

Blahoslavená Zdenka, vyžarujúca úsmev!

Nestojí nič a predsa mnoho.

Obohacuje toho, kto ho prijíma a neochudobňuje toho, kto ho daruje.

Trvá iba chvíľu, ale spomienka naň býva niekedy večná.

Nikto nie je taký bohatý, aby sa bez neho obišiel a nikto nie je tak chudobný, aby ho nemohol darovať.

Vytvára v domove šťastie, v starostiach je opora

Je citlivým znamením priateľstva.

V únave prináša odpočinok, v znechutení vracia odvahu,

V zármutku je potešením a pre každú bolesť prirodzeným liekom.

Je dobré, že si ho nemožno kúpiť, ani ho ukradnúť,

Má hodnotu okamihu. Práve vtedy, keď je darovaný.

Úsmev.

V našom svete zavládol veľký smútok. Žijeme akoby v púšti. V krajine bez radosti, kde sú ľudia vyčerpaní a chýba im odvaha a trpia nedostatkom života. Mnohých sužuje ich vlastná neschopnosť žiť a byť šťastní.

Ocitáme sa v situácii podobnej tej, ktorá sa v dejinách prihodila izraelskému ľudu, keď bol vo vyhnanstve. Dramatický moment dejín izraelského ľudu, keď prišiel o všetko. stratil vlasť, slobodu, dôstojnosť a nadovšetko aj dôveru v Boha. Opustený a bez nádeje. Taký je vlastne život vo svete, ktorý odmieta Boha.

A práve jednou z prvých vecí, ktoré sa prihodia osobám, ktoré sa odlučujú od Boha je, že sú osobami bez úsmevu. Možno sú schopní vyvolať výbuch smiechu, sypať jeden za druhým vtipy, žarty a smiech... Avšak úsmev im chýba! Lebo úsmev dáva jedine nádej. Je to úsmev nádeje na dosiahnutie Boha.

Dokážeme sa ešte usmievať?

Keď sme v tme, v ťažkostiach, úsmev neprichádza. Je to práve nádej, ktorá nás na tej ceste nachádzania Boha učí usmievať sa.

Z našej tváre sa dá vyčítať, či si nasadzujeme masku. Pohrdavú pre tých, ktorí sú pod nami, prešibanú pre tých, čo sú vedľa nás, poníženú pre tých, ktorí sú nad nami. Masku so sladkokyslým úsmevom pri predávaní, ľahostajnú pri práci, nenútene chvastavú v bare, zaťatú v premávke či uzavretú doma. Bývame za svojou tvárou. Je zrkadlom nášho vnútra. Ak naša tvár neznesie úsmev, tak je tam vzadu niečo pokazené. Naše srdce je choré.

Sv. Peter apoštol vo svojom prvom liste vyzýva prvotných kresťanov, aby sa **napriek súženiam radovali** vďaka zmŕtvychvstalému Ježišovi Kristovi.

Utrpenie nás totiž nikdy nemôže obráť „o to, čo Boh vykonal v nás“, keď nás „obnovil v Kristovi a dal nám nádej“.

Je potrebné, aby sme kráčali **k tej nádeji, ktorá nám daruje radosť**. (1 Pt 1,3-9)

A ak máme nádej a prežívame duchovnú radosť, vtedy nám nechýba ani úsmev.

Sv. Otec František povedal:

„Kresťan - to je muž či žena radosti, muž či žena s radosťou v srdci.

Nieto kresťana bez radosti. Alebo aj inak:

Občiansky preukaz kresťana je radosť.

Táto radosť je:

- radosť evanjelia
- radosť byť vyvolenými Ježišom, zachránení Ježišom, obnovení Ježišom
- radosť tej nádeje, že Ježiš nás očakáva
- radosť, ktorá sa aj v krížoch a v utrpení tohto života – prejavuje inakším spôsobom: pokojom, ktorý vychádza z istoty, že Ježiš nás sprevádza, že je s nami“.

„Kresťan“ – dodal Svätý Otec – **„necháva v sebe túto radosť rásť tým, že dôveruje v Boha.**

„Boh vždy pamätá na svoju zmluvu“.

Keďže náš úsmev závisí aj od toho, či sme šťastní a radostní, pozrime sa, čo o radosti hovorí Sv. písmo.

