

Reguła Życia (RŻ)

1. Istota RŻ
2. Cele RŻ
3. Jak rozeznawać i wybierać RŻ?
4. Wdrożenie RŻ (pętla nawyków)
5. Kilka wskazówek praktycznych do realizacji RŻ - 4 kroki do zmiany nawyków
6. Przykładowa karta wdrożenia RŻ (w sensie zmiany nawyku)

Aneks: Osadzenie RŻ w charyzmacie maryjnym Ruchu Światło – Życie (RŚŻ)

Istota RŻ

RŻ to jedno z zobowiązań Domowego Kościoła (DK) RŚŻ, zaczerpnięte z Ruchu Equipes Notre Dame (END). Karta END określa ją jako „*określenie wysiłków, które każdy zobowiązuje się podjąć, aby lepiej odpowiedzieć na wolę Bożą*”.¹

W tej definicji mamy dwa kluczowe elementy opisujące regułę życia: mój wysiłek i wolę Bożą. Te dwa elementy są ze sobą powiązane, ale istotne jest ukazanie sposobu tego powiązania, ponieważ położenie zbyt dużego akcentu na własnym wysiłku może prowadzić do woluntaryzmu (liczy się tylko to, co ja sam postanawiam i robię) a przeakcentowanie elementu nadprzyrodzonego (woli Bożej) może być przyczyną kwietyzmu (w uproszczeniu: tylko modlitwa połączona z biernością).

Karta END pokazuje wyraźnie, że chodzi o wysiłek, który jest **odpowiedzią** człowieka na wezwanie Boże, na Bożą wolę wobec nas. Stąd RŻ jest w pierwszej kolejności **śluchaniem Boga** a następnie **odpowiedzią człowieka** na to, co usłyszał w formie jakiegoś konkretnego działania. Działania, które jest tożsame z posłuszeństwem temu, co zostało usłyszane.

Cele RŻ

RŻ nie jest celem samym w sobie, służy ona pogłębianiu naszej relacji z Bogiem i bliźnimi i wy wpływającemu z tego wzrastaniu w miłości. Ks. Caffarel, założyciel END pisze: „*Miłość zawiera wymaganie ascezy, rozumianej jako troska, wysiłek (odważny, szczery, inteligentny, metodyczny, wytrwały), ażeby uśmiercić egoizm, który (...) jest przeszkodą dla miłości, dla wysiłków doskonalących miłość, prowadzących do jej wzrostu, rozwoju*”.²

Z powyższego wyłaniają się dwa kluczowe cele RŻ:

Cel 1: Wysiłek uśmiercający egoizm (grzech), przeszkodę dla miłości

Cel 2: Wysiłek prowadzący do wzrostu, rozwoju miłości

W inny sposób obydwie powyższe cele ujmowane są przez Louisa Lallemand, francuskiego jezuitę z XVII wieku:

*Dwa elementy życia duchowego to oczyszczenie serca i prowadzenie przez Ducha Świętego. **To dwa bieguny całej duchowości.** Poprzez te dwie drogi dochodzimy do doskonałości zgodnej ze stopniem czystości, jaki osiągnęliśmy i proporcją wierności, jaką mieliśmy przy współpracy z poruszeniami Ducha Świętego i podążaniem w ślad za Jego prowadzeniem. Wszelka nasza doskonałość zależna jest od tej wierności i, można powiedzieć, że **całe streszczenie życia duchowego polega na zwracaniu uwagi na drogi i poruszenia Ducha Bożego w naszej duszy i umacnianiu naszej woli w postanowieniu, by za nimi podążać, używając dla osiągnięcia tego skutku wszystkich ćwiczeń modlitewnych, lektury, przystępowania do sakramentów, praktykowania cnót i pełnieniu dobrych uczynków.***³

¹ W: Domowy Kościół – List do wspólnot rodzinnych, nr 70, s. 13-17

² Tamże

³ Jacques Philippe – W szkole Ducha Świętego, Kraków 1997, s. 76

Ujmując powyższy cytat w kontekście celów RŻ, mamy słuchać Ducha Świętego, który ukazuje nam nasz grzech i podejmować wysiłek odrzucenia tego grzechu (Cel 1) oraz słuchać poruszeń Ducha Świętego, który pokazuje nam, jak w życiu realizować przykazanie miłości i podejmować wysiłek wdrożenia w życie tego, co usłyszeliśmy (Cel 2).

Jak rozeznawać i wybierać RŻ?

