

KATOLÍCKA SPOJENÁ ŠKOLA SV. FRANTIŠKA ASSISKÉHO

3. ROČNÍK GYMNÁZIA

Emócie

19



WWW.INKY.SK

DOMÁCA ÚLOHA

Rozjímanie podľa rozpisu – máte?

Nejaké problémy?

Otázky? Pripomienky?



Najmenej 5 zo 7 rozjímaní = 1 kredit



DOMÁCA ÚLOHA

Relaxácia – trénovali ste? Darila sa? Nejaké problémy?



Aspoň 5 tréningov relaxácie = 1 kredit

DOMÁCA ÚLOHA

Modlitebný kútik a zabezpečenie
pokoja a nerušenía počas modlitby
– máte? Podarilo sa? Nejaké
problémy?

Máte už aj nejaké skúsenosti s jeho
využívaním?



Modlitebný kútik = 1 kredit

Máte k tomuto nejaké

otázky, poznámky,
postrehy, či pripomienky?

Nech sa páči!



DNES...

**... sa pozrieme na význam
a zmysel citov v našom
nielen modlitebnom
živote.**



OTÁZKA:



Stretli ste sa už niekedy s **ATEISTOM, ktorý by Vám povedal zhruba niečo takéto:**

Viete, aká je to námaha byť ateistom? Denne musím študovať a posilňovať sa v svojom ateizme. Rodičia, našťastie, ma už odmalička viedli k tomu, aby som v nedeľu namiesto do kostol chodil radšej do krčmy, alebo sledoval televíziu. Ba slovo „Boh“ a „Kostol“ u nás doma ani nepadlo, to teda nie. To keby som také slovo doma povedal, jéjky, jak by ma rodičia zdrali! Ale napriek tomu... Viete, ako sa mi do tej krčmy niekedy nechce? Tá nuda... Najradšej by som sa rozbehol do kostola na omšu. No len tak-tak, že sa nejako ovládnem a premôžem a nakoniec tú krčmu nevynechám. Ale viete, ako sa musím niekedy premáhať? A ako si dávať pozor na také zbožné zvolania, ako je „Bože môj“ a „Ježišu“ a podobne? To sa stále musím kontrolovať, lebo človeku taká prosba k Bohu vykĺzne, ani nevie ako. No a modlitba... to je pokušenie! Normálne sa niekedy len pristihnem, ako sa v podvedomí, v mysli modlím! Zvyčajne s tým hneď prestanem – ale niekedy jednoducho nedokážem. Niekedy sa proste ešte aspoň pár minút modlím. Potom mám z toho vážne výčitky svedomia...

OTÁZKA:



Stretli ste sa už niekedy s **KREŠŤANOM**, ktorý by Vám povedal zhruba niečo takéto:

Holt, kresťanstvo je naozaj ťažké a namáhavé. Kresťan sa musí borit', musí zápasit', nesmie poľavovať v ostražitosti, pretože inak podľahne vábivým pokušeniam. Musí denne vyhodnocovať svoje úspechy i neúspechy, dávať si predsavzatia a kontrolovať ich dosahovanie a tak ďalej. Inými slovami: kresťanstvo je drina, námaha a neustály boj...!

OTÁZKA:

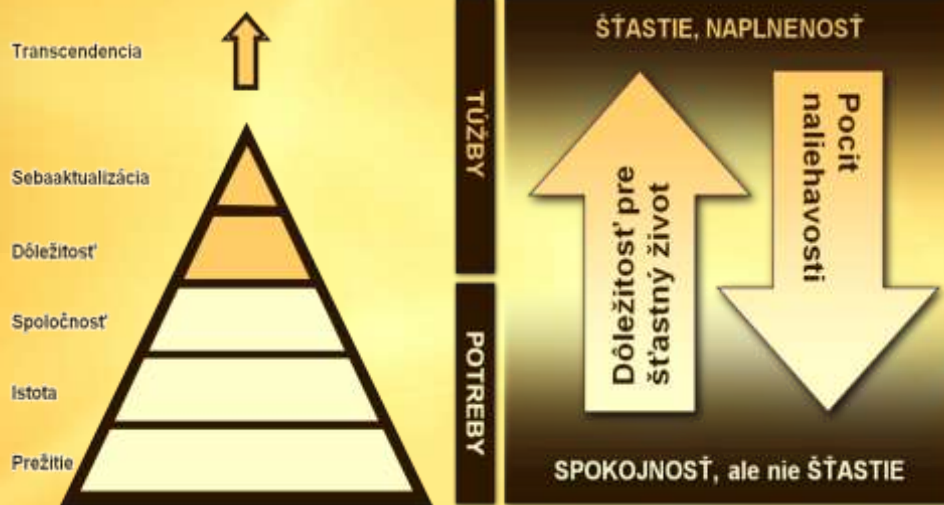


PREČO
ten rozdiel?



