

Vděčnost je cestou k radosti

28. 06. 2026 Hošťálková

Lubomír Čevela

Čtení: Koloským 3,8 - 15 Žalm 116

Písňe: 246, Den jak den, Jen se dívej na ptáčky, Rájem, 487, Světem běžím dál

Bratři a sestry,

dnešní zamyšlení bude nad veršem z již přečteného oddílu dopisu apoštola Pavla Koloským:

A ve vašem srdci ať vládne mír Kristův, k němuž jste byli povoláni v jedno společné tělo. A buďte vděční. (Kol 3,15)

Tento text nebyl vybrán náhodně. Jeho výklad do jisté míry navazuje na mé svědectví na letošní Noci kostelů.

Začnu trochu osobně. Uplynulý rok pro mě nebyl příliš šťastný. Opravdu vážné problémy začaly úmrtím v rodině a pokračovaly závažnými onemocněními mých blízkých. Ovšem už před tímto těžkým obdobím jsem se v modlitbách ptal: „Pane Bože, v mém životě téměř chybí radost. Co s tím mohu dělat?“ Věřím tomu, že Bůh dává odpovědi. Někdy hned a někdy nás k nim postupně dovede. Mě dovedl k poznání, že cestou k radosti je vděčnost.

Přejdeme zpět k přečtenému verši. Ještě jednou ho přečtu ze studijního překladu:

Pokoj Kristův ať rozhoduje ve vašich srdcích; k němu jste byli také povoláni v jednom těle. A buďte vděční. (Kol 3,15)

Pokoj Kristův si obvykle představujeme jako určitý stav mysli. Jak tedy může vládnout nebo rozhodovat? Jde o pokoj, který Kristus získal na kříži a který jako dar dává těm, kdo v něho věří. Nejde o pouhý klid mysli nebo nepřítomnost konfliktů, ale o stav celistvosti, zdraví a úplného smíření s Bohem.

Tento pokoj sídlí v srdci, tedy uvnitř nejniternější osobnosti každého z nás. Tam, kde se rodí myšlenky, rozhodnutí, vůle, morální postoje a svědomí. Právě zde má pokoj Kristův fungovat jako nejvyšší rozhodčí. Tak jako ve sportu má v případě nejasností oprávnění píknout do píšťalky a sdělit, co je správné. Chystáme se něco dělat. Máme v tom pokoj s Bohem, nebo si nejsme jistí? Ano, rozhodnutí jsou pořád naše. Ale vedou k pokoji, nebo k něčemu jinému? Kristův pokoj je nestranný rozhodčí a často nebere ohledy na naši individualitu. Když je to potřeba, podřídí ji zájmům Kristova těla.

Jak s tím ale souvisí dodatek: „A buďte vděční“? Dost zásadně. Zatímco pokoj řeší situace tady a teď, tedy koriguje naše kroky, vděčnost nám dává správné nasměrování. Přesnější překlad by zde byl „setrvejte ve vděčnosti“. Nejde totiž o jednorázový akt, ale o neustálé zaměřování na Boží milost. Jako střílka kompasu míří stále k severu a díky níž neztratíme správný směr při svých cestách, tak vděčnost drží naši mysl nasměrovanou na Boha a jeho dary. Dokud jsme v tomto stavu,

jsme chráněni před hořkostí. Bez vděčnosti by se křesťanská jednota mohla stát jen mechanickou, vynucenou disciplínou. Vděčnost z ní činí něco přirozeného a radostného.

Je zajímavé, jak vděčnost chápe moderní psychologie. V roce 2003 proběhl průlomový experiment s deníkem vděčnosti. Studie ukázala, že pravidelné zapisování vděčnosti, které zahrnuje i zaznamenávání šťastných okamžiků, vede k výraznému zlepšení psychického zdraví. Účastníci, kteří si zapisovali věci, za které byli vděční, vykazovali vyšší úroveň štěstí, více pozitivních emocí a lepší mezilidské vztahy.

V roce 2015 provedli vědci z Kalifornie experiment, ve kterém zkoumali pomocí magnetické rezonance, co se přesně děje v lidském mozku, když prožíváme vděčnost. Výzkum ukázal, že vděčnost skutečně mění neuronové sítě v mozku. Moderní psychologie tak potvrzuje, že dlouhodobé pěstování vděčnosti mění způsob, jakým náš mozek pracuje. Neurovědci dnes mluví o neuroplasticitě. Apoštol Pavel by použil jiné slovo: proměna mysli (Římanům 12,2).

Psychologové nám doporučují vést si deník vděčnosti. Každý den se do něj mají zapsat nejméně tři věci, které nám udělaly radost, a zároveň proč nám tuto radost udělaly. Sekulární vděčnost říká, za co máme být vděční a proč. Jejím konečným výsledkem je výrok: „Mám se dobře.“ Biblická vděčnost přidává ještě další rozměr: Komu jsem vděčný? Vyjadřuje něco úplně jiného: „Ty, Bože, jsi ke mně dobrý.“ Cítíte ten rozdíl?

Psaní deníku je výborný nápad. Ale můj vlastní deník vděčnosti nemá podobu psaného textu. Jednoduše jsem ho zařadil do každodenní večerní modlitby. Ne, můj život se zázračně neproměnil, problémy nezmizely a večer nejsem o nic méně unavený než dřív. Když ale každý večer vzpomínám na všechno dobré, co jsem během dne dostal, bývám často překvapený, jak mnoho toho bylo. Také se snažím uvědomovat, proč tyto věci považuji za dobré a od Koho jsem je obdržel. Pak není těžké za každou z nich poděkovat Bohu.

Dříve se mi často stávalo, že mi před spaním prolétla myslí myšlenka: „To byl ale hektický den.“ Nebo ještě hůř: „Dnes jsem šel od průšvihů k průšvihům.“ A pak se začal v mé mysli odvíjet seznam toho nejhoršího, co mě potkalo. Můj modlitební deník vděčnosti mi nedovolí, aby mě zlé věci z celého dne trápily ještě večer před spaním. Už na to nezbude čas. Po nějaké době jsem si všiml, že se cítím mnohem radostnější. Ono se tomu vlastně nedá ubránit, když každý den dostáváte od Boha tolik dobrých darů.

Myslím, že je úplně jedno, jakou formu svému deníku vděčnosti dáte. Někdo si to, co mu udělalo radost, bude zapisovat do sešitu, někdo do mobilu a někdo to bude přinášet Bohu v modlitbě, tak jako já. Forma není podstatná. Důležité je každý den se zastavit, všimnout si všeho dobrého, co jsme přijali, a poděkovat za to Bohu. Bible i zkušenost mnoha lidí potvrzují, že setrvávání ve vděčnosti je dobré. A já to mohu jen potvrdit.

Nakonec ale nejde o samotný deník ani o nějakou psychologickou techniku. Když si začneme více všimnat Božích darů, býváme často překvapeni, jak je jich mnoho. A když si začneme více všimnat darů, začneme také více poznávat Toho, kdo nám je dává. A není těžké radovat se, když znovu a znovu objevujeme, jak dobrý je k nám Bůh.

Amen.