



132 PRAKTICKÝCH RÁD

Príručka na prežitie krízy 1-4 z 10

(ďalšie kapitoly čoskoro)

Grupo de *psicólogos evangélicos*

Obsah

1. Porozumej kríze a využi ju na svoj duchovný rast	6
2. Chráň svoj duševný stav	14
3. Venuj sa duchovnému životu	22
4. Zveľaďuj vzťahy	32
5. Sme cirkev	
6. Múdro vyžívaj svoj čas	
7. Staraj sa o rodinu	
<i>D. Deti</i>	
<i>S. Naši starší</i>	
8. Ak si chorí alebo sa staráš o chorého...	
9. Ak sa trápiš...	
10. Pozeraj do budúcnosti	

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.

Nadýchame 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 blíznym.

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.

Uvažujme 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 odporúčenia 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.

1 Porozumej kríze a využi ju na svoj duchovný rast

*Hľadajme primerané vysvetlenie krízy
a nájdime vhodný postoj k nej.*

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

Ž46

Boh je naše útočisko a sila aj najistejšia pomoc v súžení.

Preto sa nebojíme, hoci by sa chvela zem
a vrchy na dno morskej padali.

Nech hučia vody mora a nech sa vzdúvajú
a vrchy nech sa trasú pod jeho náporom.

Riečne ramená obveseľujú Božie mesto,
posvätný stánok Najvyššieho.

Nezachveje sa, veď Boh je v jeho strede;
už od úsvitu mu Boh pomáha.

Národy sa búria, klátia sa kráľovstvá;
tu zaznie jeho hlas a zem sa roztápa.

S nami je Pán zástupov,
naším útočiskom je Boh Jakubov.

Podťe a pozrite na diela Pánove,
aké úžasné veci vykonal na zemi.

Zo všetkých končín zeme odstraňuje vojny,
láme luky a drúzga oštepy

a štíty v ohni spaľuje.

Prestaňte už a uznajte, že ja som Boh,
vyvýšený nad národy, zvýšený nad zem.

S nami je Pán zástupov,
naším útočišťom je Boh Jakubov.

Mt7, 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."

1.2 Zmysel tejto krízy ešte nevidíme. Neza-
budnime pod tlakom prítomnosti, že Boh
má svoj plán pre každého z nás. Skúsme sa na
všetko pozerat' 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.

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

Mt 14, 13-21

Keď to Ježiš počul, odobral sa odtiaľ loďou na pusté miesto

do samoty. Ale zástupy sa o tom dopyčovali a pešo išli z miest za ním. Keď vystúpil a videl veľký zástup, zľutoval sa nad nimi a uzdravoval ich chorých. A keď sa zvečerilo, pristúpili k nemu učeníci a hovorili: „Toto miesto je pusté a čas už pokročil. Rozpusť zástupy, nech sa rozídu do dedín kúpiť si jedlo.“ Ale Ježiš im povedal: „Nemusia nikam chodiť; vy im dajte jesť!“ Oni mu vraveli: „Nemáme tu nič, iba päť chlebov a dve ryby.“ On povedal: „Prineste mi ich sem!“ Potom rozkázal, aby si zástupy posadali na trávnu. Vzal päť chlebov a dve ryby, pozdvihol oči k nebu, dobrorečil, lámal chleby a dával učeníkom a učeníci zástupom. Všetci jedli a nasýtili sa, ba ešte nazbierali dvanásť plných košov zvyšných odrobín. A tých, čo jedli, bolo asi päťtisíc mužov okrem žien a detí.