Rozumná odpoveď = 1 dnešný kredit

UŽ VIEME...



ŽIŤ S BOHOM znamená „vystupovať“ – a to **vyžaduje námahu a prekonávanie naliehavosti** a prítlačlivosti našich nižších pudov, inštinktov, aby sme mohli rásť a stávať sa niečím, čím sme doteraz neboli: synmi a dcérami Boha.

ŽIŤ BEZ BOHA ale znamená, že sa **môžeme pokojne poddať** svojim pudom, inštinktom, nemusím nič prekonávať, nič premáhať,... Ateizmus (a hriech všeobecne) odo mňa sám v sebe žiadnu námahu, ani premáhanie nevyžaduje.

UŽ VIEME...

A potom sú tu

NÁVYKY:

ŽIŤ BEZ BOHA je niečo, na čo sme od malička navyknutí. Nemusíme na to vynakladať žiadnu námahu. Ide nám to „samo od seba“

ŽIŤ S BOHOM je ale v rozpore so všetkými našimi doterajšími návykmi. Ak sa chceme vydať touto cestou, musíme ich práčne prekonať a to vyžaduje námahu a drinu – podobne, ako každá veľká životná zmena.



PROTI PRÍŤAŽLIVOSTI NALIEHAVOSTI...

„ZÁKON DRINY“

Ako v profánnej oblasti, aj tu platí, že bez tvrdej práce nie sú výsledky...

„Celými ľudskými dejinami sa ťahne **tvrdý boj** proti mocnostiam temnosti, ... Človek, zatiahnutý do tohto boja, **musí ustavične zápasiť**, aby sa **primkol k dobru**, a iba za cenu veľkého úsilia je **schopný** s pomocou Božej milosti dosiahnuť svoju vnútornú jednotu.“

(KKC 409)



PROTI AUTOMATIKE NÁVYKOV...

„BDELÁ POZORNOSŤ“

... kedy si uvedomujeme svoje myslenie a konanie, rozpoznávame navyknuté vzorce hneď, ako sa objavia a vedome ich meníme.

„**Bdejte**, buďte pevní vo viere, vzmužte sa, buďte statoční!“

(1 Kor 16,13 SSV)

„Cenou za slobodu je **neustála bdelosť**.“ – platí aj v osobnom živote, nielen v spoločnosti!

(Desmond Tutu, juhoafrický biskup)

„Prvým krokom ku zmene je **uvedomenie si**.“

(Nathaniel Branden, psychológ)



A POTOM JE TU TRETÍ DÔVOD...

„ROZUM“



Dnes by sme možno povedali: **VEDOMIE**.

Úroveň, na ktorej máme svoje názory, **mienky**, predstavy, na ktorej myslíme, uvažujeme.

„SRDCE“



Dnes by sme možno povedali: **PODVEDOMIE**.

V Biblii (hebr. *léb*) predstavuje niečo ako ťažisko človeka, jeho „vnútorné JA“.

Úroveň, na ktorej je naše **najhlbšie presvedčenie**, to, čomu úplne samozrejme, spontánne, bezvýhradne **veríme** – bez toho, aby sme o tom museli uvažovať, či zvažovať to.

A POTOM JE TU TRETÍ DÔVOD...

„ROZUM“



Skúsenosť života bez Boha je vpísaná do nášho srdca a tvorí naše najhlbšie presvedčenie.

Je pre nás úplne samozrejmé a prirodzené myslieť, podvedome a automaticky, v rámci sveta, v ktorom Boha niet a v ktorom jediné hodnoty, možnosti a ciele spadajú do oblasti „tohto sveta“.

„SRDCE“



Život bez Boha

A POTOM JE TU TRETÍ DÔVOD...