Powiedzieliśmy wcześniej, że RŻ jest naszą odpowiedzią, w formie jakiegoś wysiłku, na działanie Ducha Świętego w nas, odpowiedzią na Jego poruszenia, natchnienia. Rozważmy zatem w jaki sposób Duch Święty do nas mówi oraz jak rozpoznać, co jest Jego działaniem i jak wybierać to, czego od nas oczekuje. Nie będziemy tu wchodzić głęboko w istotę rozeznawania (dużo więcej o działaniu duchów możemy dowiedzieć się np. z duchowości Ignacego Loyoli), podkreślimy tylko kilka kluczowych elementów związanych z duchowością Domowego Kościoła Ruchu Światło – Życie. Jakie są więc najistotniejsze miejsca przemawiania Ducha Świętego do nas (Duch wieje jak chce i może przemawiać do nas także w wielu innych miejscach i na inne sposoby), miejsca, przez które zostanie nam ukazana, objawiona nasza RŻ ?

1. Modlitwa i Słowo Boże (Namiot Spotkania)
2. Sakrament pojednania
3. Modlitwa małżeńska
4. Dialog małżeński

Oczywiście wszystkie te elementy powinny być przeżywane w szerszym kontekście wspólnoty Kościoła, w łączności z Kościołem, aby uchronić nas od nieodłącznego nam subiektywizmu.

Praktykując powyższe elementy naszej duchowości, konfrontujemy nasze życie z tym, czego pragnie dla nas Bóg – albo przez indywidualne spotkanie z Nim, albo wspólne spotkanie z Nim w osobie współmałżonka. Podczas tych spotkań otrzymujemy szczególne światło na to, jak kształtować swoje życie – co i jak wybierać, jak rozwiązywać problemy w małżeństwie, pracy, jak postępować z dziećmi, etc. Te poruszenia, to właśnie działanie Ducha Świętego, który chce nas prowadzić. To na te poruszenia powinniśmy być uważni, konfrontować je ze współmałżonkiem, Pismem Świętym i nauką Kościoła i formułować jako postanowienia RŻ.

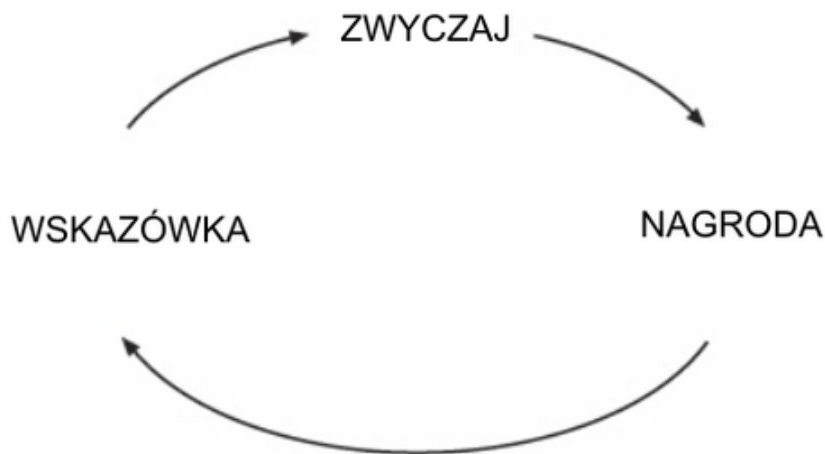
Jeśli mamy wiele odkryć i poruszeń, to możemy zastanawiać się które i jak wybierać jako konkretne zastosowanie RŻ tu i teraz . Tu potrzebna jest pewna roztropność, gdyż nie wszystko da się wykonać od razu, trzeba ustalić pewne priorytety. Z pewnością należy dla RŻ szukać w pierwszej kolejności takich elementów do zmiany, które są kluczowe, to znaczy których zmiana wywoła, pociągnie za sobą, zmianę, usunięcie czy przekształcenie innych wzorców. Przykładowo, RŻ może być w jakimś momencie praca nad systematycznością Namiotu Spotkania a systematyczna modlitwa ze Słowem Bożym sprawi, że zaczniemy dostrzegać wiele spraw wymagających zmiany – oddania Jezusowi, odrzucenia (jeśli mówimy o grzechu), czy włożenia naszego wysiłku.

