Autor: Slavomir Kalma, Zverejnené: 15.11.2020, Aktualizované: 07.03.2021

Porozumej krize a využi ju na svoj duchovný rast
Hľadajme primerané vysvetlenie krízy a nájdime vhodnú postoj k nej.

Prežívame ťažké obdobie, ale pamätajme Boh je naše útočište a sila.

Žalo
Boh je naše útočište a sila aj najtiesnejšia pomoc v súžení.
Preto sa nebojme, hoci by sa chvela zem
a vrchy na dno morské padali
a hučali a kypeli vody jeho a vrchy sa zatriasli
v vrchy nech sa trasú pod jeho náporom.
Riečne ramená obveselejú Božie mesto,
posvätný stánok Najvyššieho.
Nezachvieje sa, veď Boh je v jeho strede;
už od úsvitu mu Boh pomáha.
Národy sa búria, kráľstva sa kráľovstvá;
tu zarmie jeho hlas a zem sa roztápa.
S nami je Pán zástupov,
naším útočiskom je Boh Jakubov.
Poďte a pozrite na diela Pánove,
aké úžasné veci vykonal na zemi.
Zo všetkých koncov zeme odstraňuje vojny,
lámе luky a drúzga oštepy
a štíty v ohni spaľuje.
Prestaňte už a uznajte, že je som Boh,
vyvýšený nad národy, vyvýšený nad zem.
S nami je Pán zástupov,
naším útočiskom je Boh Jakubov.

M07, 24-27
Ježiš povedal: "A tak každý, kto počúva tieto moje slová a uskutočňuje ich, podobá sa múdremu mužovi, ktorý si postavil dom na skale. Spustil sa dážď, privalili sa vody, strhla sa víchrica a oborili sa na ten dom, ale dom sa nezrútil, lebo mal základy na skale. A každý, kto tieto moje slová počúva, ale ich neuskutočňuje, podobá sa hlúpemu mužovi, ktorý si postavil dom na piesku. Spustil sa dážď, privalili sa vody, strhla sa víchrica, oborili sa na ten dom a dom sa zrútil; zostalo z neho veľké rumovisko."

Zmysel tejto krízy ešte nevidíme. Nezabudnime pod tlakom prítomnosti, že Boh má svoj plán pre každého z nás. Skúsme sa na všetko pozerať z Božej perspektívy, nielen ľudskej.

Iz 55, 8-9
Lebo moje myšlienky nie sú vaše myšlienky a vaše cesty nie sú moje cesty - hovorí Pán.
Ako sú nebesá vyvýšené nad zem, tak sú moje cesty vysoko od vašich ciest a moje myšlienky od vašich myšlienok.

Pozri sa na svoje ruky a v modlitbe polož Bohu otázku: Na čo mám pamätať v tejto situácii, čo mám robiť?

Mt 24, 13-21
Keď to ješiť počul, odobral sa odtiaľ loďou na pusté miesto do samoty. Ale zástupy sa o tom dopočuli a pešo šli z miest za ním. Keď vystúpil a videl veľký zástup, sľutoval sa nad nimi a uzdravoval im chorých. A keď sa zvečerilo, pristúpili k nemu učenici a hovorili: *„Toto miesto je pusté a čas už pokročil. Rozpusť zástupy, nech sa ranidu do dedín kúpiť si jedlo." Ale ješiť im povedal: „Nemusia nikam chodiť; vy im dajte jesť"* Oni mu vravili: "Nemáme tu nič, iba päť chlebov a dve ryby." On povedal: *„Priveste mi ich sem!"* Potom nariadil, aby si zástupy posadali na tráva. Vzal päť chlebov a dve ryby, pozdvihol oči k nebu, dobrorečil, lámal chleby a dával učeníkom a učenici zástupom. Všetci jedli a nasýtili sa, ba ešte nazbierali dvanásť plných košov zvyšných odrbs bin. A tých, čo jedli, bolo asi päťtisíc mužov okrem žien a detí.

