



„Życzę wam wszystkim szczęśliwego i pomyślnego Nowego Roku. Niech będzie on dla was, dla waszych rodzin, bliskich, dla wszystkich żyjących w kraju i za granicą, dla całej waszej Ojczyzny, czasem pokoju, spełnionych nadziei, obfitującym w Boże dary i opiekę Świętej Bożej Rodzicielki Maryi. Niech Chrystus, Bóg Mocny, Książę Pokoju narodzony w Betlejem, przenika wasze serca swą obecnością i wam błogosławi. Niech będzie pochwalony Jezus Chrystus” - powiedział papież Franciszek do pielgrzymów z Polski na uadiencji.

Zachęteni życzeniami noworocznymi papieża i różnych osób wokół nas podejmujemy różne postanowienia. Wielu z nas pewnie daje się skusić słodkiej iluzji, że „w tym roku będzie inaczej”, „zmienię to i tamto”, „tym razem na pewno się uda,..”. Choć przecież zmian możemy dokonywać w każdym momencie roku niezależnie od daty, faktem jest, że perspektywa nowości i świeżości, jaka roztacza się przed nami wraz z odchodzącym rokiem 2017, w którym pewnie zdążyliśmy nieźle namieszać i nabałaganić, a nadchodzącym 2018, w którym mamy jeszcze czystą kartę, jest niezwykle kusząca i łatwo się jej poddać. Nie ma zresztą nic złego w tym, że ponownie pragniemy podjąć wysiłek, postarać się, zmieniać to, co nam się nie podoba, realizować marzenia. Ten naturalny ludzki odruch dążący do zmiany i rozwoju to coś, co zaszczepił w nas Bóg – z pewnością nie chciał On, byśmy zalegli na ciepłych kanapach otoczeni doskonale bezpieczną i zarazem bardzo nudną strefą komfortu.

Musimy jednak pamiętać o pewnym niebezpieczeństwie, które czyha na nas u progu nowego roku – niejeden z nas pewnie odczuje ciążoty do bycia nieskazitelnym, niebłądzącym i nieupadającym. Wymyślając noworoczne postanowienia będziemy myśleć: „już nigdy”, „już zawsze”, „na pewno” itd. Zwiedzeni fikcyjną nadzieją, że możemy nie upadać, nie grzeszyć, nie tracić motywacji i wytrwałości, rozpoczniemy walkę o lepsze jutro zmotywowani czymś, co nie ma prawa bytu. Po ludzku nie możemy bowiem być doskonali! Nasza grzeszna natura skutecznie sprawi, że po kilku dniach czy tygodniach od wprowadzenia postanowienia zobaczymy pierwszą porażkę w temacie.

Czy w takim razie mamy się motywować do zmian noworocznych i właściwie jakie zmiany powinniśmy wprowadzić, żeby ten nowy rok 2018 faktycznie był nowy i inny od poprzednich?

Nie musimy szukać daleko – sam Jezus służy nam doskonałymi wskazówkami, jak żyć, by nasze życie miało ręce i nogi i... wyższy sens! Jezus nie tylko był cudownym uzdrowicielem i mądrym nauczycielem, ale był też całkiem normalnym człowiekiem, a więc podlegał pewnym procesom poznawczym, jakim podlega każdy człowiek. Musiał więc mieć określone nawyki działania i sposoby radzenia sobie z codziennością. Ponieważ jednak był też Bogiem, jego działania były doskonałe – dlatego to właśnie z nich możemy zaczerpnąć jak z doskonałego źródła. Jakie więc dobre nawyki Jezusa warto wprowadzić w swoje życie i dzięki nim owocnie przeżyć nadchodzący rok?

1. MÓDL SIĘ!

Temat modlitwy można by w pierwszym odruchu uznać za wyświechtany. Ile razy już słyszałeś, żeby się modlić? Ile razy doradzał Ci to ksiądz, słyszałeś to na kazaniu, sam sobie to postanawiałeś? Mimo tego wciąż spora część z nas ma ogromny problem z podjęciem regularnej modlitwy lub utrzymaniem jej w stabilnym miejscu, gdy już się na nią zdecydujemy. Tymczasem przykład Jezusa wyraźnie pokazuje – modlitwa powinna być w centrum naszego życia. Jezus świadomy swojego połączenia z Ojcem wiedział, że nie może sobie pozwolić na niezależność od Jego wytycznych, opinii czy wskazówek. Zanim podjął ważną decyzję, wybierał się na górę i modlił się całą noc. W kryzysie padał na kolana i się modlił. W przerwach między podróżami usuwał się na pustynię i się modlił. Jego życie było cudownie zakotwiczone w relacji z Ojcem! Czy więc i Ty możesz coś zrobić, by nawyk regularnej modlitwy stał się dla Ciebie całkowicie naturalny?