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

Jn 21, 15-19

Keď sa najedli, Ježiš sa opýtal Šimona Petra: „Šimon, syn Jánov, miluješ ma väčšmi ako títo?“ Odpovedal mu: „Áno, Pane, ty vieš, že ťa mám rád.“ Ježiš mu povedal: „Pas moje baránky.“ Opýtal sa ho aj druhý raz: „Šimon, syn Jánov, miluješ ma?“ On mu odpovedal: „Áno, Pane, ty vieš, že ťa mám rád.“ Ježiš mu povedal: „Pas moje ovce!“ Pýtal sa ho tretí raz: „Šimon, syn Jánov, máš ma rad.“ Petra zarmútilo, že sa ho tretí raz spýtal: „Máš ma rád?“ a povedal mu: „Pane, ty vieš všetko ty dobre vieš, že ťa mám rád.“ Ježiš 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, vystrieš ruky, iný ťa opáše a povedie, kam nechceš.“ To pove-

dal, aby naznačil, akou smrťou oslávi Boha. Ako to povedal, vyzval ho: „Pod' za mnou!“

1.5 Keď myslíš na Ježiša, tvoja neistota stráca silu. Pán pozná tvoju budúcnosť, má v rukách tvoju prítomnosť, vládne nad všetkým navěky. Ježiš nám hovorí: „Dúfajte, ja som premohol svet!“

Jn 16, 33

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

1.6 Zdá sa ti, že Ježiš "spí v lodke a o nič sa nestará". Spomeň si ako utíšil búrku na mori. On sa neponáhľa, 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 lodi. Boli s ním aj iné lode. Tu sa strhla veľká víchrica a vlny sa valili na loď, takže sa loď už naplňala. On bol v zadnej časti lode a spal na poduške. Zobudili ho a povedali mu: „Učiteľ, nedbáš o to, že hynieme?“ On vstal, pohrozil vetru a povedal moru: „Mlč, utíš sa!“ Vietor prestal a nastalo veľké ticho. A im povedal: „Čo sa tak bojíte?! Ešte stále nemáte vieru?“ Zmocnil sa ich veľký strach a jeden druhému hovorili: „Čo myslíš, kto je to, že ho i vietor i more poslúchajú?“

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

Mt 10, 29-31

Nepredávajú sa dva vrabce za halier? A predsa ani jeden z nich nepadne na zem bez vedomia vášho Otca.

Vy však máte aj všetky vlasy na hlave spočítané. Nebojte sa teda, vy ste cennejší ako mnoho vrabcov.

1.8 **Ten, kto sa o teba stará, nespí. Stráži ťa, kým ty spíš. Boh koná v tvoj 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 klíči a rastie a on ani o tom nevie.

Popros Ježiša, aby si v ňom našiel útechu.

Ž4, 8

Môjmu srdcu dal si väčšiu potechu,
než majú tí, čo oplývajú vínom a obilím.

1.9 **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

1.10 Krízy sú vynikajúcou príležitosťou uprednostniť 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 vyplnia všetky tieto veci, vrátiš sa k Pánovi, svojmu Bohu, a budeš počúvať jeho hlas. Lebo Pán, tvoj Boh, je milosrdný Boh; neopustí ťa a nezahubí a nezaбудne 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.

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

Hebr 5,9-10

Ježiš, hoci bol Synom, z toho, čo vytrpel, naučil sa poslušnosti; a keď dosiahol dokonalosť, stal sa pôvodcom večnej spásy pre všetkých, ktorí ho poslúchajú,

1.12 Boh má zámer, 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.

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

Job 42,5

Len z počutia som teba dosiaľ poznával, lež moje oko teraz ťa už uzrelo.

1.14 Hoci môžeš prechádzať utrpením, Boh nedovolí, aby si čelil niečomu, čo nezvládneš. V pravom čase ti príde vyslobodenie.

1Kor 10, 13

Skúška, ktorá na vás dolieha 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 poď te ku mne, počúvajte a budete žiť.
Uzavriem s vami večnú zmluvu, verný láske,
ktorou som miloval Dávida.
Izaiáš 55, 3*

2 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.

2.1 Možno prežívaš strach alebo úzkosť. Pozri na Ježiša v Getsemanskej záhrade. Rozumie ti, pretože bol vo všetkom skúšaný, tak ako ty. Nenechaj priestor úzkosti, lebo ťa 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.

2.2 V nezvyčajnej situácii ako je táto, je obvyklý stav nepokoja. Udržiava ťa v pohotovosti, pripomína ti, tvoju zraniteľnosť, ale i povzbudzuje hľadať potrebnú pomoc. Použi ho ako

znamenie, že potrebuješ 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.