Možno vás táto kríza nechytala nepripravených. Vlastne, tak ako každého. Pán nás však posmá a má všetko vo svojej moci.

Jn 21, 15-19
Keď sa najedli, ješiť sa opýtal Šimona Petra: *„Šimon, syn Jánov, miluješ ma viac ako títo?"* Odpovedal mu: *„Áno, Pane, ty viel, že ťa mám rád."* Ješiť mu povedal: *„Pas moje baránky."* Opýtal sa ho aj druhý raz: *„Šimon, syn Jánov, miluješ ma?"* On mu odpovedal: *„Áno, Pane, ty viel, že ťa mám rád."* Ješiť mu povedal: *„Pas moje ovce!"* Pýtal sa ho treti raz: *„Šimon, syn Jánov, máš ma rád?"* Petra zarmútilo, že sa ho treti raz spýtal: *„Máš ma rád?"* a povedal mu: *„Pane, ty viel všetko ty dobre viel, že ťa mám rád."* Ješiť mu povedal: *„Pas moje ovce!"* Veru, veru, hovorím ti: *Keď si bol mladší, sám si sa opásal a chodil si, kade si chcel. Ale keď zostarneš, vystriel ruky, niý ťa opáše a povedie, kam nechceš."* To povedal, aby naznačil, akou smrťou oslávi Boha. Ako to povedal, vyzval ho: *„Poď za mnou!"*

Keď myslíš na ješiťa, tvoja neistota strácа silu. Pán posmá tvoju budúcnosť, má v rukách tvoju prítomnosť, vládne nad všetkými navoky. Ješiť nám hovorí: *„Dúfajte, ja som premoho svet!"*

Jn 16, 33
Toto som vám povedal, aby ste vo mne mali pokoj. Vo svete máte súženie, ale dúfajte, ja som premohol svet!"

Zdá sa ti, že ješiť "spí v lodke a o nič sa nestará". Spomeň si ako utišil búrku na mori. On sa neponíhľa, pretože nikdy nemešká.

Mk 4, 35-41
V ten deň, keď sa zvečerilo, im povedal: *„Prejdime na druhý breh."* I opustili zástup a vzali ho so sebou tak, ako bol, na loď. Boli s ním aj iné lode. Tu sa strhla veľká víchrica a vlny sa valili na loď, takže sa loď už napĺňala. On bol v zadnej časti lode a spal na poduške. Zobudili ho a povedali mu: *„Učiteľ, nedbáš o to, že hynieme?"* On vstal, pohroził vetru a povedal moru: *„Mlč, utiš sa!"* Vietor prestal a nastalo veľké ticho. A im povedal: *„Čo sa tak bojíte? Ešte stále nemáte viery?"* Zmocnil sa ich veľký strach a jeden druhému hovorili: *„Čo myslíš, kto je to, že ho i vietor i more poslúchajú?"*

Náš Pán nepozná prekvapenia. Má "spočítané vlastky vlasy na tvojej hlave", stará sa o poľné ľalie a nebeské vtáky. Pre Boha si cennejší ned toto vlastko, on ťa nesie vo svojich dlaniach.

Mt 10, 29-31
Nepredávajú sa dva vrabce za haliér? A predsa ani jeden z nich nepadne na zem bez vedomia vášho Otca. Vy však máte aj vlastky vlasy na hlave spočítané. Neboješ sa teda, vy ste cennejší ako mnoho vrabcov.

Ten, kto sa o teba stará, nespí. Stráži ťa, kým ty spíš. Boh koná v tvojej prospech a ty ani o tom nevieš.

Mk 4, 26-27
S Božím kráľovstvom je to tak, ako keď človek hodí semeno do zeme; či spí alebo vstáva, v noci či vo dne semeno klíčí a rastie a on ani o tom nevie.

Poproš ješiťa, aby si v ňom našiel útechu.