„ROZUM“



„SRDCE“



Kresťanstvo

... sa **spočiatku v našom živote objavuje len v podobe „mienky“ a „názoru“ na úrovni rozumu...**

... ale **NIE na úrovni SRDCA!**

Život bez Boha

A POTOM JE TU TRETÍ DÔVOD...

„ROZUM“



„SRDCE“

Kresťanstvo

Výsledkom je

KONFLIKT,

pretože žiť podľa svojho kresťanského názoru v tejto chvíli znamená **žiť a konať v rozpore s našim najhlbším presvedčením**, ktoré v srdci stále pretrváva!

Život bez Boha

A POTOM JE TU TRETÍ DÔVOD...

„ROZUM“



„SRDCE“

S týmto konfliktom sa stretávame bežne aj v iných oblastiach života, napríklad:

- ROZUMOM vieme, že sa máme **učiť** a je to dobré a užitočné, ale súčasne V SRDCE sa nám „tak strašne nechce“...
- ROZUMOM sa rozhodneme, že chceme držať **diétu** a pravidelne **cvičiť**, aby sme si vymakali skvelú postavu, ale SRDCOM sme strašne leniví a strašne nám ide na chuť fúra sladkostí a iných „zakázaných“ jedál...
- ROZUMOM chápeme, že **skočiť bungee-jumping** zo 100 metrov nie je nič strašne riskantné a nič zlé sa nám nestane, bude to super zážitok, ale v SRDCI cítime strašný strach, hrôzu, nával adrenalínu, je nám na zvracanie...

Máte k tomuto nejaké

otázky, poznámky,
postrehy, či pripomienky?

Nech sa páči!



OTÁZKA:



AKO
môžeme tento
konflikt
odstrániť?



Rozumná odpoveď = 1 dnešný kredit

ČO MUSÍME UROBIŤ?

„ROZUM“



„SRDCE“



Riešením je
„**PRETLAČIŤ**“
naše postoje,
názory a mienky,
ktoré sme si
osvojili svojim
ROZUMOM **do**
nášho SRDCA –
čiže na úroveň
podvedomia.



ČO MUSÍME UROBIŤ?

„ROZUM“



„SRDCE“



Riešením aj v
kresťanstve je

**UVERIŤ
SRDCOM,**

čiže **premeniť**

- „kresťanskú
mienku“

- **na** skutočné
„kresťanské
presvedčenie“



Kresťanstvo

ČO MUSÍME UROBIŤ?

„ROZUM“



„SRDCE“



„Lebo **otupelo srdce** tohoto ľudu: ušami ťažko počujú a oči si zavreli, aby očami nevideli a ušami nepočuli, aby **srdcom nechápali** a neobrátili sa - aby som ich nemohol uzdraviť.“

(Mt 13,15)

„On im povedal: „Vy nechápaví a ťarbaví **srdcom uveriť** všetko, čo hovorili proroci! Či nemal Mesiáš toto všetko vytrpieť, a tak vojsť do svojej slávy?“

(Lk 24,25)

„Lebo ak svojimi ústami vyznávaš: „Ježiš je Pán!“ a **vo svojom srdci uveríš**, že Boh ho vzkriesil z mŕtvych, budeš spasený. Lebo **srdcom veríme** na spravodlivosť a ústami vyznávame na spásu.“

(Rim 10,9n)

Kresťanstvo

VÝSLEDKOM JE „VIERA SRDCA“....

„Lebo láska k Bohu spočíva v tom, že zachovávame jeho prikázania. **A jeho prikázania nie sú ťažké.** Ved' všetko, čo sa narodilo z Boha, premáha svet. A tým víťazstvom, ktoré **premohlo svet, je naša viera.**“

(1 Jn 5,3n SSV)

... stav, v ktorom sa kresťanstvo a Evanjelium stalo

NAŠIM NAJHLBŠÍM PRESVEDČENÍM

a preto nám žiť a konať ako kresťania pripadá ako niečo

„SRDCE“



ÚPLNE SAMOZREJMÉ, NORMÁLNE A PRIRODZENÉ!



Máte k tomuto nejaké

otázky, poznámky,
postrehy, či pripomienky?

Nech sa páči!



OTÁZKA:



AKO
by sa to dalo
urobit'?