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

Mt 6, 27

A kto z vás si môže starosťami pridať čo len laket' k svojmu životu?

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

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 nestrahuje.

2.4 Niektoré formy úzkosti ťa presvedčia, že to už nevydržíš a zblázniš sa alebo zomrieš. I tvoje telo reaguje na tento zmätok. 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.
Tí, čo ma vidia na ulici, utekajú predou mnou.

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

Veru čujem, ako ma mnohí hania: hrôza zo všetkých strán.
Spolčujú sa proti mne a radia sa 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 mojím sluhom
a zachráň ma vo svojom milosrdenstve.

2.5 **Záporné, znepokojivé a nerozumné myšlienky, akoby tvoj vnútorný hlas, rozsie-
vajú pochybnosti. Sú hlasom nepriateľa. Nahraď
ich Božím posolstvom nádeje a povzbudenía. Ver
v jeho prislúbenia. Pripomínaj si ich, ži podľa
nich, sú darom pre teba.**

Jak 4, 6-8

„Boh pyšným odporuje, ale pokorným dáva milosť.“

Podriadte sa teda Bohu; diablove sa vzoprite a ujde od vás.
Priblížte sa k Bohu a on sa priblíži k vám.

2.6 Svoje obavy a negatívne pocity prines 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!

2.7 Počas meditácie sa niektorí snažia vyprázdiť 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 ním si mi dal nádej.
To ma utešuje v ponížení,
že mi tvoje slovo vracia život.

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

Flp 4, 8-9

Boží pokoj, ktorý prevyšuje každú chápavosť, uchráni vaše srdcia a vaše mysle v Kristovi Ježišovi. 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 povest', čo je čnostné a chválibné!

2.9 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;

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

1 Kor 11, 1

Napodobňujte ma, ako aj ja napodobňujem Krista.

2.11 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.

2.12 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.**

1 Kor 2, 16

Ved' 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 môjho boku! A nebuď neveriaci ale veriaci!“ Tomáš mu odpovedal: „Pán môj a Boh môj!“

2.13 Pán Ježiš je nám blízko prostredníctvom 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.

2.14 Zodpovedne si vyber jedného alebo dvoch priateľov a zdôveruj 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 zodvihol.

Aj sa (lepšie) zahrejú, ak dvaja ležia spolu,
ale sám - akože sa môže zahriať sám?

Veď dvaja vedia premôcť samého,
dvaja sa (skôr) postavia na odpor.



*„Obnovte sa duchovne premenou zmýšľania.“
(Ef 4, 23)*

3 Venuj sa duchovnému životu

Krízy nás môžu zničiť alebo premeniť na Kristov obraz, ak sa vložíme do Božích rúk.
por. Gal 4, 19

3.1 Nasledovanie Krista kladie na nás určité nároky v každom období života. Hlbšie a intenzívnejšie požívajme prostriedky duchovného života, aby sme dokázali čeliť zlu v tomto čase skúšky.

Ef 6, 10-18

Napokon upevňujte sa v Pánovi a v sile jeho moci. Oblečte si Božiu výzbroj, aby ste mohli čeliť úkladom diabla. Lebo nás nečaká zápas s krvou a telom, ale s kniežatstvami a mocnosťami, s vládcami tohoto temného sveta, so zloduchmi v nebeských sférach.

Preto si vezmite Božiu výzbroj, aby ste mohli v deň zla odoláť, všetko prekonať a obstáť! Stojte teda: *bedrá si prepášte pravdou, oblečte si pancier spravodlivosti a obujte si pohotovosť pre evanjelium pokoja!* Pri všetkom si vezmite štít viery, ktorým môžete uhasiť všetky ohnivé šípy zloducha! A zoberte si aj *prilbu spásy a meč Ducha*, ktorým je *Božie slovo!* Vo všetkých modlitbách a prosbách sa modlite v každom čase v Duchu! A v ňom vytrvalo bdejte a proste za všetkých svätých!

3.2 Pri organizovaní svojho času nezabudni na prvky duchovného života. Nedovoľ, aby ti naliehavé odsunulo dôležité. Daj cisárovi, čo je cisárovo a Bohu, čo je Božie. Nech ti záleží na tom, aby si rástol vo vernosti voči Bohu.