Wdrożenie RŻ (pętla nawyków)

Gdy już dokonaliśmy wyboru naszej RŻ, pozostaje nam rzecz najtrudniejsza – jej skuteczne wdrożenie tak, aby przyniosła oczekiwany przez nas skutek, czyli wywołała pożądaną zmianę. Możemy też powiedzieć używając języka psychologii, że chcemy, aby wdrożenie RŻ wytworzyło w nas pewien określony, pożądaný, pozytywny nawyk. Załóżmy, że chcemy, aby naszą RŻ stała się regularna, codzienna modlitwa małżeńska. Jak zatem wypracować w nas nawyk codziennego zasiadania na modlitwie małżeńskiej, dokładnie tak, jak nawykiem codziennym jest mycie zębów, czy mycie rąk?

Aby zacząć kształtować i zmieniać nawyki musimy zobaczyć najpierw jak one działają. *Jako nawyki będziemy rozumieć wybory, których wszyscy w pewnym momencie naszego życia dokonujemy w sposób celowy, ale nadchodzi taka chwila, kiedy przestajemy o nich myśleć, choć wciąż je robimy – a zdarza się, że codziennie.*⁴

Naukowcy zauważyli, że nasze nawyki działają zgodnie z pewnym schematem, który w literaturze specjalistycznej został opisany jak tak zwana „pętla nawyku”. Ta pętla nawyku to pewien proces zachodzący w naszym mózgu. *Po pierwsze mamy wskazówkę, wyzwalacz, który mówi mózgowi, aby przeszedł w tryb automatyczny i podpowiada, który nawyk należy wybrać. Potem jest zwyczaj, który może mieć charakter fizyczny, umysłowy czy emocjonalny. I na końcu mamy nagrodę, pomagającą mózgowi zdecydować, czy dana pętla warta jest zapamiętania na przyszłość. Z czasem ta pętla: **wskazówka – zwyczaj – nagroda**; **wskazówka – zwyczaj – nagroda**, staje się coraz bardziej zautomatyzowana. Wskazówka i nagroda sprzęgają się, aż pojawi się silne poczucie antycypacji i pożądania. Tak właśnie rodzi się nawyk.*⁵



Ukazanie pętli nawyków jest ważne dlatego, że ukazuje prawdę, iż kiedy rodzi się nawyk, mózg przestaje w pełni uczestniczyć w podejmowaniu decyzji. W takim razie, o ile świadomie nie będziemy zwalczać jakiegoś nawyku poprzez zastąpienie go innym, tym przez nas pożądanym – wzorzec będzie ujawniał się automatycznie, czyli bez naszej świadomości.

⁴ Charles Duhigg – Siła nawyku, PWN Warszawa 2012, s. 22. Cała część niniejszego opracowania dotycząca pętli nawyków oparta jest o tę pozycję

⁵ Tamże, s. 50

Jak w takim razie zmienić stare zwyczaje i wykształcić nowe, pożądane?

1. Musimy zwracać uwagę na wskazówki i nagrody, ale kluczowe jest wykreowanie pragnienia (zachcianki, pożądania), które sprawia, że wskazówki i nagrody działają. To pragnienie jest siłą napędową pętli nawyku.⁶ Z tego powodu pokonanie nawyku wymaga od nas rozpoznania, jakie pragnienie kieruje naszym zachowaniem. Wskazówka, oprócz uruchamiania zwyczaju, musi jeszcze uruchamiać pragnienie pojawienia się nagrody. Pragnienie jest kluczowym elementem na pojawienie się nawyku, pragnienia są motorem nawyków. Dlatego trzeba zrozumieć, jak wytworzyć, rozpałcić pragnienie, aby ułatwić wytworzenie nowego nawyku.
2. Aby zmodyfikować nawyk musisz zdecydować, że tak ma się stać. Zyskujesz wolność, ale i bierzesz na siebie odpowiedzialność za ich kształtowanie. Musisz świadomie zaakceptować ciężką pracę polegającą na zidentyfikowaniu wskazówek i nagród nakręcających nawyk i zmieniających zachowania w rutynę i znaleźć alternatywę.
3. Złota zasada zmiany nawyku mówi, że nie jesteś w stanie wyplenić złego nawyku, możesz go jedynie zmienić. W jaki sposób? Musisz zachować starą wskazówkę i dostarczyć starej nagrody, ale pomiędzy wstawić nowy zwyczaj. Niemal każde zachowanie może być zmienione, jeśli wskazówka i nagroda pozostaną niezmienione.

