**Popolcová streda** Bratia a sestry v našej spoločnosti neustále pribúda stresu a napätia. Štatistika hovorí, že najviac stresovanými ľuďmi sú manažéri, ale môžeme pokojne povedať, že stresované sú už malé deti v škole, na ktoré sú kladené veľké nároky. Od roku 1800 do roku 1900 sa informácie vo svete zdvojnásobili. Dnes sa ale informácie zdvojnásobujú každé 3 – 4 roky. Len vo svete fyziky a chémie vyjde každý rok až 600 000 nových článkov. A samozrejme, že ten, kto chce udržať krok, musí mať o týchto nových článkoch a výskumoch dobrý prehľaď. Pribúda teda informácií, ale taktiež stresov a napätia. S tým samozrejme pribúda strach a pribúdajú ľudia, ktorí potrebujú lieky. Zdravotnícky systém má tiež pre toto pomerne vážne problémy. Psychológovia hovoria o šoku z budúcnosti. Mnoho ľudí si kladie otázku: *„Ako to somňou bude, čo bude ďalej, akú mám budúcnosť a akú budúcnosť má svet, v ktorom žijem?“* Šok z budúcnosti!

Bratia a sestry takéto problémy mali ale ľudia už dávno. Už v skorších dobách ľudia prežívali stresy, napätie, obavy a strachy. Dokonca už v jednom žalme žalmista píše: skoro som sa zbláznil! Má táto situácia ale nejaké riešenie? Čo môžeme robiť, aby sme sa ubránili stresom a napätiam, ktoré prežívame? Svet nám ponúka rôzne riešenia. Ponúka nám autohypnózu, relaxačné cviky, jogging a čo ja viem čo ešte... iné . To je riešenie, ktoré nám ponúka tento svet: uvoľni sa, relaxuj a pod. Isteže i to ale nielen to. Recept pre veriaceho človeka nájdeme v Božom slove. Dnes na popolcovú stredu čítame evanjelium, v ktorom nám Ježiš ponúka svoj návod. Povedal by som, že je to návod, ako sa nezblázniť. Čo tam Ježiš hovorí, aké kroky on navrhuje? Pozrime sa na to:

1/ Vojdi do svojej izby 2/ Zavri dvere – všetko nechať tak, teraz ide o mňa. Jednoducho ísť k prameňu, možno len na pár minúť. 3/ Modli sa – prijať nadprirodzenú moc, vyrovnanosť, vnútornú harmóniu, istotu... 4/ Boh vidí, čo je skryté – tu môžeme plakať, smiať sa... 5/ Odplatí ti to – je tu reč o Božej odmene!

Bratia a sestry ľudia sa často pýtajú, čo z toho budeme mať, keď budeme sami so svojím Bohom, pretože to vnímajú ako stratu času. Ale to je odmena: prijať vyrovnanosť do duše, Ježiš mi v modlitbe dá silu, aby som zvládol napätie a stresy. To je teda Ježišov návod, ako sa nezblázniť. Každý deň - aspoň na chvíľku - všetko nechať. Opustiť rádio, televízor, mobil,/ mať tak odstup od stresu/ a v modlitbe pookriať, nabiť sa Božou silou, nájsť pokoj a vyrovnanosť a potom znovu s dôverou čeliť životu.

**Ježiš povedal: „Tvoj Otec ťa odmení, lebo on vidí aj v skrytosti.“**   
  
Guy Gilbert spomína príbeh: „Jedna jasnovidka sa počas zjavení pýtala Panny Márie: Kde je teraz moja stará susedka, ktorá nedávno umrela?“ „V raji,“ odpovedala Mária. „Ale, pozrime sa,“ povie jasnovidka, „žila sama, nebolo ju príliš vidieť na trhu ani na ceste do kostola. Čo také zvláštne urobila, že išla rovno do raja?“ „Robila všetko s láskou,“ odpovedala Mária. Nie, nie, kresťanstvo to nie sú veľké (dvojramenné) kríže (nad mestami), veľké púte, veľkolepé liturgie a veľké čokoľvek s kresťanskou tematikou. Ježiš nikdy nestál na čele veľkého sprievodu. Iba raz, týždeň pred svojím ukrižovaním. Hovoril o svetle sveta a o skutkoch, ktoré by mali vidieť ľudia a na ich základe oslavovať Boha (por. Mt 5, 14 – 16). To však neznamená, že kresťania majú konať, modliť sa a dávať s veľkým huriavkom. Aj malý skutok, krátka modlitba či malá almužna, ktorú človek pravdivo, s láskou a bez divadla okolo daruje, má svoju cenu. Úprimne konané veci totiž hovoria samy za seba. A nič viac nepotrebujú.