Flp 1, 9-11

A modlím sa za to, aby vaša láska čoraz viac rástla v pravom poznaní a vo všestrannom chápaní, aby ste vedeli rozoznať, čo je lepšie, a aby ste boli čistí a bez hany pre Kristov deň, plní ovocia spravodlivosti, ktoré je skrze Ježiša Krista na Božiu slávu a chválu.

Mt 22,21

Ježiš im povedal: „Dávajte teda, čo je cisárovo, cisárovi, a čo je Božie, Bohu.“

Mt 6, 33 1, 9-11

Hľadajte teda najprv Božie kráľovstvo a jeho spravodlivosť a toto všetko dostanete navyše.

3.3 Neodkladne a dôsledne sa venuj svojmu životu s Bohom. Nestrácaj čas na zbytočnosti. Boh pôsobí v tebe i na základe tvojho vedomého rozhodnutia pre neho.

Flp 2, 12-13

A preto moji milovaní, ako ste vždy poslúchli, a nielen v mojej prítomnosti, ale oveľa viac teraz v mojej neprítomnosti, s bázňou a chvením pracujte na svojej spáse. Veď to Boh pôsobí vo vás, že aj chcete aj konáte, čo sa jemu páči.

3.4 **Možno sa prejaví tvoja slabosť a budeš sklamaný aj zo seba samého. Je náročné rásť vo chvíľach skúšky. Nezabudni, že Pán ťa posilňuje aj v tvojej slabosti.**

2 Kor 12, 9-10

Pán mi povedal: „Stačí ti moja milosť, lebo sila sa dokonale prejavuje v slabosti.“ A tak sa budem radšej chváliť svojimi slabosťami, aby vo mne prebývala Kristova sila. Preto mám záľubu v slabostiach, v potupe, v núdzi, v prenasledovaní a v úzkostiach pre Krista; Lebo keď som slabý, vtedy som silný.

3.5 **Do stredu svojho života umiestni vzťah k Bohu. To ti pomôže usporiadať svoje túžby a pocity, poopraviť vzťah k sebe samému a svojim blížnym, zaujať správny postoj voči budúcnosti. Uvedomíš si, kým sa môžeš stať v spolupráci s Ježišom.**

Iz 43

Toto hovorí Pán:

„Neboj sa, veď ťa vykúpim,
po mene ťa zavolám, ty si môj.
Keď budeš brodiť vodami, budem s tebou,
a keď riekami, nepotopia ťa,
keď pôjdeš cez oheň, nepopáliš sa
a plameň nebude horieť na tebe.

Pretože si drahý mojim očiam,
vzácný a ja ťa milujem,
vydám ľudí namiesto teba
a národy za tvoj život.

„Nespomínajte udalosti dávne,
o veciach predošlých neuvažujte.
Hľa, ja robím čosi nové,
teraz to klíči, nebadáte?

Áno, urobím cestu na púšti
a rieky na pustatine.
Lud, ktorý som si utvoril,
bude ohlasovať moju chválu.

Nevzýval si ma, Jakub,
netrápil si sa o mňa, Izrael.
Lež obťažoval si ma svojimi hriechmi,
trápil si ma svojimi nepravosťami.
Ja, ja som to,
čo kvôli sebe zotriem tvoje hriechy
a nespomeniem si na tvoje nepravosti.

3.6 Sústred' sa na Božie slovo. Nevenuj sa klebetám, povrchným názorom, či "zaručeným správam z neba", ktoré ťa môžu pomýliť vo viere a odviesť od posolstva, ktoré ma pre teba Boh.

2 Tim 2, 14-17 43

Toto pripomínaj a zaprisahávaj ich pred Bohom, aby sa nepreli o slová. Nie je to na nič užitočné, len na skazu poslucháčov. Usiluj sa ukázať Bohu ako osvedčený, ako robotník, ktorý sa nemusí hanbiť a správne podáva slovo pravdy. Svetáckym prázdny rečiam sa vyhýbaj; lebo ešte viac budú postupovať v bezbožnosti a ich reč sa bude šíriť ako rakovina.