Žk, 8
Mojmu srdcu dal si väčšiu potechu,
než majú tí, čo opľývajú vínom a olejom.

Ak je Božia dobrota s tebou, kto môže byť proti tebe, aj v tejto kríze?

Rim 8, 31-31
Ak je Boh za nás, kto je proti nám? Keď on vlastného Syna neušetril, ale vydal ho za nás všetkých, akože by nám s ním nedaroval všetko

Kríza sú vyniklúcou príležitosťou upredmostniť v Živote to, čo je dôležité. Hľadaj Boha, vnímaj jeho pôsobenie a nájdi v ňom útočisko. Všetko ostatné dostaneš navyše.

Mt 10, 29-31
Budeš hľadať Pána, svojho Boha, a nájdeš ho, keď ho budeš hľadať z celého srdca a z celej duše. Keď budeš v biede a keď sa ti na konci časov vyplníme všetky tieto veci, vrátiš sa k Pánovi, svojmu Bohu, a budeš počúvať jeho hlas. Lebo Pán, tvoj Boh, je milosrdný Boh; nepustí ťa a nezahubí a nezabudne na zmluvu, ktorú odprisahal tvojim otcom.

Am 5,4
Lebo toto hovorí Pán domu Izraela: *„Hľadajte ma a budete žiť!*

Mt 6,33-34
Hľadajte teda najprv Božie kráľovstvo a jeho spravodlivosť a toto všetko dostanete navyše. Preto nebuďte ustarostení o zajtrajšok; zajtrajší deň sa postará sám o seba. Každý deň má dosť svojho trápenia.

ješiť, náš vzor, prežiel bolesťou a utrpením a naučil sa poslušnosti. Jeho príklad nás inšpiruje najmä v týchto dňoch. Maj to na pamäti.

Hebr 5,9-10
ješiť, hoci bol Synom, z toho, čo vytrpel, naučil sa poslušnosti; a keď dosiahol dokonalosť, stal sa pôvodcom večnej spásy pre všetkých, ktorí ho poslúchajú,

Boh má záujem, aby všetko, čo zažiješ v tejto kríze, ti *poslúžilo na dobré. Veď on nás má rád.

Jer 29,11
Veď ja poznám zámer, ktorý mám s vami - hovorí Pán. Sú to myšlienky pokoja a nie súženia: dám vám budúcnosť a nádej.

Budeš môcť poznať svojho Boha osobnejším, bližším spôsobom. Doteraz si počúval jeho slová, v tomto čase možno dostala uvidíš jeho pôsobenie.

Job 42,5
Len z počutia som teba dosiaľ poznával, teď moje oko teraz ťa už uvidí.

Hoci môžeš prechádzať utrpením, Boh nedovolí, aby si čelil niečomu, čo ne- zvládneš. V pravom čase ti príde vyslobodenie.

1Kor 10, 13
Skúška, ktorá na vás doliehla je iba ľudská. A Boh je verný. On vás nedovolí skúšať nad vaše sily, ale so skúškou dá aj schopnosť, aby ste mohli vydržať.

Napnite sluch a poďte ku mne, počúvajte a budete žiť.
Uzavriem s vami večnú zmluvu, verný lásku, ktorou som miloval Dávida. (Izaiáš 55,3)YYY

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 prežívaš strach alebo úzkosť. Pozri na ješiťa v Getsemanskej záhrade. Rozumie ti, pretože bol vo všetkom skúšaný, tak ako ty. Nenechaj priestor úzkosti, lebo ťa napíni. Odovzdaj mu svoje bremená a povedz: *"ješiťu, 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 ťa v pohotovosti, pripomína ti, tvoju zraniteľnosť, ale i povzbudzuje hľadať potrebnú pomoc. Použi ho akozmamenie, že potrebuješ ješiťa viac ako kedykoľvek predtým.