2. ODŻYWIAJ SIĘ ZDROWO

To, czego na pewno nie powiemy o Jezusie, to że był promotorem zdrowego żywienia. W Jego czasach zapewne nie istniał jeszcze podział zdrowe/niezdrowe jedzenie, nie było McDonalds'a, chipsów i słodczy. Kiedy jednak zastanawiam się nad odżywianiem Jezusa przychodzą mi do głowy słowa „umiar i funkcjonalność”. Nie wiemy z Ewangelii, co dokładnie jadł Jezus, możemy jednak podejrzewać, że tak jak uboższa część społeczeństwa żywił się chlebem, rybami i warzywami, a na przyjęciach pił wino zmieszane z wodą. Dziś spora część dietetyków zachęca do jedzenia przede wszystkim warzyw i ryb, zmniejszenia ilości mięsa, niejedzenia rzeczy przetworzonych oraz rezygnacji z dużych ilości alkoholu. Fascynujące jest to, że prawdopodobnie dokładnie

tak żywił się Jezus! Przyjrzyj się w duchu umiaru temu, co zjadasz: czego jest za dużo? Może obserwujesz nadmiar słodczy, tłuszczu czy chemii? Czego brakuje, by odżywić Twoje ciało? Czy w Twoim wypadku jedzenie dodaje Ci życia, czy raczej Ci je odbiera w dłuższej perspektywie? Myślę, że Jezus traktował jedzenie funkcjonalnie – miało Mu ono dodać sił w Jego wędrówce. Jeśli więc jedzenie służy Ci jako zapychacz po trudnym dniu lub odreagowanie trudnych emocji – przyjrzyj się temu i podejmij jakieś działanie, by to zmienić!

3. RUSZAJ SIĘ!

Zdumiewa mnie sposób życia Jezusa – kiedy uważnie prześledzę Jego codzienność widzę, że pokonywał On solidną porcję kilometrów pieszo. To nie mógł być facet z obwisłym brzuchem, podkrążonymi oczami i bólem pleców! Jego rzeczywistość zmusiła go do aktywności i ruchu, co w połączeniu z odżywianiem w duchu umiaru prawdopodobnie sprawiło, że był wysportowany i zdrowy. Kiedy przyglądam się sama sobie, ilości różnorodnych dolegliwości zdrowotnych oraz mojemu siedzącemu trybowi życia ze wstydem przyznaję, że daleko mi do tego, jaki był Jezus. Nie wiem, czy w swoim stanie zdołałabym wędrować za Jezusem z całym tłumem!

Zachęcam Cię – zainspiruj się aktywnością Jezusa i zacznij się ruszać. To może być mały nowy nawyk: raz w tygodniu basen czy fitness, a jeśli to dla Ciebie nie do zrobienia, to chociaż ćwiczenia w domu lub długi spacer po lesie. Nie pozwól, by Twoje ciało było zbyt ociążałe na misję, którą masz tu na ziemi do wykonania!

4. ODPOCZYWAJ

Nie lubię zaczynać zdania od słów: „Żyjemy w czasach, kiedy...”, bo są super wyświechtane i generalizujące rzeczywistość. Nie mniej jednak są momenty, gdy ich użycie jest bardzo uzasadnione – jeden z nich dotyczy tego, w jaki sposób funkcjonujemy na co dzień. Żyjemy w czasach, gdy z jakiegoś nieokreślonego powodu pracuje się dużo, a odpoczywa mało. W czasach, gdy gonitwa jest normalna, spotkanie

ze znajomymi wymaga zapisywania z wyprzedzeniem w kalendarzu, nie ma zbyt wiele przestrzeni na spontaniczne akcje. Ostatecznie nie ma też zbyt wiele czasu na odpoczynek i zwyczajne bycie w „tu i teraz”.

