

# Sebelítost – ničivá droga



List Římanům, 8. kapitola, verše 6 - 7:

***Dát se vést sobectvím znamená smrt, dát se vést Duchem je život a pokoj. Soustředění na sebe je Bohu nepřátelské, neboť se nechce ani nemůže podřídít Božímu zákonu.***

John Gardner: „*Sebelítost je jednoznačně nejničivější nefarmaceutická droga. Je návyková, poskytuje krátkodobou slast a odděluje svou oběť od reality.*“

Radkin Honzák: *Je důležité umět rozpoznat, kdy přirozený smutek přerůstá v nezdravou sebelítost, která nás může zničit. Hlavní je umět odpouštět, a to i sami sobě.*

# Sebelítost je past

- ▶ Článek na [www.nasregion.cz](http://www.nasregion.cz) z 17.10.2019: Lukáš Mucha „Nemarněte čas sebelítostí. Místo toho vnímejte pozitivní maličkosti a uče se větší vděčnosti“
- ▶ *Do pastí sebelítosti spadneme snadno. Tím, že sami sebe litujete, často odkládáte přímé střetnutí se svými skutečnými obavami a tím se můžete vyhýbat přijímání zodpovědnosti za své činy. Sebelítost může sloužit jako nějaká hra na čas. Místo určitého jednání nebo postupu vpřed přeháníte negativa své situace a tím si vlastně zdůvodňujete, proč neděláte nic k jejímu zlepšení.*
- ▶ Sebelítost je sebezničující, způsobuje další potíže a může mít velmi nepříjemné následky.
- ▶ Je to ztráta času – spotřebovává mnoho mentální energie a nijak nemění situaci
- ▶ Vyvolává negativní emoce – nepříjemné pocity, vztek, zášť, pocit osamělosti...
- ▶ Brání v pokroku – nemůžeme se vypořádat s problémy
- ▶ Vede k přehlížení toho dobrého v životě – bere radost
- ▶ Narušuje vztahy – mentalita oběti není lákavá vlastnost, unavuje ostatní
- ▶ Změnit své lítostivé chování, bránit sami sobě oddáváním se lítostivým myšlenkám



# Změňte svůj postoj

- ▶ Článek na [www.nasregion.cz](http://www.nasregion.cz) z 17.10.2019: Lukáš Mucha „Nemarněte čas sebelítostí. Místo toho vnímejte pozitivní maličkosti a uče se větší vděčnosti“
- ▶ Když si všimnete, že se do vašeho života vkládá sebelítost, vědomě se snažte udělat něco, co je v přímém rozporu s tím, jak se cítíte.
- ▶ Vykonejte nějaký dobrý skutek, pomoc někomu potřebnému
- ▶ Dělejte něco činnorodého – fyzická nebo duševní práce vám pomůže zabývat se něčím jiným než vašim neštěstím – cvičení, čtení knihy, nový koníček ...
- ▶ Nahradte myšlenky, které sebelítost vyvolávají – „proč zrovna já?“
- ▶ Negativní myšlenky je možné zastavit dříve než se vymknou kontrole
- ▶ „Mně se pořád děje něco špatného“
- ▶ „Stalo se mi něco zlého, ale taky hodně pěkného“
- ▶ „Zasloužím si něco lepšího“
- ▶ „Mám víc, než si zasloužím“
- ▶ Naučte se v životě vnímat maličkosti, které jste dosud považovali za samozřejmé a budujte tak v sobě pocit vděčnosti



