

#### **2021.03.14. 4.Pôstna nedeľa (nedeľa Lactare )**

Svoj čas má začať a svoj čas má skončiť.

**K** tajomstvu života patrí aj to, že sa začína počatím a ten pozemský sa končí smrťou. A nedá sa to podľa ľubovôle urýchliť alebo odložiť na neskôr. Každá prichádzajúca chvíľa je nová, znamená nový začiatok, ale zároveň niečo ukončuje. Tieto začiatky a konce sa dejú bez nášho pričinenia. Je to základná štruktúra našej existencie a my sa jej musíme podvoliť.

Vedieť začať a vedieť skončiť je však aj umenie. Môžeme to zažiť každý deň. Kto začína, tomu akoby pribúdali sily, a ten, kto dospeje do úspešného konca, získava vnútornú pevnosť.

**O** niektorých ľuďoch sa hovorí, že nič poriadne nezačnú a nič poriadne nedokončia. Všetko iba pred sebou tlačia, ale ničoho sa naozaj nechopia. Iným rozprávajú, čo by chceli robiť. Určia si dokonca termín to však nie je dobrý začiatok, sú to len prázdne slová.

#### **2021.03.15. Pondelok po 4. pôstnej nedeli**

**Začať** znamená nadobudnúť takýto postoj: Preberám zodpovednosť za svoj život. Aktívne ho stvárať. Prestanem bedákať, že ma obmedzuje moja výchova, alebo schopnosti. Vždy môžem začať odznova. Niekedy je materiálom na stavbu môjho života kôpka črepín z rozbitých snov, ale aj z nich dokážem poskladať novú nádobu. Možno už nebude taká perfektná ako pôvodná, ale azda bude vyzerat' nápaditejšie, pestrejšie a živšie. Niektorí však ostanú sedieť pred hromadou kameňov, ktoré sú pritom stavebnými kameňmi ich života. Hľba skál na nich pôsobí chaoticky. Ak stroskotal vzťah alebo sa nedala úspešne ukončiť úloha, na ktorej sme pracovali, vtedy sa v kope kameňov ešte nedá objaviť stavba, ktorá z nich môže vzniknúť. Nevidíme koniec. Ale o to ide: vidieť začiatok a koniec v súzvuku, od začiatku formovať koniec, dokončiť dielo.

**Kto** začne, dostane moc nad svojim životom. A z toho rastie sila. Ale aj ten, kto dokáže skončiť, ukazuje, že dostal moc nad svojim životom. Ide o to aby sme sa nedali ovládať. Latinčínari hovoria, že pri všetkom, čo robíme, máme myslieť na koniec – „respice finem“. Platí to pre každé rozhodnutie, ale aj pre život celkovo. Keď si uvedomíme, že naše detstvo, mladosť, starostlivosť o deti či naša profesionálna kariéra sa raz skončia, potom pochopíme aj mimoriadnu kvalitu tohto času.

Niekedy je nám koniec nanútený zvonka. Vtedy je dobré porozumieť tomuto Božiemu znameniu a prijať ho. Keď akceptujeme koniec, hoci je nám vnútený zvonka, potom žijeme pokojne ďalej. Ak sa koncu bránime, sme nespokojní a zatrpknutí. Pri všetkom, čo robíme, myslíme na koniec, pretože to dáva prítomnej chvíli hodnotu a vďaka tomuto uvedomeniu budeme žiť vnímavejšie a intenzívnejšie.

#### **2021.03.16. Utorok po 4. pôstnej nedeli**

Svoj čas má radosť a svoj čas má aj smútok

**Radosť** a smútok sú mocné pocity. Dotýkajú sa nás v najhlbšom vnútri a vďaka nim vieme, že žijeme. Obidve emócie, hoci sú protikladné, patria k sebe. Niekedy prichádza čas radosti a tú si vtedy máme vychutnávať plnými dúškami. Niektorí ľudia radosť potláčajú a nedokážu sa radovať celým srdcom. Keď potom príde čas smútenia, nevedia prijať ani smútok a unikajú pred bolesťou, ktorá je s ním spojená. Nepripúšťajú si tieto dve emócie, nanajvýš si z nich dovoľia len nejaké náznaky, ktoré však neprenikajú do hĺbky ich pocitov.