Rozumná odpoveď = 1 dnešný kredit

ROLA EMÓCIÍ

„POROZUMIEŤ REČI SRDCA“

„ROZUM“



- **HOVORÍ** rečou myšlienok, ideí, obrazov,... a súčasne
- **ROZUMIE** reči myšlienok, ideí, obrazov,...

„SRDCE“



- **ROZUMIE** reči zážitkov a s nimi súvisiacich citov a emócií... a súčasne
- **HOVORÍ** rečou citov a emócií, ktorými nás ovláda...

ROLA EMÓCIÍ

„POROZUMIEŤ REČI SRDCA“

„Podvedomie si môžeme jednoducho predstaviť ako **sklad údajov, kde je zaznamenané všetko, čo sme kedy prežili a súčasne sú k našim zážitkom pripojené emocionálne energie**, ktoré sme vytvorili sami, alebo sme ich od niekoho prebrali. ... Stačí, ak sa pozriete dolu z výšky a podvedomie v zlomku sekundy prejde všetky podobné zážitky z minulosti, vyhodnotí k nim pripojenú emocionálnu energiu a výsledok vám vloží do vedomia. A zistíme napríklad, že **pri pohľade z výšky je nám zle, alebo máme strach...**“

(apz.szm.com)



„SRDCE“



- **ROZUMIE** reči zážitkov a s nimi súvisiacich citov a emócií... a súčasne
- **HOVORÍ** rečou citov a emócií, ktorými nás ovláda...

ROLA EMÓCIÍ

„POROZUMIEŤ REČI SRDCA“

NAPRÍKLAD: „Svetlana je slnečný typ. Miluje leto, slnko, teplo. Dáva si záležať na oblečení, väčšinou je veľmi sexi. Lenže vždy, keď prší, má pocit, že to nie je ono. Musí sa prispôbiť počasiu. Blbý dážď. Čo všetko by sa dalo, keby bolo pekne.

(= SVETLANA HOVORÍ K SRDCU REČOU CITOV)...

O dvadsať rokov neskôr, niekedy, keď zase v lete prší. Svetlana mala na dnes toľko plánov, ale naozaj sa jej nechce. Z dažďa začína chytat' depresiu. Horko ťažko urobí len to, čo musí a ostatné vypustí. Dnes sa naozaj nedá nič robiť... (= SRDCE OVLÁDA SVETLANU REČOU CITOV)“



(porov. neuromarketing.sk)

„SRDCE“



- **ROZUMIE** reči zážitkov a s nimi súvisiacich citov a emócií... a súčasne
- **HOVORÍ** rečou citov a emócií, ktorými nás ovláda...

ROLA EMÓCIÍ

„POROZUMIEŤ REČI SRDCA“

- Dôvod, prečo si päťsekundový pád s autom do priepasti (= silné city) zapamätáte omnoho silnejšie, trvalejšie a za nekonečne kratší čas,
- než trojhodinové učenie sa latinských názvov kvetínok (= žiadne emócie)

„SRDCE“



ROLA EMÓCIÍ

„POROZUMIEŤ REČI SRDCA“

- Dôvod, prečo je pre Vás omnoho ľahšie vybrať si jedlo, ktoré budete jesť, podľa chuti (= emócie),
- než podľa toho, či je racionálne a či obsahuje to správne množstvo potrebných živín (= žiadne emócie)...

„SRDCE“



ROLA EMÓCIÍ

„POROZUMIETŤ REČI SRDCA“

- Dôvod, prečo je ťažšie vybrať si jedlo, ktoré budete jesť

- než podľa množstva potrebných

„Ti, kdo se nedokáží orientovat ve vlastních pocítech, jsou výrazně znevýhodněni. V jistém smyslu je můžeme označit za emočně negramotné, hluché a slepé v říši reality, jež nás obklopuje a jejíž pochopení je tak důležité pro život vůbec - o životě pracovním nemluvě.“

(Daniel Goleman)

„SRDCE“



Máte k tomuto nejaké

otázky, poznámky,
postrehy, či pripomienky?

Nech sa páči!



ČO Z TOHO VYPLÝVA?



