3 adventná nedeľa 2024 C

AI Náš život je plný dynamiky až zhonu. Ak sa tomu tlaku nebránime, ľahko nás stres z našich každodenných úloh pripraví o radosť zo života a o zmysel toho, prečo žijeme, sa kamsi stráca.
KE Preto povzbudivo dnes znejú slová sv. Pavla: „Ustavične sa radujte v Pánovi! Opakujem: Radujte sa! O nič nebuďte ustarostení. Ale vo všetkom modlitbou, prosbou a so vzdávaním vďaky prednášajte svoje žiadosti Bohu. A Boží pokoj uchráni vaše srdcia a vaše mysle.“
DI Radosť je špeciálny druh šťastia. Hovoríme, že hľadáme šťastie. Ale vieme, že šťastie prichádza a odchádza a my chceme šťastie, ktoré trvá. Radosť je šťastie, ktoré nezávisí od toho, čo sa deje. To je ten druh šťastia, ktorý hľadáme – šťastie, ktoré trvá a nezávisí od toho čo sa deje. Ktosi skúsený povedal, že šťastie je keď sa stretnú pripravenosť s príležitosťou.
PAR Každý z nás už zažil momenty radosti. A je veľmi dôležité, aby sme si tieto momenty pamätali, pretože to boli naše naozaj duchovné momenty. Momenty, kedy sme boli plní života. Spýtajme sa každý sám seba, kedy som naposledy zažil moment, keď som bol naozaj radostný? Bez ohľadu, na čo ste si spomenuli, tento moment bol tiež momentom, keď ste boli plní vďačnosti. Keď ste vďační, ste plní radosti. Často si to však spájame nesprávnym spôsobom. Myslíme si, že keď sme plní radosti, máme všetky dôvody byť vďačný, ale ono je to naopak. Vďačnosť vedie k radosti. Všetci poznáme ľudí, ktorí majú všetky dôvody byť radostní a šťastní, ale nie sú. Prečo? Lebo nie sú vďační. Majú všetko, všetko berú ako samozrejmosť, no a preto chcú viac. Avšak určite poznáme aj ľudí, ktorí majú problémy a predsa sú plní radosti tak, že z nich radosť priam žiari. Prečo sú radostní? Lebo aj uprostred problémov vedia byť vďační. Nedostatok ďakovania v ľudskom živote svedčí o nedostatku radosti zo života. Nedostatok ďakovania je nielen znamením určitého vnútorného nedostatku, ale predovšetkým znamením ničenia sa. Nevďačnosť je hriech. Je to hriech neviery alebo malej viery. Vyplýva z ľudskej pýchy a hlúposti. Pýcha káže človeku veriť, že za všetko vďačí sám sebe: vlastnej práci, premýšľaniu, inteligencii. Na druhej strane hlúposť káže človeku domnievať sa, že všetko sa berie samo zo seba a všetko mu patrí. Ďakovanie patrí k podstate viery. Má byť východiskom v každej modlitbe. Ďakovanie vyplýva z vnútorného presvedčenia, že všetko pochádza od Boha a že Boh je prameňom všetkého dobra. V každej situácii, vždy a vo všetkom môžeme objavovať radosť zo života a deliť sa o ňu s Bohom v modlitbe vďaky-vzdávania, pretože on je prítomný a pôsobí v každom čase a na každom mieste v celých dejinách nášho života. Ďakovanie má byť postojom, ktorý nás sprevádza každý deň vo všetkých našich skúsenostiach. Vďačnosť je najlepšia cesta ako sa pripravovať na Pánov príchod.
MY Kresťan a psychológ Robert A. Emmons sa dozvedel, že niektorí ľudia si spomínajú na to, čo sa stalo počas dňa. Robia to večer, ešte predtým, ako idú spať. A nielen to. Na mnohé z toho sa pozerajú ako na dary, ktoré v ten deň dostali. Skúsil zistiť, ako to funguje.
Vzal tri skupiny mladých ľudí a každej z nich dal trochu inú úlohu. Prvá skupinka si mala večer uvedomiť, čo sa v ten deň stalo - jednoducho to zaregistrovať. V druhej skupine sa mali zamerať na to, kedy a v čom boli v ten deň lepší ako ostatní. V tretej skupine sa mal každý účastník zamyslieť nad tým, čo v ten deň zažil a za čo by mohol byť vďačný. Každý účastník tohto prieskumu mal večer spísať svoje zistenia a ráno ich odovzdať v škole - v tomto prípade na univerzite. Tieto cvičenia trvali celkovo štrnásť dní. Na začiatku a na konci dvojtýždňovej praxe boli všetci žiaci podrobení dôkladnému lekárskemu vyšetreniu. Skúmalo sa veľa vecí. Okrem iného i to, ako sa majú, ako sa cítia, čo robia a ako sa pozerajú do budúcnosti.
A čo sa zistilo? Tí, ktorí strávili večer premýšľaním o tom, za čo by mali byť vďační, na tom boli po 14 dňoch podstatne lepšie ako tí z ostatných dvoch skupín. Boli zdravší, duševne vyrovnanejší, ochotnejší, optimistickejší, pokojnejší a radostnejší.
ADE Zakončím výrokom istého múdreho pána: „Hovoriť o vďačnosti je potešiteľné a slušné. Jednať s vďačnosťou je vznešené a úctyhodné. Žiť vďačne svoj život znamená dotýkať sa neba.“ Amen.