Sv. písmo a radosť

Radosť je zdroj sily

Ž 16, 8-11 „Pána mám vždy pred očami; a pretože je po mojej pravici, nezakolíšem sa. Preto sa raduje moje srdce a moja duša plesá aj moje telo odpočíva v nádeji. Lebo nenecháš moju dušu v podsvetí a nedovolíš, aby tvoj svätý videl porušenie. Ukážeš mi cestu života. U teba je plnosť radosti, po tvojej pravici večná slasť.“

- zdroj radosti je Ježišova blízkosť

Zmena myslenia

Ak chceme byť radostní, musíme zmeniť myslenie

Mk 2, 22 „A nik nevlieva mladé víno do starých mechov, lebo víno mechy roztrhne a vyjde nazmar aj víno aj mechy, ale nové víno do nových mechov.“

Bez zmeny myslenia je takmer nemožné zostávať v radosť Pánovej. Ak dovolíme starým postojom, náladám, cynizmu a zlým myšlienkam panovať nad nami, nikdy sa trvalo nevyslobodíme a radosť bude len pojem.

Mólový životný pocit

Ak chceme byť radostní, musíme sa zbaviť „molového“ životného pocitu

„Veselé srdce slúži na zdravie, zronený duch však kosti vysúša.“ Prís 17,22

Molové tóny môžu byť pekné v klasickej hudbe, ale ak sú v duši kresťana, nedonesú nič dobré. Je vidieť málo života a požehnaní pri ľuďoch, ktorí sú stále vážni, zahorknutí, smutní, zadumaní.

Ježiš Kristus prišiel, aby vyslobodil človeka azo stavu zúfalstva, zrútenia, duševných ťažôb, pretože „Duch Pána, Jahveho, je na mne, pretože ma Pán pomazal, poslal ma hlásať radosť ubitým, obviazať zlomených srdcom, zajatcom ohlásiť slobodu a spútaným oslobodenie.“ Iz 61,1

Prehnaná zodpovednosť

V Európe je rozmnožený postoj prehnanej zodpovednosti. Môže to pochádzať z prísnej výchovy, menejcennosti a pocitov strachu. Taký Kanadčan alebo Austrálčan nežije s týmto ťažkým životným pocitom. Vedia byť uvoľnení, bez kľča a dokážu sa povzniesť nad okolnosti. Ak je posunutá hranica zodpovednosti do prísnosti a zákonníctva, človek vedome alebo nevedome vkĺzne do všetečnosti. Má potrebu všetko vyriešiť akonáhle príde na nejakú chybu. Samozrejme, že v živote sa nedá všetko hneď vyriešiť, preto taký človek rýchlo vzbĺkne hnevom, ľahko zahorkne a automaticky ho to vystrčí z milosti a radosť. Ako človek, tak aj kresťan nevie niest' viac zodpovednosti, iba na koľko má silu. Markantným príkladom je Jonatán, syn Saula. Jeho prehnaný pocit zodpovednosti voči otcovi mu zabránil mať podiel na Dávidovom kráľovstve. Ved' mohol byť druhý po Dávidovi, mohol mať budúcnosť, ale skončil v porazeneckom tábore na vrškoch Gilboe! My sa musíme rozhodnúť, kde budeme. Či v tábore Dávida s tým, že získame víťazstvá, alebo zostaneme v jame úzkoprsých, nostalgických myšlienok a nevojdeme do tých požehnaní, ktoré Boh pre nás pripravil.

Dávidov úspech

Okrem hlavných črt Dávidovho úspechu, ako sú chvála, modlitebný život, Božie slovo (Ž 119), viera, vidíme ešte jednu dôležitú črtu a tou je schopnosť triezvo posúdiť veci a udalosti a ísť ďalej. Ak sme povedali, že Jonatánovi bola jeho prehnaná zodpovednosť konečnou zastávkou, tak Dávid sa vedel tomuto veľmi dobre vyhnúť. Už v mladosti sa vedel oslobodiť od útokov zo strany vlastných bratov a možno aj určitého odmietnutia zo strany rodičov. Po tom, ako bol pomazaný za kráľa, prišlo ešte veľa bojov do jeho života. Hlavne Saul chcel viackrát zničiť Dávida. Tak isto je to v živote kresťana. Môžeme sa hnevať a zahorknúť na to či na ono, alebo môžeme veci odovzdať Bohu a jednoducho ísť ďalej v Božích plánoch s radosťou.