**Ježiš** sa s touto skúsenosťou stretol pri svojich učeníkoch. Ľuďom svojho pokolenia vyčítal, že sa „podobajú deťom, čo vyesávajú na námestí a pokrikujú jedno na druhé: Pískali sme vám a netancovali ste, nariekali sme, a neplakali ste“(Lk 7,32). Títo ľudia nevedeli naplno prijať radosť, ktorú im zvestoval Ježiš, ani sa dať na cestu prísneho pokánia, na ktorú ich vyzýval Ján Krstiteľ. Ľudia, ktorí sa nechcú oddať svojím pocitom, zdôvodňujú svoje správanie racionálnymi argumentmi, že sa nedokážu radovať alebo smútiť na niečí príkaz. Ale to je len výhovorka. V skutočnosti sa iba nesústredia na to, čo sa práve deje. Odrezávajú

sa od svojich vlastných pocitov. Nechcú precitovať ani intenzívnu radosť, ani hlboký smútok. Radšej žijú chladno, bez vášne. To ich však oberá o sily a ich život sa stáva monotónnym, stráca čaro. Len ak sa vystavíme radosti alebo smútku a vpustíme ich do života, vtedy žijeme intenzívne. V emóciách zakúsime prameň sily a vitality, ktoré sú nám na osoh. Takto sa priblížime k tajomstvu života.

#### **2021.03.17. Streda po 4. pôstnej nedeli**

Radosť je reakciou na niečo, čo sa nám podarilo, alebo na niečo, čo sa nás hlboko v srdci dotýka. V radosti sa otvárame pre to, čo nás obšťastňuje. Radosť si v sebe jednoducho nedokážeme vyvolať, dá sa však pre ňu rozhodnúť. Môžeme sa vedome rozhodnúť pre to, že sa budeme tešiť z pekných vecí, z milého rozhovoru... Radosť je v nás, len musíme byť pripravení umožniť prameňu radosti, ktorý máme vo svojom vnútri, vystúpiť na povrch zakaždým, keď sa nás zvonka dotkne niečo krásne a obšťastňujúce. Radosť nám otvára srdce a dáva životu inú chuť. Náš život sa uzdravuje, ak v ňom radosť zaberie ten priestor, ktorý jej vlastne prináleží. Ak to nepripúšťame, odrezávame sa od tohto vzácneho prameňa.

Aj smútok je silná emócia, no mnohí jej radšej idú z cesty. Ale smútok nám dáva schopnosť vyrovnávať sa so stratami, rozlúčiť sa s milovaným človekom. Kto túto schopnosť neberie do úvahy, pretože to bolí, dostane sa do depresie. Depresia je často potláčaný smútok. Pri smútku však nejde o to, aby sme sa lúčili s drahými ľuďmi, ale aby sme sa rozlúčili s ilúziami, ktoré sme si urobili sami o sebe. Ak smútime nad svojou priemernosťou, potom môžeme povedať áno svojmu životu takému, aký je, a uprostred smútku pocítíme vnútorný pokoj, radosť a tušenie šťastia. N mnohí nesmútia nad svojim položením. Oplakávajú vlastné ilúzie a oberajú sa tým o energiu, ktorú potrebujú pre prítomnú chvíľu. Kto takto trúchli, stále lipne na tom, čo sa pominulo. Kto smúti a zároveň sa rozlúči s minulosťou, bude schopný naplno žiť v prítomnosti.

#### **2021. 03.18. Štvrtok po 4. pôstnej nedeli**

V živote má svoj čas smiech aj plač. Ľudová múdrosť hovorí, že smiech je zdravý. Aj medicína nám to znova dáva do pozornosti. Smiech nás vzdľahuje od okov všedného dňa a vnútorne nás oslobodzuje.

