

PRÍRUČKA NA PREŽITE KRÍZY

Obsah

Porozumej kríze a využij ju na svoj duchovný rast **1**

Chráň svoj duševný stav **2**

Venuj sa duchovnému životu **3**

Zveľaďuj vzťahy **4**

Sme cirkev **5**

Múdro vyžívaj svoj čas **6**

Staraj sa o rodinu (*deti a naši starší*) **7**

Ak si chorý alebo sa staráš o chorého... **8**

zdroj: Farnosť Žilina - Hájik

Ako môžeme pracovať s nasledujúcimi textami?

Modlitba na úvod: "Otče, ty si ma stvoril a umiestnil ma na túto zem kvôli nejakému cieľu. Ježišu, ty si zomrel za mňa a povolal si ma, aby som ja teraz pokračoval v tvojej práci. Duchu Svätý, pomáhaj mi vykonávať dielo, kvôli ktorému som bol stvorený a na ktoré som bol povolaný. V tvojej prítomnosti Otec, Syn a Duch Svätý, začínam teraz toto svoje rozjímanie. Daj, aby všetky moje myšlienky a inšpirácie mali svoj pôvod v tebe a aby ich zmyslom bolo tvoja sláva."

Prečítaj si pomaly úryvok zo Svätého písma i predložený text. Vráť sa k vete, slovu alebo myšlienke, ktorá ťa počas čítania oslovila alebo sa ťa dotkla.

Premýšľaj o tejto vete, slove alebo myšlienke, ktorá sa ťa dotkla. Prečo sa ťa dotkla?

Povedz Bohu o svojich myšlienkach. Rozprávaj sa s Bohom, ako sa rozprávaš s blízkym priateľom, ktorému dôveruješ.

Počúvaj Božiu odpoveď. Čo ti Boh chce povedať?

Pomodli sa nakoniec *Otče náš*, pomaly a úctivo.

Potom zober pero, klávesnicu alebo palce a napíš si, čo ťa počas rozjímania oslovilo.

Nadýchni sa...

Takýto druh krízy sme ešte nezažili. Takmer všetko je v chaose, smútku, chorobe a dotýka sa nás i smrť. Neprimerané množstvo informácií a dezinformácií nám nepomáha. Nenachádzame správne slová na pomenovanie toho, čo prežívame. Vo vzťahoch sa stávame povrchní a často nevieme, ako sa správať voči svojim blízkym.

Ako kresťania nie sme oslobodení od prežívania sklamaní, pochybností a strachu. Tieň smrti sa stal bližší a hmatateľnejší ako kedykoľvek predtým a to nás desí.

Počas svojho života na zemi Ježiš zažil väčšinu týchto pocitov. On sám nám ukazuje, že počas krízy sa máme učiť žiť inak. Takým spôsobom, ktorý nám umožňuje rásť a prehĺbovať sa v našej viere v Boha. Dôverujeme v jeho záchranu a moc nad každou situáciou. Vydávame svedectvo o živote Ježiša v nás.

Toto je nadprirodzené pôsobenie Ducha Svätého. Jeho milosrdenstvo nám pomáha starať sa jeden o druhého, potešovať sa navzájom, byť spolu v ťažkostiach, kráčať spoločne k východisku.

Uvážime spoločne o niektorých praktických spôsoboch, ako prežiť túto krízu pomocou Božieho slova a poznatkov o ľudskej duši. Táto príručka nechce byť dodatkom Božieho slova ani jeho chýbajúcim doplnkom. Príručka poskytuje niekoľko praktických návrhov, ako uviesť do praxe to, čo nám ponúka Božie slovo a naznačuje naša ľudská skúsenosť. Tieto odporúčania nenahrádzajú osobný vzťah s Ježišom ani poslušnosť voči jeho Slovu. Ale ako povzbudzuje svätý Pavol, všetko máme skúmať, čo je dobré, toho sa držať a vo všetkom hľadať Božiu vôľu.

Nech vám táto príručka pomôže v zložitých situáciách krízy čeliť obavám a pocitom, ktoré odhalila choroba Covid-19. Sám život prináša množstvo bolestných kríz, ktoré sa pre nás môžu stať prínosom. Veríme, že i v najťažších chvíľach nájdete silu kráčať ďalej.

Teraz je čas zastaviť sa, premýšľať, meditovať, porozumieť a posilňovať našu vieru v Boha, ktorý ma všetko vo svojich rukách. Teraz je príležitosť dať do súvislosti s Božím slovom všetky výdobytky medicíny, pedagogiky, politiky a psychológie. A využiť svetlo ukazujúce cestu i v najtemnejších chvíľach života.

Boh vládne nad všetkým a je veľmi dobrý ku všetkým.

 späť na Úvodnú sekciu

Na stiahnutie:

Príručka na prežitie krízy; kapitola 1 - 4

Príručka na prežitie krízy; kapitola 5 - 6

