

ÚZKOSŤ ako PRÍLEŽITOSŤ

TEXT: Fil 4, 8-9 *Napokon premýšľajte, bratia, o všetkom, čo je pravdivé, čo čestné, čo spravodlivé, čo čisté, čo hodné lásky, čo príjemné, o všetkom, čo je hodné úcty a čo chváľitebné! Čomu ste sa naučili, čo ste aj prijali, počuli a videli na mne, to číňte. A Boh pokoja bude s vami.*

Milí bratia a sestry !

Správy nás neustále bombardujú novými číslami, prognózami a správami o nás i o susedoch. Hrôzostrašné správy v nás zapínajú inštinky. Boli sme stvorení aj s inštinkami. Keď ideme po chodníku a spoza plotu na nás zašteká pes, inštinktívne odskočíme bokom a nevadí nám, že skočíme do mláky, ale odsotíme svojho suseda.

Keď sa objaví správa, ktorú **naš mozog vyhodnotí ako život ohrozujúcu**, náš inštinkt sa na ňu plne zameria, posvieti si na ňu ako reflektor a ostatné veci zostávajú v tme. Vtedy v našej mysli vidíme len to ohrozenie. Už nie je ani kúsok miesta pre dobré veci a často ani pre racionálne rozmýšľanie. Dobré správy, drobné víťazstvá, ľudskú obetavosť – tieto veci takmer nevidíme. A to, čo v nás zostáva je strach a úzkosť. Nemôžeme to mať novinárom za zlé, nerobia nám to zámerne. Oni podvedome vedia, že naša myseľ, napadnutá strachom teraz vníma najmä hrôzostrašné čísla, ktoré si navyše často krát nemáme ani s čím porovnať. Pripomeniem jednu udalosť spreď deviatich rokov.

11. marca 2011 - 30 km pod morom na dne Tichého oceánu neďaleko japonského pobrežia prišlo k podmorskému zemetraseniu. Hlavný japonský ostrov to posunulo o 2,5 metra na východ. O hodinu nato zasiahlo pobrežie obrovské cunami a zabilo asi 18 000 ľudí. Vlna bola vyššia ako ochranný múr chrániaci jadrovú elektrárňu vo Fukušime a tá sa poškodila. Celú oblasť zaplavila voda a okrem vody, svet zaplavil strach z kontaminácie radioaktivitou.

Ľudia z tejto provincie čo najrýchlejšie utekali, ale v najbližších dňoch zahynulo ďalších 1600 ľudí. Nezabil ich však únik radioaktivity, pred ktorým utekali. **Paradoxne ani jedna osoba nezomrela na to, pred čím utekala.** Tých 1600 ľudí zomrelo, pretože utiekli. Išlo najmä o starších ľudí, ktorých zabil duševný a fyzický stres z evakuácie a následne život v evakuačných útlukoch. Zjednodušene by sme mohli povedať, že **nezabila ich radioaktivita, ale strach z nej.** Strach a úzkosť je naozaj smrtiaca. To si nie vždy uvedomujeme.

V úzkosti a strachu sme totiž náchylní panikáriť, manipulovať druhými, ľutovať sa alebo naopak správať sa agresívne. V úzkosti a strachu často robíme aj chybné rozhodnutia. Nechtiac dokážeme druhým ublížiť. Navyše človek v strachu nie je príjemným spoločníkom.

Úzkosť a strach je v tomto čase akoby všadeprítomná konštanta. Úzkosť je však dvojité príležitosť.

Je príležitosťou panikáriť a byť nepríjemným, ale je zároveň príležitosťou zvrátiť naše inštinktívne jednanie. Úzkosť je príležitosť stíšiť sa pred Stvoriteľom, odovzdať mu svoj strach a úzkosť. A zároveň zamerať sa na to všetko dobré, čo stále máme a prijímame.

Úzkosť je príležitosť vedome sa zamerať na niečo iné ako len na život ohrozujúce správy.

Pavol sedí vo väzení v Ríme, a kľudne by sa mohol ľutovať, mohli by mu v hlave bežať všetky zlé scenáre – on je však naplnený radosťou a k tejto radosti nás aj pozýva: *Radujte sa v Pánovi vždy! Opakujem: radujte sa!*

Dnes sme čítali text - Fil 4, 8 *Napokon premýšľajte ... ZAMERAJTE ... vašu myseľ na všetko, čo je pravdivé, čo čestné, čo spravodlivé...*

Nie je to reklama na pozitívne myslenie. Nie je to výzva k tomu, aby sme si zakrývali oči pred bolestnou realitou a žili si vo svojej pozitívnej bublinke.

Keďže nás však naše inštinky tlačia do toho, aby naša myseľ vnímala tie ohrozujúce a zlé veci, **potrebujeme sa vedome zamerať na dobré veci.** Aj tie sú okolo nás. **A je ich omnoho viac, ako by sa na prvý pohľad mohlo zdať.**

V týchto dňoch môžeme vidieť obetavých zdravotníkov a lekárov v prvej línii. Ten zdravotný systém nie je až tak nefungujúci, ako sa o ňom často hovorí. Obchody nie sú prázdne, ako mnohí strašili. Vytrvalé predavačky sedia za pokladňami, gazdinky šijú rúška pre ďalšie komunity, modelárov vidíme, ako robia ochranné štíty pre zdravotníkov, dobrovoľníkov, ktorí robia nákupy pre staršiu generáciu. Otcovia, ktorí sa učia a hrajú so svojimi deťmi.

Napokon tou najpozitívnejšou realitou je Boh pokoja, ktorý je dnes vedľa nás a dokonca aj v nás. *Božia láska je rozliata v našich srdciach skrze Ducha Svätého.* Keď vystierame svoje prázdne ruky, Boh nám do nich vkladá ovocie Ducha: lásku, radosť pokoj... Ježiš Kristus je nazvaný kniežaťom pokoja.

To knieža pokoja mohlo zostať vo svojom svete, ALE prišiel do nášho uboleného sveta a trpel nielen s nami, ale čo je najdôležitejšie, za nás. Stratil svoj život za nás.

Máme tu dnes veľký sľub – A Boh pokoja bude s vami. ALE najskôr aj my musíme urobiť svoju časť. **Zamerať myseľ na dobré veci,** prebudiť v sebe vďačnosť a radosť za to, čo nám Boh dal. Potrebujeme sa zamerať na to, čo Boh pre nás urobil. K tomu nám v tomto pôstnom čase môžu poslúžiť aj pašie, ktoré mnohí majú doma a v tomto období by sme ich aj počas bohoslužieb čítali. Sú to veľmi silné texty, ktoré nám pripomínajú, ako Bohu na nás záleží. Tieto texty v nás dokážu prebudiť radosť z Boha.

Dobrou a cnostnou vecou je aj pomoc druhým v ich potrebách.

A hoci je dobré mať v tejto dobe prekryté ústa a nos, môžeme mať o to viac otvorené oči a uši pre potreby druhých. Zameranie sa na potreby druhých je zároveň liekom proti úzkosti. Siahnime aj po tomto lieku! ☺

A Boh pokoja bude s vami. AMEN!

David Bázlik