

Chráň svoj duševný stav
Tvoj myšlienkový a citový svet sa môže dostať do stavu úpadku.
Čo s ním urobíš, má zásadný vplyv pre prežitie krízy.

Možno prežívať strach alebo úzkosť. Pozri na Ježiša v Getsemanskej záhrade. Rozumie ti, pretože bol vo všetkom skúšaný, tak ako ty. Nenechaj priestor úzkosti, lebo ňa naplní. Odovzdaj mu svoje bremená a povedz: "Ježišu, ja to nedokážem, pomôž mi!"

1Pt 5, 7
Na neho zložte všetky svoje starosti, lebo on sa o vás stará.

Hebr 4, 15
Veď nemáme veľkňaza, ktorý by nemohol cítiť s našimi slabosťami; veď bol podobne skúšaný vo všetkom okrem hriechu.

V nezvyčajnej situácii ako je táto, je obvyklý stav nepokoja. Udržuje ňa v pohotovosti, pripomína ti, tvoju zraniteľnosť, ale i povzbudzuje hľadať potrebnú pomoc. Použi ho ako znamenie, že potrebujú Ježiša viac ako kedykoľvek predtým.

Ž37, 23-24
Pán upevňuje kroky človeka
a sprevádza ho na ceste.
Ak padne, neostane ležať,
veď Pán ho drží za ruku.

Ž22, 5-6
V teba dúfali naši otcovia;
dúfali a vyslobodil si ich.
Ku tebe volali a boli spasení,
v teba dúfali a zahanbení neboli.

Úzkosť je neprimeraný strach. Núti ňa uveriť, že strachom zmeníš situáciu. Nieje to tak.

Mt 6, 27
Á kto z vás si môže starosťami pridať čo len kafeľ k svojmu životu?

Ježiš ti hovorí: "Nech sa ti srdce nevzrušuje a nestrachuje."

Jn 14,27 6, 27
Pokoj vám zanechávam, svoj pokoj vám dávam. Ale ja vám nedávam, ako svet dáva. Nech sa vám srdce nevzrušuje a nestrachuje.

Niektoré formy úzkosti ňa presvedčia, že to už nevydržíš a zblázníš sa alebo zmrieš. I tvoje telo reaguje na tento zmäťok. Zmier sa so svojimi pocitmi, neutekaj od nich. Pokojne si sadni, zlož si ruky, vži sa do prítomnosti Božej a pár minút pokojne dýchaj. Tvoje telo sa upokojí a myseľ za zameria na iné veci.

Ž31, 12-17
Všetci moji nepriatelia mnou opovrhujú,
susedom som na posmech a svojim známym som postrachom.
Ti, čo ma vidia na ulici, utekajú predom mnou.

Vytrácam sa z ich pamäti ako mŕtvy,
som sťa odhodená nádoba.

Veru čujem, ako ma mnohí hania; hrôza zo všetkých strán.
Spoločujú sa proti mne a radia sa o tom, ako ma zabíť.

Ja sa však spolieham na teba, Pane,
a hovorím: „Ty si môj Boh, V твоjich rukách je môj osud.“

Vytrhni ma z rúk mojich nepriateľov a prenasledovateľov.

Rozjasni svoju tvár nad mojím sluhom
a zachráň ma vo svojom milosrdenstve.

Záporné, znepokojivé a nerozumné myšlienky, akoby tvoj vnútorný hlas, rozsievajú pochybnosti. Sú hlasom nepriateľa. Nahraď ich Božím posolstvom nádeje a povzbudení. Ver v jeho prisľúbenia. Pripomínaj si ich, ži pod ňa, sú darom pre teba.

Jak 4, 6-8
„Boh pyšným odporuje, ale pokorným dáva milosť.“
Podriaďte sa teda Bohu; diabli sa vzoprite a ujdú od vás. Priblížte sa k Bohu a on sa priblíži k vám.

Svoje obavy a negatívne pocity prinies Ježišovi vo vrúcnej modlitbe a nájdeš pokoj a posilu.