Žž7, 23-24
Pán upevňuje kroky Človeka
a spravidla ho na ceste.
Ak padne, nezostane ležať,
veď Pán ho drží za ruku.

Žž2, 5-6
V teba dúfali naši otcovia;
dúfali a vyslobodili si ich.
Ku tebe volali a boli spasení,
v teba dúfali a zahanbení neboli.

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

Mt 6, 27
A kto z vás si môže starostlivo pridať čo len laket k svojmu životu?

ješiť ti hovorí: "Nech sa ti srdce nevznuluje 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 nevznuluje a nestrachuje.

Niektoré formy úzkosti ťa presvedčia, že to už nevydržíš a zbláznil sa alebo zomrieš. I tvoje telo reaguje na tento zmätok. Znier sa so svojimi pocitmi, neutekaj od nich. Pokojne si sadni, zlož si ruky, vši sa do prítomnosti Božej a pár minút pokojne dýchaj. Tvoje telo sa upokojí a myseľ za zamerie na iné veci.

Žž1, 12-17
Všetci moji nepriatelia mnou opovrhujú,
sviedom som na posmech a svojím známym som postrachom.
Tí, čo ma vidia na ulici, utekajú predo mnou.

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

Veru čujem, ako ma mnohí hania: hrôza zo všetkých strán.
Spolčujú sa proti mne a radia se o tom, ako ma zabiť.

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

Vytrhni ma z rúk mojich nepriateľov a prenasledovateľov.

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

Záporné, zmepokojivé a nerozumné myšlienky, akoby tvoj vnútorný hlas, rozsievajú pochybnosti. Sú hlasom nepriateľa. Nahrad ich Božím posolstvom nádeje a povzbudenia. Ver v jeho príslušenie. Pripomínaj si ich, iti podľa nich, sú darom pre teba.

Jak 4, 6-8
„Boh pýšnym odporuje, ale pokorným dáva milosť."
Podriaďte sa tedy Bohu; diablovi sa vzoprite a ujde od vás. Priblížte sa k Bohu a on sa priblíží k vám.

Svoje obavy a negatívne pocity prines ješiťovi vo vrúcnej modlitbe a nájdeš pokoj a posilu.

Ef 6, 10,18
Napokon upevňujte sa v Pánovi a v síle jeho mocí. 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 vyprázdniť svoju myseľ. Naopak, naplňaj 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 nim si mi dal nádej.
To ma utešuje v porážke,
že mi tvoje slovo vracia život.

Počas týchto dní potrebuješ pokoj duše. Poproš ješiťa v modlitbe, ješiť ti pomôže myslieť na to, čo ťa buduje a dáva ti správnu perspektívu.

Fp 4, 8-9
Boží pokoj, ktorý prevyšuje každú chápavosť, uchráni vaše srdcia a vaše mysle v Kristovi ješiťovi. 8 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 chvályhodné!

Obmedzenia, ktoré zažívame sú pravdepodobne len dočasné. Začali a skončia v pravom čase. Neprepadni zúfalstvu. Obmedzenia nebránia Božiemu požehnaniu pre teba a tvojich blížnych.

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 ješiť, nás inšpirujú a vyzývajú, aby sme sa nezmepokojovali 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 podľa vyššej moci, lebo niet moci, ktorá by nebola od Boha. A tie, čo sú, ustanovil Boh.

Starajme 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 poučal?
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 mojho boku! A nebuď neveriaci ale veriaci!"* Tomáš mu odpovedal: *„Pán môj a Boh môj!"*

Pán ješiť je nám blízko prostredníc tvom tých, ktorí nám pomáhajú.

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

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

Kor 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 padnel
Nemá pri sebe druha, čo by ho zodvihol.
Aj sa (teplíkc) zahreje, ak dvaja ležia spolu,
ale sám - akože sa môže zahriať sám?
Veď dvaja vedia premôcť samého,
dvojo sa (vidlr) postavia na odpor.

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

⬅ späť na úvodnú stránku