

Jak smutek zamienić w radość?

Błogosławieni, którzy się smucą, albowiem będą pocieszeni

Jezus mówiąc o tym, że ludzie stają się szczęśliwi przez smutek i płacz nie ma na myśli radości zmysłowej, euforii czy bez troski. Smutek i żal stają się dla nas błogosławieństwem, gdyż czynią bardziej dojrzałymi, głębszymi, zdolnymi do zrozumienia cierpienie innych. Smutek przeżywany z Jezusem prowadzi nas do pełni człowieczeństwa.

I. Smutek nad samym sobą

Na kartach Pisma Świętego wśród wielu powodów smutku, którego zewnętrznym przejawem jest płacz – odnajdujemy jeden szczególny dotyczący nas samych.

Odczytaj tekst z Ewangelii wg św. Łukasza – Łk 22,54-62

A. Myśli do refleksji:

- Spróbuj wyobrazić sobie całą sytuację. Wsłuchaj się w rozmowy, które toczy Piotr na dziedzińcu. Pomyśl co czuł, gdy raz po raz zapierał się jakichkolwiek kontaktów z Chrystusem.
- Pomyśl teraz, iż każdy nasz grzech, który popełniamy jest takim momentem, w którym mówimy, że nie chcemy mieć z Jezusem nic wspólnego. Teraz pomyśl o Jezusie. Co musiał odczuwać, gdy zapowiedział Piotrowi, iż trzy razy się go zaprze?
- W końcu słyhać głos piejącego koguta. Piotr przypomina sobie słowa Chrystusa. Uświadamia sobie jak bardzo zranił Mistrza, który złożył w nim tak wielką nadzieję – to on miał umacniać wiarę swoich braci, a tym czasem okazał się z nich najśłabszy. Płacz jest wyrazem głębokiego żalu, który wypływa ze zranionej miłości Pana. Zatrzymaj się na chwilę przy Piotrze, pozwól, aby jego płacz poruszył także twoje serce, które dopuszczało się i nie raz jeszcze dopuści się zdrady Jezusa.

B. Z nauczania św. Jana Pawła II:

Zasadniczym aktem Pokuty ze strony penitenta jest jednak żal, czyli jasne i zdecydowane odrzucenie popełnionego grzechu i postanowienie niegrzeszenia na przyszłość, z miłości do Boga, która odradza się przez skruchę. Tak pojęty żal jest więc podstawą i duszą nawrócenia. Owa ewangeliczna metanoia, która przyprowadza człowieka do Boga, jak syna marnotrawnego powracającego do ojca, i która znajduje w Sakramencie Pokuty swój znak widzialny, doskonalący ową skruchę. Dlatego „prawdziwość pokuty zależy od tej skruchy serca” (RP, 31)

C. Pytania:

- Jak przeżywałeś moment aktu żalu w czasie przygotowania do spowiedzi?
- W jaki sposób wyrażasz żal – korzystasz z gotowych tekstów, próbujesz go wyrazić własnymi słowami?
- Co jest motywem dla którego podejmujesz żal? Świadomość zranienia Bożej miłości, wstyd za popełnione czyny, a może lęk przed wieczną karą?
- Żal za grzechy nie musi łączyć się z doświadczeniem emocjonalnym (łzami, nastrojem smutku), ale zdanie się na miłosierdzie Boga, który przychodzi do nas przez Jezusa. Owocem szczerego żalu winna być chęć zerwania z grzechem i gotowość do zmiany życia. Czy podejmujesz przy spowiedzi konkretne postanowienie poprawy? Czy przy kolejnym rachunku sumienia badasz co zmieniło się w twoim życiu?

II. Krzyż pociechą w cierpieniu

Smutni to ludzie będący w żałobie, pogrążeni w cierpieniu z powodu choroby lub bolesnych sytuacji. Jezus zaprasza, aby w łączności z Nim przeżywać swoje cierpienia, ale także być wrażliwym na cierpienia innych.