Hriech nás okradne o radosť

Dávid bol jednoznačne Boží človek. Napriek tomu jedným hriechom s Betšsabe a následnou ísťou na Uriáša, sa dostal do poľutovaniahodného stavu. Myslel si, že to len tak prejde, a nebude

sa tým zaoberať. Zostal v tom stave viac ako pol roka a malo to následok aj na jeho zdravotný stav. Následné udalosti opisuje Žalm 32 a 51. Sú to najznámejšie Žalmy týkajúce sa vyznania hriechov. Nie náhodou tam Dávid žiada o obnovenie radosti zo spasenia. Ale nielen tak závažný a viditeľný hriech ako je cudzoložstvo pripraví kresťana o radosť. V známom príbehu márnotravného syna v pozadí vystupuje jeho starší brat. V kontexte našej témy je zvlášť poučný. Starší brat nielenže neupadol do bezmedzného hrešenia, ale aj zostal u otca a tvrdo pracoval. Očakával všetku pozornosť a dedičstvo. Niekedy v budúcnosti, lebo z jeho vlastných slov vieme, že si nedovolil od otca nič pýtať. Skutočný stav jeho srdca vyšiel najavo až pri návrate mladšieho brata a pre neho nepochopiteľného otcovho odpustenia. Ani to nebolo dosť a v podstate to ho najviac nahnevalo, že jedli to vykŕmené teľa. Otec musel opustiť hostinu a ísť za starším synom ho prehovárať, aby porozumel, že jeho brat bol mŕtvy a ožil. Neúspešné dohováranie ukončil otec výrokom: „... ale veseliť a radovať sa patrilo, lebo tento tvoj brat bol mŕtvy a ožil, bol stratený a našiel sa.“ (Lk 15,32) Veseliť a radovať sa v Pánovi je správne! Starší brat nevedel mať účasť na radosti a hostine pre neodpustenie, závisť, nevraživosť, nenávisť, neprajnosť a horkosť. To sú tie skryté vnútorné postoje, ktoré nás vedia vyviešť z miery a oddeliť od radostného životného pocitu.

Radosť a apoštol Pavol

List Rimanom

Na to, aby sa vedeli miestni veriaci radovať v Pánovi, a tak mať úzke spoločenstvo s Ním, dá kľúč: trpezlivosť. „A všetko, čo bolo kedysi napísané, bolo napísané nám na poučenie, aby sme skrze trpezlivosť a útechu z Písma mali nádej. Boh trpezlivosti a potechy nech vám dá, aby ste jedni o druhých zmýšľali podľa Krista Ježiša.“

List Filipanom

Pavol vyzýva aj nás: „[...] Radujte sa v Pánovi!“ (Flp 4,4). Pavlovi však nejde o nejakú ľahkovážnu radosť. Pavlova radosť je podobná radosti, o ktorej hovorí evanjelista Ján v Ježišovej hodine, zvlášť hodine jeho utrpenia, keď on sám daruje seba ako obeť, brániac sa síce, ale teší sa z pokoja a radosti, ktoré chce, aby sa stali našimi: Toto som vám povedal, aby vo vás bola moja radosť a aby vaša radosť bola úplná (Jn 15,11).

Ježišova radosť a následne aj Pavlova radosť je radosť toho, kto sa stáva darom pre iných a riadi sa zákonom nezištnosti, čo pramení z veľkej slobody.

Najhlbšia radosť v živote sa teda dosahuje u Pavla pripodobnením svojho života Kristovi, ktorý trpel a bol poslušný až na smrť na kríži a práve preto ho Boh povýšil a dal mu meno, ktoré je nad každé iné meno... (Flp 2, 6-11).

Pavol nás kresťanov pobáda, aby radosť v Pánovi a z Pána tu medzi ľuďmi na ceste životom bola predzvesťou radosti, ktorá nás očakáva jedného dňa v nebi. Silné spojenie s Kristom nám dá ovocie Ducha, radosť prameniacu zo slobody v Kristovi. Svet s nedočkavosťou túži vidieť túto radosť na nás kresťanoch.