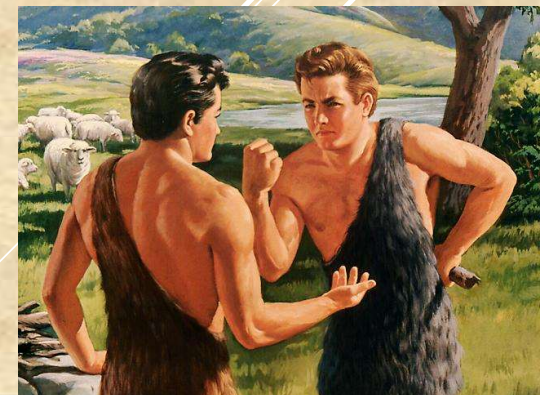
# Nahrad'te sebelítost vděčností

- ▶ Článek na [www.nasregion.cz](http://www.nasregion.cz) z 17.10.2019: Lukáš Mucha „Nemarněte čas sebelítostí. Místo toho vnímejte pozitivní maličkosti a učte se větší vděčností“
- ▶ Jestliže se vypořádáváte se stresem a dovolíte, aby vás ovládla sebelítost, odkládáte tím řešení. Všimněte si náznaků, které vám říkají, že se začínáte litovat, a při první známce sebelítosti použijte proaktivní přístup – změňte svůj postoj
- ▶ Uvědomte si realitu, nepřehánějte negativní hodnocení situace
- ▶ Problémy řešte aktivně, pracujte na zlepšení situace
- ▶ Každý den trénujte vděčnost
- ▶ Každý se může naučit, jak cítit větší vděčnost
- ▶ Začněte tím, že si uvědomíte, jak jsou ostatní laskaví a velkorysí
- ▶ Uznejte, že na světě existují i dobré věci
- ▶ Začnete uvědomovat, co máte....



# Sebelítost potlačuje správné vnímání reality

- ▶ 1. Mojžíšova (Genesis), 4. kapitola, verše 1-15:
- ▶ *I poznal člověk svou ženu Evu a ta otěhotněla a porodila Kaina. Řekla: Vytvořila jsem muže s Hospodinem. Dále porodila jeho bratra Ábela. Ábel se stal pastýřem ovcí, ale Kain se stal rolníkem. Po nějakém čase se stalo, že Kain přinesl z plodů země obětní dar Hospodinu. I Ábel obětoval, avšak on přinesl z prvorozených svého stáda a z nich ty tučné části. A Hospodin shlédl na Ábela a na jeho obětní dar, ale na Kaina a na jeho obětní dar neshlédl. Kain vzplanul velikým hněvem a jeho tvář opadla. Hospodin Kainovi řekl: Proč jsi vzplanul hněvem a proč tvoje tvář opadla? Cožpak nebudeš pozdvižen, budeš-li jednat správně? A jestli nebudeš jednat správně, ve dveřích číhá hřích. Dychtí po tobě, ale ty nad ním máš vládnout. Kain řekl svému bratru Ábelovi: Pojdme na pole. A stalo se, když byli na poli, že Kain povstal proti svému bratru Ábelovi a zabil ho. Hospodin řekl Kainovi: Kde je tvůj bratr Ábel? On odpověděl: Nevím. Cožpak jsem strážcem svého bratra? Hospodin řekl: Cos to udělal? Slyš, krev tvého bratra ke mně křičí ze země! A nyní budeš proklet a vyvržen ze země, která otevřela svá ústa, aby ze tvé ruky přijala krev tvého bratra. Když budeš obdělávat zemi, již ti nevydá svou sílu. Budeš na zemi bezdomovcem a tulákem. Kain Hospodinu odpověděl: Můj trest je větší, než se dá unést. Hle, dnes jsi mne vyhnal z povrchu země a před tvou tvář se budu muset ukrývat. Budu na zemi bezdomovcem a tulákem a každý, kdo mě najde, mne bude moci zabít. Hospodin mu řekl: Ne tak. Kdokoliv by Kaina zabil, přivedí si sedminásobnou pomstu. A Hospodin vložil na Kaina znamení, aby ho nikdo, kdo ho najde, nezabil.*
- ▶ Kain byl zahleděný do sebe, žárlil na bratra, záviděl mu
- ▶ Nedbal na Boží napomenutí, ale nechal v sobě vyrůst nenávist
- ▶ Stal se z něj vrah, přesto se stále litoval
- ▶ Nedokázal správně posoudit realitu



