na złych doświadczeniach, a za mało na dobrych.

Najlepszym sposobem kompensacji nastawienia negatywnego jest regularne chłonięcie dobra. Czyni się to przez wdzięczność, błogosławieństwo
i uwielbienie. Wdzięczność wydobywa z niebytu otrzymane dobro.

**POTRZEBUJEMY CELEBROWAĆ OTRZYMANE DOBRO PRZEZ WDZIĘCZNOŚĆ
 I BŁOGOSŁAWIEŃSTWO!**

**Dzień pierwszy – WDZIĘCZNOŚĆ PRZYNOSZĄCA UZDROWIENIE**

**Łk 17, 11-17**

*Zmierzając do Jerozolimy przechodził przez pogranicze Samarii
i Galilei.**Gdy wchodzili do pewnej wsi, wyszło naprzeciw Niego dziesięciu trędowatych. Zatrzymali się z daleka**i głośno zawołali: «Jezusie, Mistrzu, ulituj się nad nami!»**Na ich widok rzekł do nich: «Idźcie, pokażcie się kapłanom!» A gdy szli, zostali oczyszczeni.**Wtedy jeden z nich widząc, że jest uzdrowiony, wrócił chwaląc Boga donośnym głosem,**upadł na twarz do nóg Jego i dziękował Mu. A był to Samarytanin.**Jezus zaś rzekł: «Czy nie dziesięciu zostało oczyszczonych? Gdzie jest dziewięciu?**Żaden się nie znalazł, który by wrócił i oddał chwałę Bogu, tylko ten cudzoziemiec».**Do niego zaś rzekł: «Wstań, idź, twoja wiara cię uzdrowiła».*

**Historia**

Pani Halinka trafiła do szpitala niespodziewanie. Nic nie zapowiadało takiego obrotu sprawy. Wiedziała jednak dobrze, że
w życiu nic nie dzieje się przypadkowo. Doświadczała wcześniej takich czy innych dolegliwości, ale nie zamierzała się tym zamartwiać. Mawiała, tyle mam jeszcze rzeczy do wykonania. Świat beze mnie będzie uboższy. Nie reklamowała się, ale czyniła dobro. W szpitalu miała okazję do dłuższej modlitwy, ponieważ jej aktywność ruchowa została mocno ograniczona. Wieści, które do niej dochodziły, o jej stanie zdrowia nie były pocieszające, a jednak za wszystko dziękowała i była uprzejma. Jej uprzejmość i życzliwość udzielała się innym. Lekarz prowadzący był zmartwiony, bo bardzo polubił panią Halinkę, a po zastosowanym leczeniu nie widział poprawy. Głęboko się zaangażował w jej leczenie i szukał nowych rozwiązań. Po trzech tygodniach szukania przyczyny braku poprawy zdrowia, znalazł w końcu lek, który jej pomógł. Po tygodniu intensywnego leczenia nowym lekiem, postanowił wypisać swoją ulubienicę do domu. Pani Halinka wracała do zdrowia. To właśnie ona wnosiła dużo radości, optymizmu w jego życie.

**Komentarz:**

Uzdrowieni trędowaci otrzymali od Jezusanieprawdopodobne dobro, zostali bowiem przywróceni do normalnego życia, swoich rodzin i środowiska. Trędowaci byli ludźmi umarłymi za życia, którzy
w późniejszym stadium doświadczali swoich odpadających, cuchnących ciał. Dobro, które otrzymali od Jezusa chyba nie byłoby
z czym porównać, a pomimo wszystko dziewięciu z nich nie miało potrzeby wrócić, aby podziękować Jezusowi. Okazali się niewdzięczni
i aż trudno w to uwierzyć.

**1.** Jak zachowywali się trędowaci z Ewangelii przed uzdrowieniem i po uzdrowieniu?

**2.** Jak zachowywała się pani Halinka i jakie rodziła uczucia w innych?

**3.** Jak często dziękujesz innym?Jakie okazjesprzyjają i przypominają
o wdzięczności innym? Komu powinieneś jeszcze podziękować i wysłać choćby SMS lub maila z wyrazami wdzięczności?

**Modlitwa:**

Jezu, przepraszam Cię za wszystkie sytuacje, w których powinienem podziękować, a tego nie uczyniłem. Przepraszam za wszystkie rzeczy, do których się przyzwyczaiłem i przestałem dziękować.

Dziękuję Ci za każde otrzymane dobro od Ciebie i od innych.