„SRDCE“



**Ak chcete niečo
„pretlačiť“ až do Vášho
srdca,**

**musíte to najprv preložiť
do reči emócií!**

1. MOŽNOSŤ AKO NA TO...

Veci, ktoré si chcete hlboko vstúpiť do podvedomia, urobte čo najviac emotívnymi, napríklad:

- **Kým sa začnete učiť, nabudzte sa, aby ste cítili radosť u učenia a chuť do učenia, aby ste sa učili s chuťou a radosťou (dá sa to 😊)!**
- **oslavujte svoje úspechy – hoci aj jednotku v škole, či niečo podobné. Uvedomte si svoj úspech, užite si ho, oslávte ho, tešte sa z neho!**
- **atď.**



1. MOŽNOSŤ AKO NA TO...

Veci, ktoré si chcete hlboko vštípiť do podvedomia, urobte čo najviac emotívnymi, napríklad:

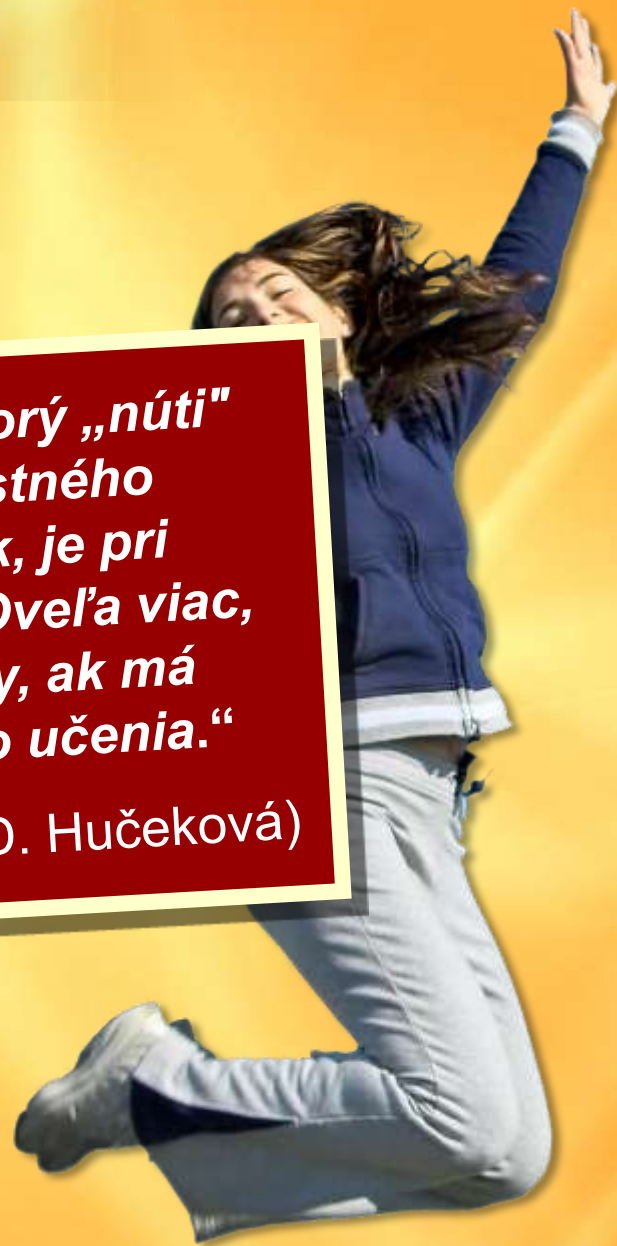
- Kým sa zúčastňujete na školení, aby ste sa naučili niečo nové, a chuť do učenia sa vám vráti (už učili s chuťou to ☺)!

- oslavujte aj jednotku úspechu, podobné. Uvedomte si svoj úspech, užite si ho, oslávte ho, tešte sa z neho!

- atď.

„Vnútrotná motivácia ako stav, ktorý „núti“ jedinca niečo robiť, učiť sa z vlastného presvedčenia, pre vlastný zážitok, je pri školskom učení veľmi dôležitá. Oveľa viac, rýchlejšie a ľahšie sa naučí vtedy, ak má jednoducho povedané „chuť“ do učenia.“

(PaedDr. D. Hučeková)



1. MOŽNOSŤ AKO NA TO...

Veci, ktoré si chcete hlboko
vštepíť
čo najhlboko
napríklad

- Kým sa, aby ste sa naučili s chuťou a chuťou učili s chuťou to ☺)!