# Obrátit se k Bohu

- ▶ 1. Královská, 19. kapitola, verše 8-16:
- ▶ *Vstal, najedl se a napil a šel v síle toho pokrmu čtyřicet dní a čtyřicet nocí až na Boží horu Choréb. Vstoupil tam do jeskyně a nocoval tam. Vtom se k němu stalo Hospodinovo slovo. Řekl mu: Co ty tady, Elijáši? Odpověděl: Velmi jsem horlil pro Hospodina, Boha zástupů, protože synové Izraele opustili tvou smlouvu, zbořili tvé oltáře a tvé proroky zabili mečem. Zůstal jsem já sám a také mně usilují o život, aby mi jej vzali. Řekl: Jdi a postav se na hoře před Hospodinem. A hle, Hospodin prošel kolem. Nastal velký a silný vítr, rozrážející hory a drtící skály před Hospodinem, ale Hospodin v tom větru nebyl. Po větru zemětřesení, ale Hospodin v tom zemětřesení nebyl. Po zemětřesení oheň, ale Hospodin v tom ohni nebyl. Po ohni tichý a jemný hlas. Když ho Elijáš uslyšel, zavinul svou tvář pláštěm, šel a postavil se u vchodu do jeskyně; a hle stal se k němu hlas: Co ty tady, Elijáši? Odpověděl: Velmi jsem horlil pro Hospodina, Boha zástupů, protože synové Izraele opustili tvou smlouvu, zbořili tvé oltáře a tvé proroky zabili mečem. Zůstal jsem já sám, a také mně usilují o život, aby mi jej vzali. Hospodin mu řekl: Jdi, vrať se svou cestou do damašské pustiny. A až tam přijdeš, pomaž Chazaela za krále nad Aramem, Jehúa, syna Nimšího, pomaž za krále nad Izraelem a Elíšu, syna Šáfatova z Ábel-mechóly, pomaž za proroka místo sebe.*
- ▶ Když na nás doléhá tíha situace, nějaká hrozba, pocit selhání
- ▶ Nenechat se oklamat sebelítostí, tím se nic nevyřeší
- ▶ Obrátit se k Bohu, obrátit se na Něj s důvěrou
- ▶ On zatřese okolnostmi, přijde jako milující Otec, obrátí naši pozornost
- ▶ Na sebe a svoji dokonalou vůli



# Obrátit se k Bohu

- ▶ List Římanům, 7. kapitola, verše 23-25 až 8. kapitola, verše 1-2:
- ▶ *Vidím však jiný zákon ve svých údech, který bojuje proti zákonu mé mysli a činí mě zajatcem zákona hříchu, jenž je v mých údech. **Já nešťastný člověk! Kdo mne vysvobodí z těla této smrti? Bohu buď dík skrze Ježíše Krista, našeho Pána.** Tak tedy tentýž já svou myslí sloužím jako otrok zákonu Božímu, ale svým tělem zákonu hříchu. Nyní tedy není žádného odsouzení pro ty, kteří jsou v Kristu Ježíši a nechodí podle těla, ale podle Ducha. Vždyť zákon Ducha života v Kristu Ježíši mě osvobodil od zákona hříchu a smrti.*
- ▶ Apoštol Pavel si uvědomoval svoji slabost
- ▶ Zároveň si uvědomoval Boží velkou milost
- ▶ On je s námi, dává nám sílu, moudrost, nasměrování
- ▶ Povzbuzuje nás skrze Ducha svatého
- ▶ To je velký důvod k radosti
- ▶ Sebelítost nemá místo v našem životě
- ▶ Sebelítost si používá nepřítel, aby nás oklamal
- ▶ Odvrátil náš pohled od Boha a Jeho velikosti
- ▶ K nám a naší slabosti



# SHRNUTÍ

- Žalm 3:
- *Žalm Davidův, když utíkal před svým synem Abšalómem. Hospodine, jak mnoho je mých protivníků! Mnozí povstávají proti mně. Mnozí o mé duši říkají: Není pro něj záchrany v Bohu. Sela. Ty, Hospodine, jsi štítem vůkol mě. Má Slávo, pozvedáš mi hlavu. Můj hlas zní k Hospodinu, volám a on mi ze své svaté hory odpovídá. Sela. Ulehl jsem a usnul. A probudím se, neboť Hospodin mě podepírá. Nebojím se desetitisíců lidu, které se kladou kolem mě. Povstaň, Hospodine! Zachraň mě, můj Bože! Rozbiješ čelisti všem mým nepřátelům, ničemům vyrazíš zuby. Spása náleží Hospodinu. Na tvém lidu je požehnání! Sela.*
- Sebelítost je v podstatě pýcha, soběstřednost, sebeláska...
- Sebelítost brání správnému úsudku
- Je to koloběh myšlenek kolem problému, nic neřeší
- Řešením je obrátit se k Bohu
- Vyznat, že Mu věřím a jsem vděčná za vše, co mi dává
- Jsem v milující ruce Nebeského Otce
- Je o mě postaráno