Odczytaj tekst z Ewangelii wg św. Mateusza – Mt 4,23-24

A. Myśli do refleksji:

- Spróbuj wyobrazić sobie tłumy ściągające do Jezusa w poszukiwaniu ratunków. Wyodrębnij w tłumie tych, którzy przychodzą do niego – chorych, cierpiących, zniewolonych przez złego ducha. Niektórzy przychodzą o własnych siłach, a inni są niesieni, gdyż nie potrafią przyjść o własnych siłach. Przychodzą też ci, którzy są zdrowi na ciele, ale z głębokimi ranami w sercu. Przychodzą w poszukiwaniu nadziei, pocieszenia i uzdrowienia.
- Popatrz teraz na Jezusa, który pochyla się nad każdym człowiekiem. Chociaż cisną się do niego ludzie z każdej strony on jakby dostrzega każdego z osobna. Uzdrawiając, dotyka osoby chorej, wypowiada słowa, uśmiecha się. Zatrzymaj się na chwilę przy Jezusie, który pochyla się nad człowiekiem – spróbuj dostrzec w tym gościu miłość, czułość, delikatność. Wsłuchaj się w słowa pełne pokoju, nadziei, niosące pociechę dla wątpiących.
- Zobacz, ma ludzi, którzy przeżywają radość z uzdrowienia. Zobacz jak zmienia się wyraz twarzy tych, którzy doznali miłości Jezusa – poczuli się kochani i akceptowani.

B. Z nauczania św. Jana Pawła II:

Zapytany o znaczenie cierpienia i śmierci w naszym życiu, Jezus Chrystus daje nam odpowiedź znacznie lepszą, niż ktokolwiek mógłby sobie wyobrazić. Jego krzyż odpowiada na pytanie o sens cierpienia, jego zmartwychwstanie na pytanie o sens śmierci. Patrząc na zewnątrz, kara śmierci wymierzona niewinnemu Jezusowi z Nazaretu jest całkowicie bez znaczenia. Jednak, gdy patrzymy oczami wiary zdajemy sobie sprawę, że ta pasja ma odkupieńczą siłę, a zatem ma bardzo głęboki sens. Z powodu cierpienia Jezusa nasze cierpienie również nabiera znaczenia; przez zmartwychwstanie Jezusa zwycięża także naszą śmierć (por. Rz 6, 5). „W krzyżu Chrystusa dokonano się nie tylko odkupienie przez cierpienie, ale także odkupione zostało samo cierpienie człowieka” (Jan Paweł II, *Salvifici doloris*, 19). (Spotkanie z młodzieżą. Liechtenstein. 8 września 1985 r.)

„Drodzy przyjaciele, Ukrzyżowany jest zawsze na waszej drodze, u boku ludzi udręczonych, cierpiących, umierających. W świecie, w którym zło zdaje się zwyciężać, a nadzieja czasem zanika, stawajcie się bliźniami jedni drugich, tak jak Chrystus stał się waszym bliźnim. Nie odwracajcie wzroku, miejcie odwagę wyjść na spotkanie i uczynić braterski gest, wzorem Szymona Cyrenejczyka, który wspomógł Jezusa w drodze na Kalwarię.” (Przesłanie do młodzieży. Paryż. 22 sierpnia 1997 r.)

C. Pytania do refleksji:

- Jak przeżywasz cierpienie w swoim życiu? Gdzie szukasz pocieszenia, nadziei?
- Na ile przeżywane trudności i problemy stają się treścią twojej modlitwy, dialogu z Jezusem?
- Jaka jest twoja postawa wobec ludzi cierpiących, chorych, przeżywających trudności lub zmagających się z problemami? Jakie konkretne działania podejmujesz, aby im towarzyszyć?

Dojrzałość, którą osiągamy poprzez przeżywany żal i cierpienia uczy nas wyrozumiałości dla słabości drugiego człowieka i gotowości przyjścia z pomocą, a przede wszystkim miłości Boga.