- oslavujte aj jednoduchosť podobne úspechom tešte sa

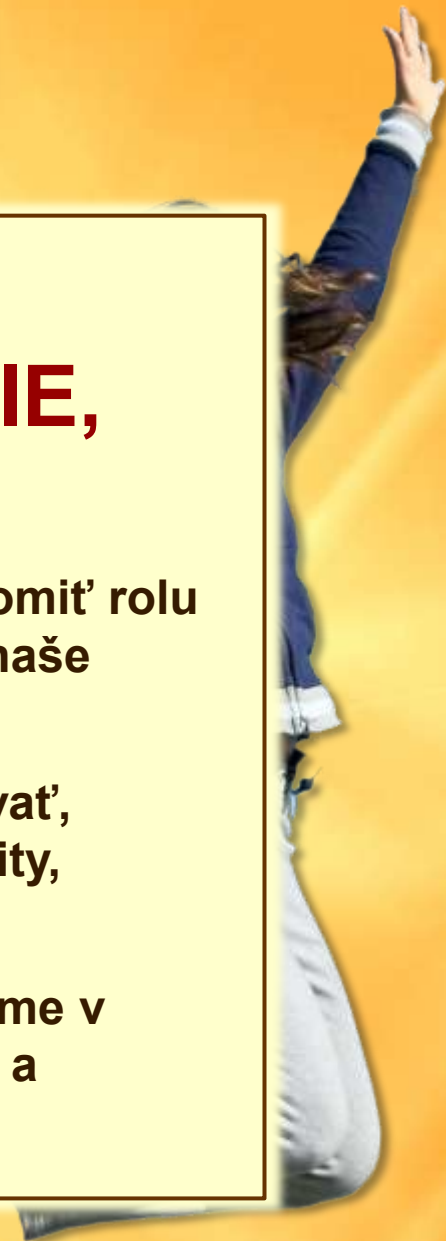
- atď.

Toto tvorí obsah aj dnes stále viac preferovanej

EMOČNEJ INTELIGENCIE,

kde jej prvé tri úrovne sú:

- **SEBAPOZNANIE** (začiatočníci): vôbec si uvedomiť rolu citov v našom živote, uvedomiť si ich vplyv na naše jednotlivé rozhodnutia a skutky,
- **SEBAOVLÁDANIE** (pokročilí): vedieť kontrolovať, ovládať a aj zablokovať a prekonať nežiaduce city, nepodľahnúť im,
- **SEBAMOTIVÁCIA** (majstri): dokázať cieľavedome v sebe navodzovať tie emócie, ktoré potrebujeme a využívať ich na svoje ciele a zámery.



OTÁZKA:



Uplatňuje
sa tento
mechanizmus aj v
kresťanstve?

Ak hej – ako?



Rozumná odpoveď = 1 dnešný kredit

ZÁŽITOK BOHA A ŽIVOTA S NÍM...

Život s Bohom JE nádherný.

A ako taký ho sprevádzajú aj silné pozitívne emócie.

Nie je teda nič divné na znova sa opakujúcej skúsenosti ľudí, ktorým takáto skúsenosť Boha totálne zmenila a stále mení životy.

Je to ale mechanizmus, ktorý pôsobí skôr u pokročilejších, ktorí sa už vybrali na cestu s Bohom:

*„Na začiatku tých, ktorí postupujú k Bohu, čaká veľa bojov a mnoho utrpenia, ale **potom nasleduje nevýslovná radosť**. Je to ako s tými, ktorí chcú zapáliť oheň. Najprv sú trápení dymom a tečú im slzy, kým nemajú to, čo chcú. Ako je napísané: **Náš Boh je stravujúci oheň (Heb 12, 29), tak aj my musíme rozniecovať Boží oheň v nás cez slzy a námahu.**“*

(Sv. Synklitika, 4. storočie)



Máte k tomuto nejaké

otázky, poznámky,
postrehy, či pripomienky?

Nech sa páči!



2. MOŽNOSŤ AKO NA TO...

Volá sa meditácia.

Zmyslom meditácie je „prežiť“ to, čo by inak ostalo len suchou predstavou, či informáciou.

Meditácia **využíva emócie** na to, aby prenášal informáciu z našej mysle a mozgu do nášho vnútra, do srdca.

Robí to tak, že **pridáva k meditovanej informácii emócie**, ktoré zabezpečia preniknutie informácie do vnútra, do podvedomia, do srdca človeka.