Nedovolíme, aby nás utláčali negatívne udalosti života, ale povznesieme sa nad ne. Svätý Benedikt varoval svojich mníchov pred hlasným smiechom. Myslel tým, samozrejme, iný smiech – výsmech, ktorý zraňuje bezmocného. Nieкого zosmiešniť je totiž menej nápadná forma uplatňovania moci. O to však pri pravom smiechu nejde. Kto sa smeje od srdca, ten nakazí aj iných a dáva najavo svoju životaschopnosť a slobodu. V stredoveku napríklad existoval veľkonočný smiech. Kňaz vo veľkonočnej kázni rozprával vtipy, aby ľudia rozosmial. V tom smiechu – tak si to mysleli vtedajší teológovia – ľudia zažívali tajomstvo zmŕtvychvstania, že smrť už nad nimi nemá nijakú moc. Sme slobodní. Aby sme sa v smiechu povzniesli nad všetko, čo sa nám zdá nebezpečné.

#### **2021. 03.19. Piatok Sv. Jozefa, ženicha Preblahoslavenej Panny Márie**

Niektorí ľudia chcú mať svoje pocity pod kontrolou. Nevedia sa srdečne a uvoľnene zasmiať, nedokážu ani vyjadriť svoj smútok a plakať. Všetko sa u nich odohráva len na povrchu. Ale smiech a plač sú ako citové reakcie znakom vitality. Ani pri smiechu, ani pri plači človek nemá seba celkom vo svojej moci. Jednoducho to z neho vytryskne. Smiech ako bezprostredná reakcia na radosť či vtip, a plač ako spontánna reakcia na smutnú udalosť. Poznáme aj plač ako vyjadrenie hlbokkej radosti. Ranní mnísi velebili dar slz. Takýto plač bol reakciou na hlbokú skúsenosť s Bohom. Kto naozaj pocíti Boha vo svojom vnútri, ten prepukne v plač, lebo Boha nemožno zacítiť s odstupom, z určitej vzdialenosti. Keď sa ma dotkne Boh, vyvolá to vo mne silnú reakciu. Takýto plač v sebe zahŕňa dve veci: plač nad veľkosťou Boha, ale aj plač nad vlastnou nepatrnosťou a malosťou.

Podľa presvedčenia ranných mníchov slzy vedú človeka k pravde. Privádzajú ho k dotyku so sebou samým. Filozof Helmuth Plessner vysvetľuje plač ako „úplné dojatie, ktorému sa človek bezpodmienečne vydáva“. Je teda stretnutím so samotnou podstatou, priamym výrazom pravého života.

#### **2021. 03.20. Sobota po 4. pôstnej nedeli**

Smiechom a plačom bezprostredne reagujeme na svet, ktorý nás konfrontuje s radostnými alebo smutnými udalosťami. Aj svet je, takisto ako náš život, plný udalostí a zážitkov, ktoré v nás vyvolávajú oboje: smiech i plač.

Ježiš prisľúbil plačúcim, že sa budú smiať. Keby sa spoľahli na jeho posolstvo, ich vnútorná situácia by sa zmenila. A tým, ktorí sa smejú a myslia si, že sa im bude vždy všetko dariť, že sa môžu smiať nad tými, ktorí majú menej, dôrazne hovorí: „Beda vám, čo sa teraz smejete, lebo budete žialiť a plakať“ (Lk 6,25).

Ježiš nás chce prisľubom na jednej strane a varovaním na druhej strane povzbudiť, aby sme sa rozhodli pre smiech a vysmiali sa všetkým mocnostiam, ktoré nám chcú privodiť smútok. Keď dôverujeme Božiemu Tešiteľovi, cudzie mocnosti nad nami nemajú nijakú silu.

Zároveň nám Ježiš hovorí: Nemáš nijakú záruku, že sa budeš môcť stále smiať. Preto rozmýšľaj, na čo sa spoľahneš – na bohatstvo, ktoré teraz užívaš a ktorým sa odlišuješ od chudobných, alebo na Boha? Lebo smiech ťa rýchlo prejde, ak ho postavíš len na vonkajších veciach. Rozhodni sa teda pre dôveru. Aj keď ťa postretne žiaľ, nezničí ťa to. Nekonečné Božie milosrdenstvo a láska sú garantom, že smiech zvíťazí nad plačom. Ale kým žijeme, platí, že svoj čas má smiech a svoj čas má aj plač. Až keď sa čas rozplynie v smrti, konečne zavládne sloboda a radosť, zotrú sa všetky slzy a smiech dosiahne definitívne víťazstvo.