3.7 Nevstupuj do rozhovorov o ničom, nestráť sa v tom, čomu nerozumieš. Radšej nasleduj Krista. Buď verný jeho slovám a mravným zásadám, ktoré si už spoznal.

Jak 1, 22

A slovo aj uskutočňujte, nebuďte len poslucháčmi, ktorí klamú sami seba.

3.8 Nie všetky informácie podané "kresťanským jazykom" pochádzajú od Krista. Rozlišuj a drž sa toho, čo je založené na Božom slove.

1 Sol 5, 21

Všetko skúmajte a čo je dobré, toho sa držte!

3.9 Čítaním Písma svätého sa uč rozonávať, čo je pravda a čo lož. Uchovávaj si Božie slovo v pamäti, aby si s jeho pomocou verne obstál v čase pokušenia a skleslosti.

Lk 4, 1-13

Ježiš sa vrátil od Jordánu plný Ducha Svätého. Duch ho vodil štyridsať dní po púšti a diabol ho pokúšal. V tých dňoch nič nejedol. A keď sa skončili, vyhladol. Tu mu diabol povedal: „Ak si Boží Syn, povedz tomuto kameňu, aby sa stal chlebom.“ Ježiš mu odvetil: „Napísané je: „*Nielen z chleba žije človek.*“ Potom ho diabol vyzdvihol, v jedinom okamihu mu ukázal všetky kráľovstvá sveta a vravel mu: „Dám ti všetku ich moc a slávu, lebo som ju dostal a dám ju komu chcem. Ak sa mi teda budeš klaňať, všetka bude tvoja.“ Ježiš mu povedal: „Je napísané: „*Pánovi, svojmu Bohu sa budeš klaňať a jedine jemu budeš slúžiť.*“ Potom ho zaviedol do Jeruzale-

ma, postavil ho na vrchol chrámu a povedal mu: „Ak si Boží syn, vrhni sa stadeto dolu, veď je napísané:

„*Svojim anjelom dá príkaz o tebe,*

aby ťa chránili,“

a „*vezmú ťa na ruky,*

aby si si neuderil nohu o kameň.“

ežiš mu odvetil: „Je povedané: „*Nebudeš pokúšať Pána, svojho Boha.*“ Keď diabol skončil všetko pokúšanie, na čas od neho odišiel.

1 Krn 16,11

Hľadajte Pána a jeho moc, hľadajte vždy jeho tvár.

Joz 1, 7-9

Neodchýľuj sa od neho ani napravo, ani naľavo, aby si múdro konal všetko, čo podnikneš. Nech sa nevzdáľuje kniha tohoto zákona od tvojich úst! Premýšľaj o nej vo dne i v noci, aby si bedlivo zachoval všetko, čo je v nej napísané. Potom budeš mať šťastie a úspech vo svojom podnikaní. Či som ti neprikázal: Bud' silný a udatný, neboj sa a neľakaj sa!/? Veď Pán, tvoj Boh, je s tebou pri všetkom, čo podnikneš!“

3.10 **Nájdí si čas na pravidelnú modlitbu. Oddane spočíň v Božej prítomnosti a naberaj silu ku skúškam. Hovor Bohu o tom, čo ťa znepokojuje, na neho zlož svoje starosti, lebo on sa o teba stará (por. 1 Pt 5, 7).**

Mt 11, 28-30

Podťe ku mne všetci, ktorí sa namáhate a ste preťažení, a ja vás posilním. Vezmite na seba moje jarmo a učte sa odo mňa, lebo som tichý a pokorný srdcom; a nájdete odpočinok pre svoju dušu. Moje jarmo je príjemné a moje bremeno ľahké.

1 Sol 5, 17

Bez prestania sa modlite, pri všetkom vzdávajte vďaky, lebo to je Božia vôľa v Kristovi Ježišovi pre vás!

3.11 Vo chvíľach úzkosti pokús sa modliť spevom. Modlitba chvál ti pomôže v temných chvíľach života nestratiť dôveru v Boha. On nezmenil svoj vzťah k tebe, jeho milosrdenstvo ťa nikdy nesklame.