*„Obráťte sa k Pánovi, svojmu Bohu, veď je dobrotivý a milosrdný, trpezlivý a veľmi ľútostivý a môže odvrátiť nešťastie." (Joel 2,13)*

Pôst je veľmi osobitným obdobím - obdobím prípravy na Veľkú noc. Dnes, na Popolcovú stredu, si mnohí kresťania nechávajú pomazať čelá popolom. Robia to z dvoch dôvodov. Po prvé pripomína im to, že tak ako Ježiš, ktorý zomrel na Veľký piatok, aj im je určené zomrieť. Po druhé im to pripomína, že ak chcú ako Ježiš aj oni vstať k novému životu, musia sa kajať, t. j. musia sa odvrátiť od svo-jich hriechov a rozhodnúť sa kráčať po stopách Ježišových.

Porozmýšľaj o jednej oblasti, v ktorej by si počas tohtoročného Pôstu mohol bližšie nasledovať Ježiša. Prečo si myslíš, že práve táto oblasť je pre teba najdô-ležitejšia?

*Každý premýšľa, ako zmeniť ľudstvo. Nikto nepremýšľa, ako zmeniť seba. (*Lev Tolstoj)

V naší společnosti neustále přibývá stresu a napětí. Statistika říká, že nejvíce stresovanými lidmi jsou manažeři, ale můžeme klidně říci, že stresovaní jsou už i malí školáci, na které jsou kladeny velké nároky. Od roku 1800 do roku 1900 se informace ve světě zdvojnásobily. Dnes se ale informace zdvojnásobují každé 3 – 4 roky. Pouze ve světě fyziky a chemie vyjde každý rok na 600 000 nových článků. A samozřejmě, že ten, kdo chce udržet krok, musí mít o těchto nových článcích a výzkumech dobrý přehled. Přibývá tedy informací, ale také stresů a napětí. S tím také přibývá strachů a přibývá lidí, kteří potřebují léky. Zdravotnický systém má také proto poměrně vážné problémy. Psychologové mluví o šoku z budoucnosti. Mnoho lidí si klade otázku: „Jak to se mnou bude, co bude dál, jakou mám budoucnost a jakou budoucnost má svět, ve kterém žiju?“ Šok z budoucnosti!  
Takové problémy měli ale lidé už dávno. Už v dřívějších dobách lidí prožívali stresy, napětí, obavy a strachy. Dokonce už v jednom žalmu žalmista píše: málem jsem se zbláznil! Má tato situace ale nějaké řešení? Co můžeme dělat, abychom se ubránili stresům a napětím, které prožíváme? Svět nám nabízí různá řešení. Nabízí nám autohypnózu, relaxační cviky, jogging a jak se vůbec všechny tyto relaxační techniky jmenují. To je řešení, které nám nabízí tento svět: uvolnit se, relaxovat apod. Recept pro věřícího člověka najdeme v Božím slově. O Popeleční středě se čte evangelium, kde nám Ježíš nabízí svůj návod. Řekl bych, že je to návod, jak se nezbláznit. Co tam Ježíš říká, jaké kroky on navrhuje?

1/ Jdi do komůrky  
2/ Zavři se – všeho nechat, teď jde o mě. Jít k prameni, třeba jenom na pár minut.  
3/ Modli se – přijmout nadpřirozenou moc, vyrovnanost, jistotu…  
4/ Bůh vidí, co je skryté – zde můžeme plakat, smát se…  
5/ Odplatí ti – je tu řeč o Boží odměně!  
Lidé se často ptají, co z toho budou mít, když budou sami se svým Bohem, protože to berou jako ztrátu času. Ale to je odměna: přijde vyrovnanost do duše, Ježíš mi v modlitbě dá sílu, abych zvládal napětí i stresy. To je tedy Ježíšův návod, jak se nezbláznit. Každý den alespoň na chvíli všeho nechat. Opustit rádio, televizi, telefon, mít tak odstup od stresu a v modlitbě pookřát, nabít se Boží silou, najít klid a vyrovnanost a potom znovu s důvěrou čelit životu.