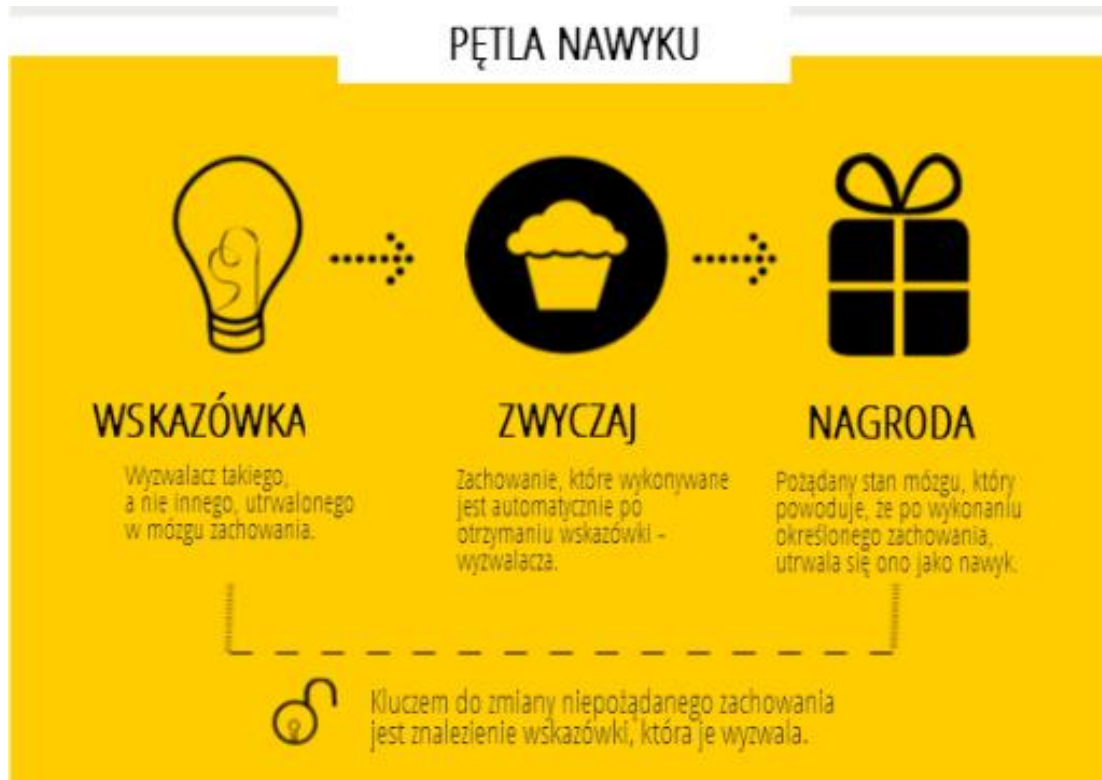
4 kroki do zmiany nawyków (Infografika za: www.filipbaranski.com):

1. Zidentyfikuj zwyczaj (musimy znaleźć zwyczaj jaki chcemy wprowadzić w nasze życie)



⁶ Przykład: marketing pasty do zębów Pepsodent: wskazówka – nalot, zwyczaj – mycie, nagroda – piękny uśmiech. Pepsodent wytworzył pragnienie posiadania pięknych zębów i ładnego uśmiechu.


2. Wyzoluj wskazówkę (musimy mieć jakąś wskazówkę, która będzie nam przypominała o tym co mamy zrobić np. lokalizacja, godzina, stan emocjonalny)



3. Poeksperymentuj z nagrodami (musimy wiedzieć, że po wykonanej czynności czeka nas jakaś nagroda)


NAGRODA

Następnym razem gdy zauważysz, że wskazówka pojawiła się, wykonaj inne, pożądane przez Ciebie zachowanie.



Obserwuj swoje reakcje.

Odczekaj określony czas np. 30 minut i sprawdź czy nowe zachowanie zaspokoilo Twoją potrzebę. Jeśli potrzeba występuje nadal, należy spróbować z innym zachowaniem. Jeśli znajdziesz takie zachowanie, które sprawi, że potrzeba zostanie zaspokojona, mózg poczuje swoją nagrodę.