K radosti a v konečnom dôsledku k úsmevu na tvári nám môže dopomôcť

7 rád, ako byť viac radostný:

1. ZAČÍNAJ DEŇ S VĎAKOU

Niekedy sa nám tak ťažko začína deň. Už len ranné vstávanie so sebou prináša veľkú dávku sebazaprenia. 😊 Množstvo úloh a pracovných povinností nám tiež nepridávajú na dobrej nálade. Napriek tomu, hneď ako ráno vstaneš – začni s vďakou. Ďakuj Bohu, že ti daroval nové ráno, že si sa mohol zobudiť v bezpečí svojho domova, že ti daroval zdravie, rodinu, priateľov, prácu, vďaka ktorej môžeš zabezpečiť svoju rodinu, ďakuj mu za vybavenie svojho domu, za oblečenie, za dar radosti... Pravidelne ďakuj Bohu za všetko a časom pochopíš, že dary, ktoré ti denne udeľuje, nie sú až takou veľkou samozrejmosťou, za akú ich teraz považuješ.

2. VYPÚŠŤAJ NEPODSTATNÉ INFORMÁCIE

Počas dňa sa na nás valí veľké množstvo informácií. Od spravodajstva, ktoré opisuje problémy takmer celého sveta, cez klebety o celebritách, rôzne výskumy o nových chorobách až po ohováranie našich kolegov a známych. Aj napriek tomu, že v každom z nás je prirodzená zvedavosť, selektuj si to, čo je pre teba podstatné a čo nie. Ak ti sledovanie spravodajstva, či čítanie rôznych správ prináša nepokoj, tak ich nečítaj. Vyber si, čo je dôležité a podstatné pre tvoj život, to ostatné jednoducho vypusti. Je dôležité si uvedomiť, že čím sa sýtíme, tým sa aj stávame. Ak sa budeš “krmiť” len negatívnymi a nepodstatnými informáciami, budeš sa čoraz viac cítiť viac preťažený, sklamaný a deprimovaný. Ak si z nich budeš vyberať, určite ti to prinesie viac radosti.

3. USMIEVAJ SA

Pri usmievaní sa určite nemám na mysli umelý krčovitý úsmev, ktorý od rána do večera nespustíš z tváre. 😊 Vo svete plnom vystresovaných ľudí však mnohým ľuďom padne tvoj úsmev veľmi vhod. Počas dňa sa určite stretávaš s mnohými ľuďmi – s kolegami v práci, s predavačkami v obchode, s učiteľkami svojich detí v škôlke, alebo škole, s univerzitnými profesormi a podobne. Možno ani netušíš, čo títo ľudia počas celého dňa už zažili. Čo ak majú za sebou ťažký deň, alebo ich trápi zdravotný, pracovný či rodinný problém. Namiesto toho, aby si okolo nich prešiel zamyslený vo vlastných myšlienkach, v duchu sa za nich krátko pomodli a usmej sa na nich. Ak si to doteraz nerobil, skús viac rozdávať radosť aj prostredníctvom úsmevu.

4. UROB SI RADOSTNÝ VEČER

Každý pracovný deň vie so sebou priniesť toľko námahy, že by sme si po celom dni najradšej vyložili nohy a nerobili už vôbec nič. 😊 V našich rodinách to vie večer vyzerat' aj tak, že každý sa priebežne navečeria podľa toho, ako mu to vyhovuje a oddychuje podľa seba – niekto si sadne k televízoru, iný si číta, ďalší presedí celý večer pri svojom smartfóne. Skúste do vašej rodiny priniesť viac radosti tým, že sa navečeriate všetci spolu – ako rodina a po večeri si aj spoločne vymyslíte program. Urobte si v rodine aspoň raz do týždňa tradíciu radostného večera. Vypočujte sa navzájom, trávte spolu čas a robte spolu niečo, čo vás bude baviť. Či už si pozriete spolu film a následne sa o ňom porozprávate, alebo si zahráte spoločenskú hru, výber je už skutočne len na vás.

5. SPIEVAJ SI

Nie, nemusíš mať hlas ako Celine Dion, aby si sa odvážil doma zaspievať si. 😊 Na uvoľnenie napätia ti výborne padne zanôtiť si pár veselých tónov. Ak sa chceš pri takomto speve aj modliť, pusti si k tomu nejakú radostnú chválovú pieseň. Aj keď ti nie je do spevu a máš ťažký čas, aj napriek tomu spievaj a chváľ Nebeského Otca za to všetko, čo ti už dal a čo ti dáva. Vyspievaj mu svoje ťažkosti a bolesti, ale nezabudni mu spievať aj v radošti. Inšpiruj sa takými osobami ako bol napr. kráľ Dávid, alebo svätý František z Assisi, ktorí mali k hudbe a spevu blízko. Aj oni zažívali ťažkosti v živote a vo viere, no napriek všetkému, čo sa v ich živote udialo, alebo naopak neudialo, svojím spevom stále volali na Boha a všetko mu takýmto spôsobom odovzdávali.