Wymień dobro, za które chciałbyś podziękować:

**Dzień drugi – WDZIĘCZNOŚĆ PRZYNOSZĄCA OCALENIE**

**Łk 7, 36-50**

*Jeden z faryzeuszów zaprosił Go do siebie na posiłek. Wszedł więc do domu faryzeusza i zajął miejsce za stołem.**A oto kobieta, która prowadziła w mieście życie grzeszne, dowiedziawszy się, że jest gościem w domu faryzeusza, przyniosła flakonik alabastrowy olejku,**i stanąwszy z tyłu u nóg Jego, płacząc, zaczęła łzami oblewać Jego nogi i włosami swej głowy je wycierać. Potem całowała Jego stopy i namaszczała je olejkiem.**Widząc to faryzeusz, który Go zaprosił, mówił sam do siebie: «Gdyby On był prorokiem, wiedziałby, co za jedna i jaka jest ta kobieta, która się Go dotyka, że jest grzesznicą».**Na to Jezus rzekł do niego: «Szymonie, mam ci coś powiedzieć». On rzekł: «Powiedz, Nauczycielu!»**«Pewien wierzyciel miał dwóch dłużników. Jeden winien mu był pięćset denarów, a drugi pięćdziesiąt.**Gdy nie mieli z czego oddać, darował obydwom. Który więc z nich będzie go bardziej miłował?»**Szymon odpowiedział: «Sądzę, że ten, któremu więcej darował». On mu rzekł: «Słusznie osądziłeś».* *Potem zwrócił się do kobiety i rzekł Szymonowi: «Widzisz tę kobietę? Wszedłem do twego domu, a nie podałeś Mi wody do nóg; ona zaś łzami oblała Mi stopy i swymi włosami je otarła.**Nie dałeś Mi pocałunku; a ona, odkąd wszedłem, nie przestaje całować nóg moich.**Głowy nie namaściłeś Mi oliwą; ona zaś olejkiem namaściła moje nogi.**Dlatego powiadam ci: Odpuszczone są jej liczne grzechy, ponieważ bardzo umiłowała. A ten, komu mało się odpuszcza, mało miłuje».**Do niej zaś rzekł: «Twoje grzechy są odpuszczone.*

**Komentarz:**

Kobieta, która prowadziła w mieście życie nieczyste, była grzesznicą publiczną. Była znaną prostytutką. Publicznie ją potępiano, choć nikt nie potępiał mężczyzn, którzy z jej usług korzystali. Gdzieś wcześniej musiała spotkać się z Jezusem, który przywrócił jej godność i szacunek do samej siebie. Łukasz Ewangelista opisuje czas jej ogromnej wdzięczności, wyrażającej się w konkretnej uniżonej postawie.

**Historia:**

Kasia pochodziła z rodziny patologicznej. Jej ojciec był alkoholikiem, a mama funkcjonowała resztkami sił. Brakowało mamie Kasi sił na ogarnięcie domu, zadbanie o siebie, sprzeciwienie się mężowi i postawienie mu konkretnych wymagań. Kasia miała bardzo niskie poczucie własnej wartości. Była opryskliwa, niegrzeczna, a przez to nielubiana. Któregoś razu, przyszła z nowym rokiem szkolnym nowa nauczycielka matematyki, pani Ewa. Była to osoba niezwykła, wymagająca, ale uśmiechnięta. Potrafiła zauważyć tlące się dobro
w drugiej osobie. Kasię już zauważyła na pierwszej lekcji matematyki. Po lekcji poprosiła ją, aby została i zaproponowała jej udział w szkolnej olimpiadzie matematycznej. Kasia nie mogła uwierzyć w propozycję nauczycielki. Pani Ewa zauważyła u niej ukryte zdolności matematyczne. Powiedziała, że wszystko będzie dobrze i wierzy w jej potencjał matematyczny. Powiedziała także, że jest zdeterminowaną osobą, która dojdzie do wielkich rzeczy. Tyle ciepła i empatii nie otrzymała jeszcze od nikogo. Zaczęła więcej czasu poświęcać na matematykę i przygotowywać się do szkolnej olimpiady. Przygotowywała się przez cały rok z ogromnym trudem,
i w konsekwencji zajęła drugie miejsce w olimpiadzie. W Kasi dokonywała się także wewnętrzna przemiana. Uwierzyła w siebie. Stała się cieplejsza, wymagała od siebie, ale także wspierała innych. Przekonała się bowiem, że bez wysiłku nie da się dokonać konkretnych zmian. Na zakończenie roku szkolnego przyszła z wielkim bukietem kwiatów i w klasie, publicznie podziękowała pani Ewie za wsparcie,
i docenienie jej wysiłku i wiarę w jej ukryte możliwości.

**1.** Jak wyrażała swoją wdzięczność kobieta, której Jezus przywrócił godność i szacunek do samej siebie?

**2.** Co posiadała w sobie Kasia, że potrafiła publicznie podziękować pani Ewie?

**3.** Czy potrafisz wyrazić publicznie wdzięczność osobie, która obdarzyła ciebie lub konkretną grupę dużym dobrem? Czy dobro, które otrzymałeś pracuje w tobie? W jaki sposób i co rodzi?