Zawsze fascynowało mnie, że w czasach Jezusa wesela trwały kilka dni – co w takim razie działo się wtedy z pracą? Czy brano tygodniowy urlop tylko z powodu wesela? Lubię myśleć, że w tamtych czasach inaczej podchodziło się do spędzania czasu: pewne rytuały były ważne i cenne, liczyło się wspólne bycie, było dużo mniej rozpraszaczy, presji na sukces i zysk. Niech to stanie się i naszym udziałem! Spróbuj w tym celu znaleźć choćby godzinę dziennie na odpoczynek, relaks, zrobienie czegoś przyjemnego, na co nigdy nie masz czasu. Sam Jezus zachęcał swoich uczniów do odpoczynku – musiał więc rozumieć, że bez tego nie ma twórczego działania!

5. MIEJ CZAS NA RELACJE

Kiedy prześledzi się Ewangelie można zobaczyć, że Jezus spędzał dużo czasu z ludźmi. Czynił to na różny sposób: nauczając, uzdrawiając, odwiedzając bliskich, uczując. To dla nas potężna lekcja, jak ważne jest bycie z ludźmi, rozmawianie z nimi, pomaganie im czy w końcu zwykła zabawa i odpoczynek w ich towarzystwie. Wiedzą to np. Duńczycy, którzy w swojej filozofii hygge widzą właśnie relacje z ludźmi jako główny wyznacznik szczęścia. To pewnie nie przypadek, że w większości badań nad szczęściem to właśnie Duńczycy są uznani za najszczęśliwszy naród świata. Być może zrozumieli oni, że szczęście to coś, co nieodłącznie wiąże się z drugą osobą blisko nas, z którą możemy dzielić swoje smutki i radości? Wiedział to już Jezus, który nie skąpił czasu na ludzi. A jak jest u Ciebie? Ile czasu przeznaczasz na pracę, załatwianie spraw, codzienną gonitwę, zapominając o bliskich i dalszych ludziach, którzy Cię potrzebują?

W nowym roku planuj więcej wspólnych wieczorów z przyjaciółmi, przy planszówkach i winie, zorganizuj wycieczkę w góry dla znajomych, z którymi zbyt często żegnasz się słowami: „No, w końcu pojedziemy w te góry”, odezwij się częściej do samotnej babci czy dołącz do wolontariatu, by zrobić coś dla innych. Bądź blisko ludzi jak Jezus!

6. OKREŚLAJ CELE I PODEJMUJ DECYZJE

W moim poczuciu Jezus jest najbardziej zogniskowanym na celu człowiekiem świata. Wiedział, po co się narodził, jaka jest Jego misja na tym świecie i nie cofnął się aż do samego końca, gdy zawisnął na krzyżu i zmartwychwstał. Miał jeden, precyzyjny cel, poddany Mu przez Ojca – zbawić ludzkość. Świadom swojego celu wszystkie decyzje podejmował w zgodzie z tym celem! Z pewnością w Jego „harmonogramie działań” nie było marnowania czasu, zbędnych czynności, pracoholizmu czy prokrastynacji.

Jezus uczy nas przez to, że szalenie ważne jest, by być świadomym tego, po co się w ogóle żyje. Jaki jest Twój cel życia? Jaka jest Twoja misja? Jakie są Twoje cele na najbliższe miesiące w związku z tym, jaki masz cel życia? Jakie decyzje potrzebujesz podjąć, by zbliżyć się do realizacji celu? Jasne, że Twoje życie już zawsze może być pomyślnym lub mniej pomyślnym zbiegiem okoliczności. Czy jednak dar życia, który otrzymaliśmy od Boga, nie zobowiązuje nas do świadomego kierowania swoją drogą? Nawyk comiesięcznego weryfikowania swoich celów i określania decyzji do podjęcia może sprawić, że będziemy wieść królewskie życie, do którego jako synowie i córki Króla jesteśmy zaproszeni!

PS. I pamiętaj – nie zmieniaj siebie z przymusu, poczucia winy czy motywowany kompleksami. Raczej niech wspaniały Jezus zainspiruje Cię do tego, by żyć tak jak On! Gdy będziesz miał takie pragnienie, On z całą pewnością wesprze Cię w zmianie, a na końcu roku 2017 zobaczysz realne efekty! Powodzenia!