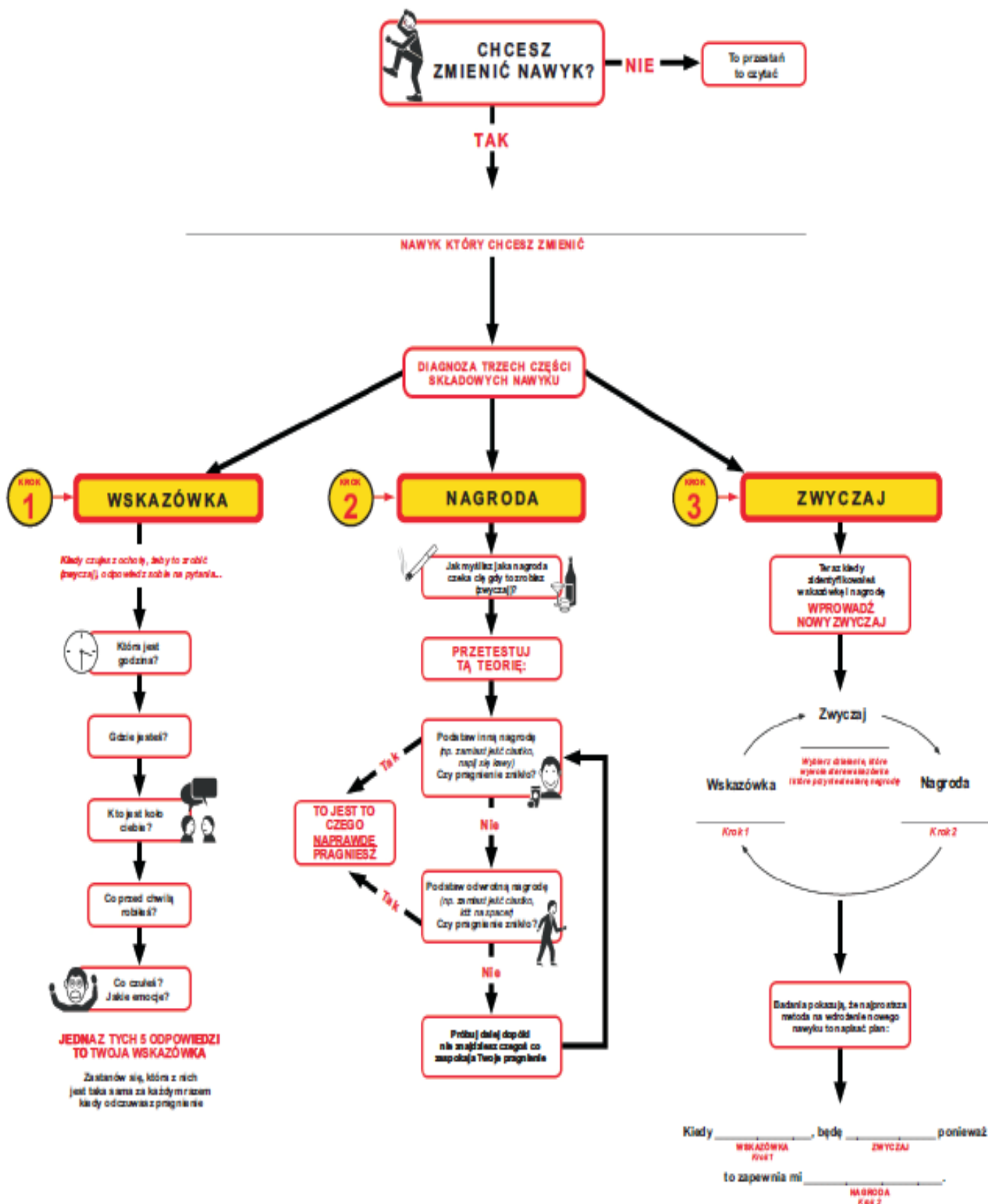


BRAWO! Prawie udało Ci się zmienić nawyk! Teraz należy go utrwalić.

Infografika opracowana na podstawie książki "Siła Nawyku", autorstwa Charlesa Duhigg'a.

4. Miej plan (to znaczy określ co będziesz robił, jaki uruchomisz zwyczaj w danym momencie i miejscu żeby dostać nagrodę)

JAK ZMIENIĆ NAWYK



Aneks: Osadzenie RŻ w charyzmacie maryjnym Ruchu Światło–Życie (RŚŻ)

Tak rozumiane pojmowanie RŻ wpisuje się w kluczowy dla RŚŻ charyzmat maryjny.

