



Sznanowni czytelnicy! Czasami w naszym życiu zdarzają się nieprzyjemne momenty, kiedy smutek, rozpacz bądź rozczarowanie przenikają głęboko do serca i zabarwiają wszystko na biało-czarne kolory. Wtedy życie wydaje się nieznośne.

Apostoł Paweł tak zwraca się do wszystkich wiernych: „Zawsze się radujcie, nieustannie się módlcie! W każdym położeniu dziękujcie, taka jest bowiem wola Boża w Jezusie Chrystusie względem was”(1 Tes. 5, 16-18). Zaś w Księdze Przysłów Starego Testamentu przeczytamy: „Wszystkie dni są złe dla nieszczęśliwego, serce szczęśliwe to uczta wieczysta” (Księga Przysłów, 15,15).

Innymi słowy, ten, kto w sercu nie ma radości, jest nieszczęśliwy, smutny. Kto zaś ma, ten zawsze ma święto, uroczystość. Wiadomo, iż życie w szczęściu i radości jest najbardziej doskonałym i oczekiwanym stanem człowieka, ku któremu on nieustannie dąży. O tym również mówi chrześcijaństwo: w licznych religiach smutek i rozpacz uważane są za największy grzech. †

Czy zastanawiali się Państwo kiedykolwiek nad tym, co oznacza słowo „radość”, dlaczego zostało wybrane właśnie takie słowo? Jest w nim cząstka „Ra” – starożytne imię Boga. Więc radość jest takim stanem człowieka, kiedy staje się on bliższy Boga i jak najbardziej odpowiada mu duchowo. Nawet samo w sobie słowo „radość” ma przypomnienie Boga. Dlatego prawdziwą radość daje wiara w Boga i życie w jedności z nim.

Radość jest jasnym uczuciem. Radość czyni nas mocniejszymi, jest wskaźnikiem tego, że jesteśmy na właściwej drodze. Ona pomaga nam przetrwać niedogodności losu i stwierdza zwycięstwo życia. Ona jest nadziejnym środkiem na każdą awanturę.

Człowiek, który odczuwa radość, ma poczucie pewności siebie, własnej godności; ma wolę, kocha i jest kochany. Radość działa też magnetycznie: przyciąga innych ludzi i pomaga się dzielić swymi uczuciami. Energia radości jest życiodajna, posiada właściwości lecznicze, wzmacnia system odpornościowy organizmu. O tym mówi również Biblia: „Radość serca wychodzi na zdrowie, duch przygnębiony wysusza kości” (Księga Przysłów, 17,22). Twarz człowieka, który się raduje, jest upiększona uśmiechem. Nie ma na twarzy uśmiechu - i człowiek jest niby w cieniu, a gdy tylko się uśmiechnie – niby mu dusza promieniuje. Uśmiech jest uniwersalnym językiem ludzkości, który rozumiemy w każdym zakątku kuli ziemskiej. Pamiętają Państwo dziecięcą piosenkę o uśmiechu? Śpiewa się w niej o tym, że uśmiech wprawia w zachwyt i niby promień słońca sięga do najciemniejszych zakątków serca.

Uśmiechniemy się?

Wpisany przez Anna Witkowska
04.10.2009 13:20

Radość nigdzie nie znika. Ona jest zawsze. I jest jej tak dużo! Po prostu poszukajmy jej. Radujmy się, kiedy świeci słońce i pada deszcz. Radość jest w dzieciach i rodzicach. Człowiek raduje się, gdy coś poznaje i tworzy. Raduje się, że żyje, kocha. Raduje się, gdy przezwycięża trudności. Największa zaś radość to radość bycia z Bogiem.