Nemusí pritom ísť nutne o emócie ako eufória, extáza, vytrženie,... Meditácia využíva **skôr hlboké city žasnutia, pohnutia, bázne**,...



2. MOŽNOSŤ AKO NA TO...

Volá sa meditácia.

Zmyslom meditácie je „prežiť“ to, čo by inak ostalo nedotvorené či informácie.

Meditácia prenáša informácie mozgu o

Robí to informácie preniknúť podvedomie.

Nemusí byť eufória,

využíva skôr hlboké city, zážitia, pohnutia, bázne,...

V profánnej sfére sa jej dnes zvykne hovoriť aj **VIZUALIZÁCIA:**

„Máte v sebe obrovskú a úžasnú silu, ktorú sa ale väčšinu z nás ešte nikto nenaučil použiť. Najlepší športovci ju využívajú. Najbohatší z bohatých tiež. Všetci, ktorí sa v akejkoľvek oblasti dostali na vrchol, sa ju naučili využívať vo svoj prospech. Táto sila sa nazýva vizualizácia.“

(mlady-uspesny.sk)



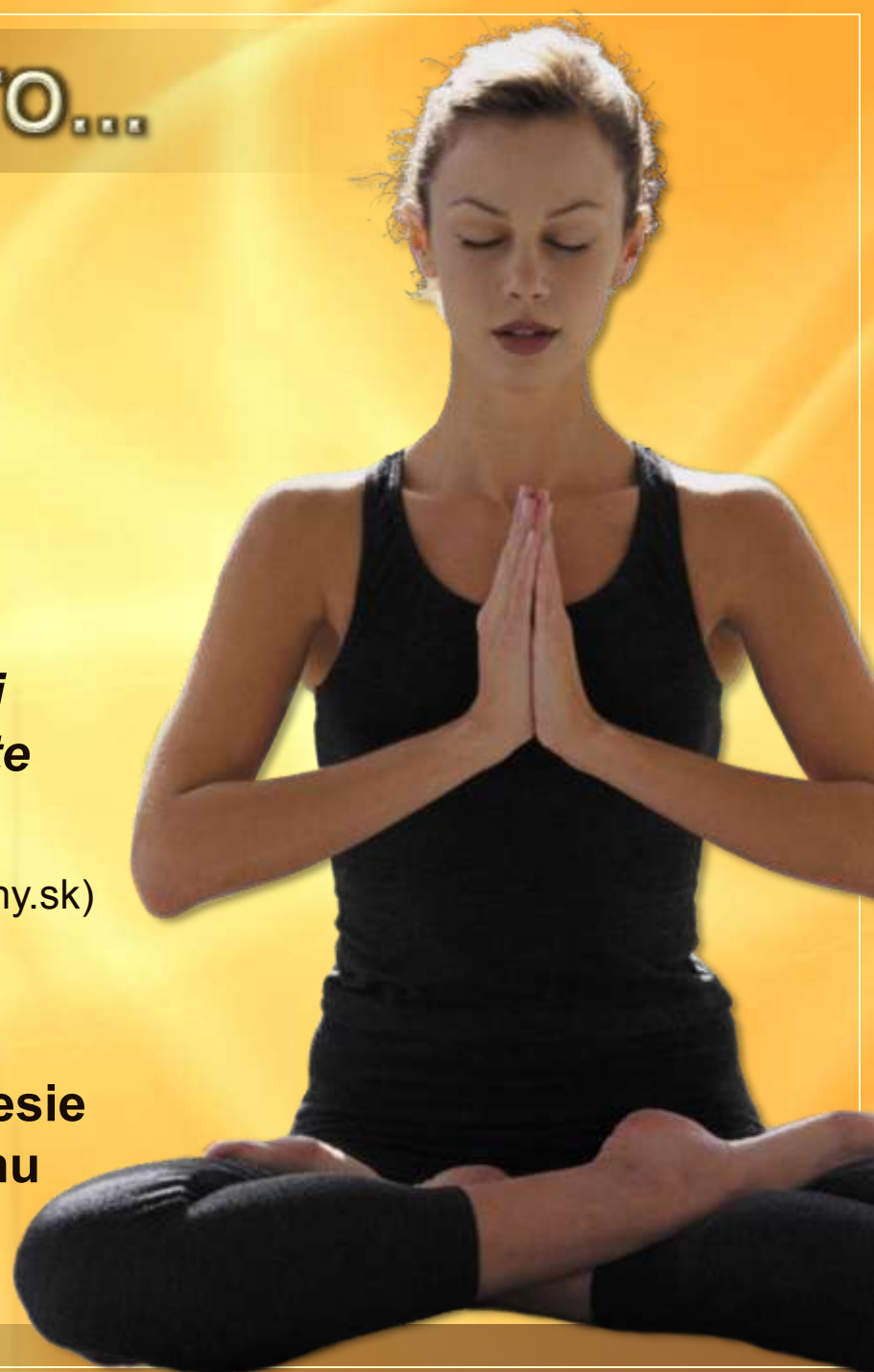
2. MOŽNOSŤ AKO NA TO...