Ef 6, 10-18
Napokon upevňujte sa v Pánovi a v sile jeho moci. Vo všetkých modlitbách a prosbách sa modlite v každom čase v Duchu! A v ňom vytrvalo bdejte a proste za všetkých svätých!

Počas meditácie sa niektorí snažia vyprázdiť svoju myseľ. Naopak, naplňajú ju myšlienkami, ktoré oživia tvoju dušu. Hľadaj Pána, nechaj preniknúť do svojej mysle Jeho slovo.

Ž119, 49-50
Pamätaj na slovo, čo si dal svojmu služobníkovi;
lebo ním si mi dal nádej.
To ma utešuje v ponižení,
že mi tvoje slovo vracia život.

Počas týchto dní potrebujú pokoj duše. Popros oň v modlitbe. Ježiš ti pomôže myslieť na to, čo ňa buduje a dáva ti správnu perspektívu.

Flp 4, 8-9
Boží pokoj, ktorý prevyšuje každú chápatosť, uchráni vaše srdca a vaše mysle v Kristovi Ježišovi. B Napokon, bratia, myslite na všetko, čo je pravdivé, čo je cudné, čo je spravodlivé, čo je mravne čisté, čo je milé a čo má dobrú povesť, čo je čnostné a chváľtebné!

Obmedzenia, ktoré záživame sú pravdepodobne len dočasné. Začali a skončia v pravom čase. Neprepadni zúfalstvu. Obmedzenia nebránia Božiemu pozhňaniu pre teba a твоjich blízkych.

Rim 8, 28
Vieme, že tým, čo milujú Boha, všetko slúži na dobré;

Netrpíme sami. Skúsenosť tých, ktorí boli v utrpení nasmerovaní na Boha, pomáha nám pozerať sa správnym smerom. Dávid, Daniel, Izaiáš, Jeremiáš, Peter, Pavol,... a najmä Ježiš, nás inšpirujú a vyzývajú, aby sme sa neznepokojovali zbytočne.

Kor 11, 1
Napodobňujte ma, ako aj ja napodobňujem Krista.

Nezabudnime, že sme slobodní ľudia. Podriadenie sa občianskym obmedzeniam je prejavom úcty a solidarity v slobode, ktorou nás oslobodil Kristus.

Rim 13, 1
Každý nech sa poddá vyššej moci, lebo niet moci, ktorá by nebola od Boha. A tie, čo sú, ustanovil Boh.

Starajte sa o svoju dušu ako o Boží chrám. Ako bytosti zlomené hriechom často podľahneme pokušeniam. Ako ľudia s Kristovým zmýšľaním dokážeme pokušeniam odolať. Prosme Pána o pomoc.

Kor 2, 16
Veď kto poznal Pánovo zmýšľanie, aby ho počul?
My však máme Kristovo zmýšľanie.

Jn 20,27-28
Potom povedal Tomášovi: „Vlož sem prst a pozri moje ruky! Vystri ruku a vlož ju do môjho boku! A nebuď neveriaci ale veriaci!“ Tomáš mu odpovedal: „Pán môj a Boh môj!“

Pán Ježiš je nám blízko prostredníctvom tých, ktorí nám pomáhajú.

Ž118, 7
Pán je so mnou a pomáha mi; nemusím si všimáť svojich nepriateľov.

Zostaň v spojení s blízkymi a pomáhaj im. Boh ti ich poslal do cesty, aby ste sa navzájom podporovali a povzbudzovali. Zodpovedne si vyber jedného alebo dvoch priateľov a zdovery sa im so svojimi ťažkosťami a problémami.

Kaz 4, 9-12
Dvaja sú na tom lepšie ako sám človek:
za svoju námahu môžu dostať väčšiu odmenu,
a keď padnú, jeden zdvihne druhého.
Beda však samému, keď padne!
Nemá pri sebe druhu, čo by ho zdvihol.
Aj sa (lepšie) zahrejú, ak dvaja ležia spolu,
ale sám - akože sa môže zahriať sám?
Veď dvaja vedľa premočť samého,
dvaja sa (skôr) postaví na odpor.

"Obnovte sa duchovne premenou zmýšľania." (Ef 4,23)

[← späť na Úvodnú sekciu](#)

3
nasledujúca kapitola