Jestem pewna, że liczni czytelnicy powiedzą mniej więcej tak: „Wszystko, co tu zostało napisane, już jest znane”. Lecz to nie jest najważniejsze. Najważniejsze jest realizować to wszystko w praktyce, czyli w naszym życiu. Są wokół nas ludzie, którzy są obok nas. I tylko dzięki nim - kochając ich, dbając o nich, dając im w darze siebie – możemy dotknąć Chrystusa - Źródło radości i z tym większą pewnością obdarzać tą radością innych. Niech życie Państwa będzie pełne światła, radości i dobrych uczynków!

Uśmiechniemy się? Państwo nic nie powinni robić, po prostu czytać dalej. Zajmie to tylko kilka Państwa kosztownych chwil. Czy mogą Państwo już teraz się uśmiechnąć? Po prostu się uśmiechnąć i mieć ten uśmiech na twarzy, dopóki są czytane te słowa. Nadal Państwo się uśmiechają? Bardzo dobrze! Wszystko Państwo robią poprawnie, świetnie!

Teraz, gdy będą Państwo czytać dalej, proszę robić małą przerwę tam, gdzie zobaczą wielokropek.

Jestem ciekawa, jakie uśmiechy Państwo wiedzą i pamiętają? Będziemy przypominać różne uśmiechy i próbować je wyobrazić, a być może i odczuć na swej twarzy. A przerwy będą potrzebne po to, by te uśmiechy lepiej sobie wyobrazić.

Niech Państwo przypomną, jak uśmiecha się dziecko? Szeroko, szczerze...A kiedy dziecko zamyśliło jakąś swawolę, jego uśmiech trochę się zmienia, staje się bardziej chytry...

Teraz niech Państwo wyobrażą uśmiech człowieka, który przypominał coś dobrego... Jest to szeroki uśmiech, ponieważ można przypomnieć coś takiego, od czego uśmiech sam się rozplywa po twarzy...

A niech Państwo przypomną, jak się uśmiecha pewny siebie człowiek? On dobrze wie, jak się zachować w każdej sytuacji, co ma powiedzieć i zrobić... Dlatego może się uśmiechać zdecydowanie...

Jak dużo znamy dobrych uśmiechów... i możemy je przypomnieć! Pamiętamy dobry uśmiech lekarza, taki miękki i mądry... I uśmiech bardzo bliskiej nam osoby... I uśmiech szczęśliwego człowieka...

Możemy przypomnieć swój uśmiech... Ponieważ również mamy szczęśliwe chwile, kiedy się uśmiechamy samemu sobie, swoim myślom...

A uśmiech matki do swego dziecka? Bądź uśmiech zakochanego chłopca, który patrzy na ukochaną i rozumie, że ona staje się dla niego coraz bardziej potrzebna? I co może być lepiej, niż widzieć uśmiech na twarzy swego przyjaciela, którego uradowaliśmy jakimś przyjemnym drobiazgiem? A Państwa uśmiech w tym momencie? Zresztą, takie uśmiechy, kiedy rozumiesz, że żart się udał, na pewno, są najbardziej szczerze...

A kiedy gorącym letnim dniem, umierając z pragnienia, wypijasz szklankę zimnego napoju lub idziesz obok fontanny i odczuwasz na twarzy zimne krople!.. Lub odwrotnie, gdy zimnem czyjaś troskliwa ręka otula cię ciepłym pledem... Właśnie takie uśmiechy nazywane są błogimi.

Gdy idziesz ulicą i widzisz parę starszych ludzi, którzy razem szli przez życie, niechęć się uśmiechniesz. Taki uśmiech niesie w sobie zamięłowanie.

A widząc, jak na wiosnę budzi się przyroda, obserwując delikatne białe lub niebieskie kwiatki, wybijające się spod śniegu, nie można się powstrzymać od uśmiechu... Jak sporo

Uśmiechniemy się?

Wpisany przez Anna Witkowska
04.10.2009 13:20

różnych rzeczy może wywołać nasz uśmiech!

I najciekawsze jest, że uśmiech, który się pojawił na naszej twarzy, może się przekształcić w uśmiech wewnętrzny i wtedy dobry humor zostaje z nami!