**Pomódl się:**

Jezu, dziękuję Ci, że postawiłeś na mojej drodze konkretnych ludzi, którzy byli dla mnie wsparciem. Wymień te osoby…………………. Dziękuję, że dzięki ich pomocy przekroczyłem to, co było dla mnie nie możliwe. Amen.

**Dzień trzeci – WDZIĘCZNOŚĆ PRZYNOSZĄCA RADOŚĆ**

**Łk 19, 1-10**

*Potem wszedł do Jerycha i przechodził przez miasto.**A [był tam] pewien człowiek, imieniem Zacheusz, zwierzchnik celników i bardzo bogaty.**Chciał on koniecznie zobaczyć Jezusa, kto to jest, ale nie mógł z powodu tłumu, gdyż był niskiego wzrostu.**Pobiegł więc naprzód
i wspiął się na sykomorę, aby móc Go ujrzeć, tamtędy bowiem miał przechodzić.**Gdy Jezus przyszedł na to miejsce, spojrzał w górę i rzekł do niego: «Zacheuszu, zejdź prędko, albowiem dziś muszę się zatrzymać w twoim domu».**Zeszedł więc z pośpiechem i przyjął Go rozradowany.**A wszyscy, widząc to, szemrali: «Do grzesznika poszedł w gościnę».**Lecz Zacheusz stanął i rzekł do Pana: «Panie, oto połowę mego majątku daję ubogim, a jeśli kogo w czym skrzywdziłem, zwracam poczwórnie».**Na to Jezus rzekł do niego: «Dziś zbawienie stało się udziałem tego domu, gdyż i on jest synem Abrahama.**Albowiem Syn Człowieczy przyszedł szukać i zbawić to, co zginęło».*

**Komentarz:**

Radość rodzi się z wdzięczności. Zacheusz był głęboko rozradowany, ponieważ doświadczył spełnienia swoich marzeń
- pragnął zobaczyć Jezusa. Był wdzięczny Jezusowi, że przyszedł do jego domu. Znany Mistrz i Nauczyciel oznajmił Zacheuszowi, że osobiście odwiedzi go w domu. Jego wdzięczność i radość (mimo, że był grzesznikiem) zrodziła w nim potrzebę wynagrodzenia uczynionych krzywd.

**Historia:**

Pan Antoni był mężczyzną niskiego wzrostu. Chciał jakoś zaistnieć
w swoim środowisku sąsiedzkim, ale ciągle coś mu nie pasowało. Jego specyficzna wrażliwość była ignorowana i nierozumiana przez otoczenie. Ciągle coś chciał poprawiać i ulepszać. Któregoś razu skonstruował drona, który miał pomagać mu w „zwiedzaniu” okolicznych miejscowości i doszukiwaniu się braków, które można byłoby ulepszyć. Jego zmysł konstrukcyjny denerwował sąsiadów,
a jego z kolei motywował do konstruowania nowych wynalazków. Marzył, że w końcu zostanie odkryty i doceniony. Do pana Antoniego pewnego dnia dotarł główny dyrektor fabryki produkującej różne elementy związane z wiertarkami. Okazało się, że oboje świetnie się rozumieją. Zrodziło to w panu Antonim taką radość, że postanowił zaprosić wszystkich okolicznych sąsiadów na ulepszonego, zmodernizowanego grilla. Podał swoim gościom wszelkie możliwe przysmaki. Pan Antoni został nareszcie zrozumiany i doceniony.

**1.** Jak się zachowywał Zacheusz, marząc o spotkaniu Jezusa? Jak zareagował, gdy Jezus oznajmił mu, że przyjdzie do jego domu?

**2.** Co było siłą napędową pana Antoniego? W jakiej sytuacji został zrozumiany i doceniony? Jak zaczął się zachowywać?

**3.** Czy jest  ktoś w twoim otoczeniu, kto może się czuć niedoceniony, nieodkryty w swoim talencie? Może ktoś ci bliski ma jakiś nawyk, zwyczaj, talent, który cię drażni, a za który tak naprawdę powinno mu się podziękować? Może twoją wdzięcznością mógłbyś kogoś przemienić i dać mu nowe perspektywy rozwoju? Spróbuj odkryć
w każdej osobie z rodziny, za jaką cechę, talent, zdolności, możesz ją podziwiać i dziękować jej.

**Pomódl się:**

Jezu, dziękuję Ci, że pozwalasz mi zauważać otrzymywane dobro i za nie dziękować. Dziękuję, że odkryłem drogę do doświadczania radości w swoim życiu. Dziękuję, że wdzięczność może być moją postawą. Amen.

**LEKTURY DO POGŁĘBIENIA TEMATU:**

1. Rick Hanson, „Szczęśliwy mózg”.
2. Merlin R. Carothers, „Moc uwielbienia”.
3. Jeff Cavins, „Uwielbienie i dziękczynienie”.