AKO MEDITOVAŤ?

*„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)

– pričom, samozrejme, **už teraz** prežívate všetky tie úžasné a hlboké **emócie**, ktoré Vám cieľ ešte len prinesie
– a nimi sa mocne prihovárate svojmu srdcu, čiže podvedomiu!



2. MOŽNOSŤ AKO NA TO...

KLÚČOVÉ SLOVÁ:

POHLTIŤ a UCHVÁTIŤ

- Na začiatku je **INFORMÁCIA**: slovo, hudba, obraz, udalosť,...
- ktorú namiesto toho, aby sme ju iba prijali (vypočuli, zazreli,...)
- intenzívne **PREŽIJEME**,
- necháme sa ňou úplne **UCHVÁTIŤ** a **POHLTIŤ**.

Cieľom je **intenzívny zážitok**, vyvolávajúci mocné city a emócie.



Máte k tomuto nejaké

otázky, poznámky,
postrehy, či pripomienky?

Nech sa páči!



MEDITÁCIA V LECTIO DIVINA

Čítanie

Rozjímanie

Relaxácia

Meditácia

Pozvanie

Kontemplácia

Aktio

Meditácia v lectio divina

ROZJÍMANIE je proces, v ktorom „surové“ slová Biblie svojim intelektom brúsime až do skvelosti a jasú vzácného klenotu.



MEDITÁCIA V LECTIO DIVINA

Čítanie

Rozjímanie

Relaxácia

Meditácia

Pozvanie

Kontemplácia

Aktio

Meditácia v lectio divina

ROZJÍMANIE je proces, v ktorom „surové“ slová Biblie svojim intelektom brúsime až do skvelosti a jasu vzácného klenotu.

RELAXÁCIA zároveň v našej mysli, naplnenej „harampádím“, vytvára prázdne a dôstojné javisko pre tento drahokam.



Bez stíšenia a relaxácie venujeme bežne jednotlivým podnetom pár % našej pozornosti – zvyšné % pohlcujú ostatné vnemy, myšlienky, ostatná naša činnosť...

Ideálnym predpokladom meditácie je stav, v ktorom meditovanému podnetu venujeme 100% našej pozornosti!

MEDITÁCIA V LECTIO DIVINA

Čítanie

Rozjímanie

Relaxácia

Meditácia

Pozvanie

Kontemplácia

Aktio

Meditácia v lectio divina

ROZJÍMANIE je proces, v ktorom „surové“ slová Biblie svojim intelektom brúsime až do skvelosti a jasú vzácného klenotu.

RELAXÁCIA zároveň v našej mysli, naplnenej „harampádím“, vytvára prázdne a dôstojné javisko pre tento drahokam.

MEDITÁCIA je potom kochaním sa v klenote slova, vystavenom na javisku mysle, ktorý púta 100% nášho vnímania.



Máte k tomuto nejaké

otázky, poznámky,
postrehy, či pripomienky?

Nech sa páči!



DO PRAXE...

Na budúcej hodine
urobíme pre
mnohých možno
**prvý krok do sveta
meditácie!**



DOMÁCA ÚLOHA

Pokračujte v rozjímaní podľa
ďalšieho rozpisu, ktorý ste
dnes dostali!

Ďalej trénujte relaxáciu, aby sa
pre Vás stala čo
najrutinnejšou!



KATOLÍCKA SPOJENÁ ŠKOLA SV. FRANTIŠKA ASSISKÉHO

3. ROČNÍK GYMNÁZIA

KONIEC



WWW.INKY.SK