Cel 1: Wysiętek uśmiercający egoizm, przeszkodę dla miłości

Istotą Maryi, jej „imieniem” jest „Niepokalane Poczęcie”, to znaczy ta, która jest bez „pokalania”, czyli grzechu pierworodnego i jego skutków. W takim razie Maryja w szczególny sposób jest zdolna do oddania siebie innym, ponieważ, największą przeszkodą w budowaniu wspólnoty z Bogiem i bliźnimi jest grzech – rzeczywistość, która człowieka zniewala i koncentruje tylko na sobie. Niepokalana jest więc osobowym szczytem odkupionej ludzkości, Człowiekiem w pełni odkupionym i wyzwolonym, wzorem osobowym dla wszystkich ludzi, Nowym Człowiekiem.⁷ Maryja, będąc w pełni wolna od grzechu mogła w pełni oddać się jako dar dla innej osoby i to takiej osoby, która wzajemnie oddaje jej siebie. Taką relację wzajemnego oddania, zjednoczenia, pełni jedności, nazywamy relacją oblubieńczą (wyłączniego zjednoczenia). Grzech stanowi barierę w darze miłości oblubieńczej, a Maryja była go pozbawiona. Bycie Niepokalaną (osobą wolną od grzechu) uzdolniło ją do bycia oblubienicą.⁸

Charyzmat maryjny zakłada, z jednej strony (w dużym uproszczeniu), naśladowanie Maryi w jej postawie bycia Niepokalaną. To naśladowanie polega na uśmiercaniu egoizmu poprzez nawrócenie (metanoię), ponieważ my w odróżnieniu od Maryi ponosimy skutki grzechu pierworodnego. Nieustanna metanoia (przemiana człowieka cielesnego w duchowego, wyzwalanie się z niewoli grzechu, uświęcanie się) sprawia, że mniej w nas egoistycznej postawy skierowanej na własne ego a więcej Ducha Świętego, co sprawia, że rośnie nasza zdolność do tworzenia wspólnoty z Bogiem i bliźnimi (szczególnie współmałżonkiem), bo grzech rozbija a Duch jednoczy. Tu widzimy wyraźne odniesienie Charyzmatu Maryjnego do Charyzmatu Podstawowego, którego istota wyraża się właśnie w nawróceniu, metanoi.

Cel 2: Wysiętek prowadzący do wzrostu, rozwoju miłości

Po drugie, nasza potencja do budowania wspólnoty kształtowana o tyle, o ile się nawracamy, to jeszcze nie wszystko. Tym drugim elementem, co wyraża także postawa Maryi, jest nasz akt oddania, nasze własne i dobrowolne „Fiat” na to czego Bóg chce dokonać w naszym życiu. O tyle więc wniesiemy nasz wkład do budowania wspólnoty (małżeńskiej, rodzinnej, Kościoła), o ile zgodzimy się na to, aby Bóg w naszym życiu realizował swoją Wolę i o ile za tą postawą pójdą nasze czyny, nasza odpowiedź na Boże zaproszenie do realizowania Jego Woli. Tę prawdę możemy także oddać słowami *posiadanie siebie* (wtedy gdy coraz bardziej wyzwalamy się z grzechu, nawracamy się, stajemy się ludźmi wolnymi) *w/do dawaniu(a) siebie*, czynienie z siebie daru na rzecz Chrystusa i braci.

Odpowiedzią członka Ruchu Światło – Życie na Charyzmat Maryjny jest postawa odczytywania Woli Bożej w swoim życiu i wdrażanie tej odczytanej Woli Bożej do swojego życia. Jednak aby taka postawa przynosiła odpowiedni owoc, musi być powiązana ze słuchaniem Pana, szczególnie w Jego Słowie⁹.

Często RŻ określa się jako „systematyczną pracę nad sobą”. Jednak w przypadku, gdy Reguła będzie wyabstrahowana ze słuchania Pana, to stanie się tylko zwykłym woluntaryzmem, czyli pełnieniem swojej własnej woli.

⁷ Franciszek Blachnicki, Charyzmat Światło – Życie, teksty podstawowe, 1987, str. 51

⁸ Franciszek Blachnicki, op.cit. str. 51

⁹ Na ten aspekt w postawie Maryi (Mater Verbi – Mater fidei) zwraca uwagę Benedykt XVI w adhortacji „Verbum Domini” (nr 27-28), szczególnie: (...)” w słowie Bożym czuje się Ona jak u siebie w domu (...) Ona mówi i myśli według słowa Bożego; słowo Boże staje się Jej słowem, a Jej słowo rodzi się ze słowa Bożego. W ten sposób objawia się również, że Jej myśli pozostają w syntonii z myślami Bożymi, że Jej wola zjednoczona jest z wolą Boga. Ona, będąc głęboko przeniknięta słowem Bożym, może stać się Matką Słowa Wcielonego”