6. VENUJ SA SVOJIM KONÍČKOM

Určite vo svojom harmonograme nemáš veľa času nazvyš, ale len čo nájdeš pár voľných minút, venuj ich niečomu čo ťa baví. Koníčky a záľuby mnohým ľuďom pomáhajú byť viac v radošti a dobrej nálade. Niektí si dokážu úžasne oddýchnuť pri ručných prácach, iný má zase radšej šport, ďalšiemu stačí obyčajná prechádzka v tichej prírode. Už čokoľvek to je, venuj svojmu koníčku aspoň kúsok času počas týždňa. Vzorom pri naplňaní svojich koníčkov nám môžu byť aj mnohé veľké osobnosti – ako napr. sv. Ján Pavol II., ktorý mal počas svojho života veľkú záľubu k divadlu – počas svojho života napísal viacero divadelných hier. A určite uvidíš, že vďaka týmto “správnym koníčkom” bude aj tvoje srdce oveľa viac radostné.

7. VYROZPRÁVAJ SA

Nie je nič horšie, ako svoje ťažkosti a starosti dusiť sám v sebe. Prekonaj samého seba a choď s pravdou von. Predlož svoje ťažkosti najprv tomu najbližšiemu – svojmu Bohu. Povedz mu otvorene o tom, kto ťa nahneval, bez servítky mu porozprávaj ako sa cítiš, čoho sa bojíš a čo ťa trápi. Uvidíš, že takáto otvorená modlitba ti prinesie veľkú úľavu spojenú s radošťou. Ak aj napriek tomu cítiš, že ťa dané veci naďalej trápia, zver sa so svojimi ťažkosťami blízkeму, ktorému dôveruješ – manželovi, manželke, priateľovi, priateľke, kňazovi, duchovnému vodcovi. Uvidíš, že aj napriek ťažkostiam, obyčajné “vyrozprávanie sa” ti prinesie novú radosť do života.

Aj keď život nie je vždy jednoduchý, rozhodnime sa pre radosť.

Je pravda, že: Najkrajší úsmev je ten, ktorý na tvári vyčarí duša, pozývam vás prežiť nasledujúci deň a aj tie ďalšie s úsmevom na perách a s radostným a čistým srdcom. Amen.

Adorácia

S úsmevom trhaj ružičky bolesti, s úsmevom rozdávaj slová... S úsmevom pomáhaj, s úsmevom prijímaj nespravodlivosti, s úsmevom nespravdu o sebe! S úsmevom prijímaj, keď ťa klamú! S úsmevom zakrývaj všetko, čo ťa bolí, s úsmevom kráčaj, i keď si veľmi smutná, s úsmevom kráčaj ku Golgote, tam nájdeš toho, ktorý všetku lož, zlobu, faloš, klam ľudí, poznal prv ako ty.

On teba už len necháva kráčať po vyšliapanej ceste. Aká nevd'ačná by si bola, keby si sa všetkému neusmiala!

Život bez utrpenia je život bez lásky a život bez lásky je smrť.

„Musíme rásť v poznaní Boha, lebo keď nebudeme rásť v poznaní Boha, budeme rásť v poznaní sveta. A čo bude rásť pred nami, to si zamilujeme.“

Musím si zvyknúť vykonať všetko radostne, urobiť aj tisíce drobných každodenných obetí, naučiť sa denne zomierať vo svojom srdci, nechať uprostred nepatrných okolností po kvapkách krváčať svoje srdce aj pod tlakom protivenstva, utrpenia a obetí každého druhu.

V láske k Ježišovi nemôžeme merať či sporiť, ale všetko premrhať. Keď duša naozaj spozná Pána Ježiša, je ochotná na všetko. Kde je jeho láska, tam nechýbajú ani klince, tŕne a kríž.

„Všetko, čo sa s nami robí, dáva nám Ježiš, a čo nám Ježiš podáva, na to sa musíme vždy usmievať. Tebe dám svoj mladý život na obetnú paténu za duše, lebo všetko, čo mám, či radosť, či bolesť, ospevuje na mne chválu Božiu. Všetko je krásne, nechcela by som s nikým meniť. Milujem Ježiša. Mám ho tak rada.“

„Milujte, milujte ešte viac!“

Bohom milovaná, Láske odovzdaná, blahoslavená Zdenka, oroduj za nás!