Hebr 5, 8

A hoci bol Synom, z toho, čo vytrpel, naučil sa poslušnosti;

Ž25, 6

Rozpomeň sa, Pane, na svoje zľutovanie a na svoje milosrdenstvo, ktoré trvá od vekov.

Ž27, 13

Verím, že uvidím dobrodenia Pánove v krajine žijúcich. Očakávaj Pána a buď statočný; srdce maj silné a drž sa Pána.

3.12 Podobne ako žalmista spomínaj na to, čo si zažil v spoločenstve s Bohom. Koľko milostí, koľko zážitkov, koľko útechy? Boh koná i teraz, pomôže ti prekonať strach a neistotu.

Ž77, 10-13

Či Boh zabúda na zmilovanie, či pre hnev zdržiava svoje zľutovanie? Vtedy som si povedal: „To je tá bolesť moja, že sa pravica Najvyššieho odvrátila odo mňa.“ Pamätám, Pane, na tvoje skutky, pamätám na dávne zázraky.

O všetkých твоjich dielach rozmýšľam
a uvažujem o твоjich činoch.

1 Krn 16, 12

Pamätajte na divy, čo učinil,
na jeho znamenia a na výroky jeho úst.

Ž 40, 1-3

Čakal som, čakal na Pána
a on sa ku mne sklonil.
Vyslyšal môj nárek
a vytiahol ma z jamy hrôzy, z bahnitého kalu.
Nohy mi postavil na skalú
a kroky mi upevnil.
Do úst mi vložil pieseň novú,
chválospev nášmu Bohu.

3.13 Hľadaj chvíle ticha, rozjímaj, spoznávaj
Krista a premýšľaj k čomu ťa volá. Cvič
sa v spokojnosti a vďačnosti, v sebaovládaní a po-
slušnosti voči nemu. Pritiahnuje ťa k sebe. Chce ťa
naučiť milovať tak ako On. Teš sa z jeho blízkosti.

2 Krn 20, 17

Vašou úlohou nebude bojovať. Pevne sa postavte a pozerajte
sa na pomoc, ktorú vám poskytne Pán. Júda a Jeruzalem, ne-
bojte sa a nestrachujte sa! Zajtra im vyjdite naproti a Pán
bude s vami!“

Ž46,10

Pod'ťe a pozrite na diela Pánove,
aké úžasné veci vykonal na zemi.
Zo všetkých končín zeme odstraňuje vojny,
láme luky a drúzga oštepy
a štíty v ohni spaľuje.

3.14 Ak sa budeš približovať ku Kristovi, priblížiš sa i k svojim bratom a sestrám v Kristovi. Obnovíš si zmysel pre spoločenstvo a lásku k druhým (i keď v teraz len digitálne:-).

1 Jn 4, 19-21

My milujeme, pretože on prvý miloval nás. Ak niekto povie: „Milujem Boha,“ a nenávidí svojho brata, je luhár. Veď kto nemiluje brata, ktorého vidí, nemôže milovať Boha, ktorého nevidí. A toto prikázanie máme od neho: aby ten, kto miluje Boha, miloval aj svojho brata.



**„Bratia, ja si nenamýšľam, že som sa už zmocnil.
Ale jedno robím: zabúdam na to, čo je za mnou a uháňam
za tým, čo je predo mnou. Bežím k cieľu za víťaznou
cenou Božieho povolania zhora v Kristovi Ježišovi.“
(Flp 3, 13-14)**

4 Zvelaďuj vzťahy

Aj uprostred obmedzení
sme zodpovední jeden za druhého.
Sme strážcami svojich bratov a sestier.
por. Gn 4, 9

4.1 Ježiš je našou oporou. Spoliehajme sa na neho. Svoje svedectvo o jeho láske sprvádzajme dobrými skutkami, ktoré ovplyvnia naše vzťahy s druhými.

Jak 2, 17_18

Tak aj viera: ak nemá skutky, je sama v sebe mŕtva. Ale niekto povie: „Ty máš vieru a ja mám skutky.“ Ukáž mi svoju vieru bez skutkov a ja ti zo svojich skutkov ukážem vieru.

4.2 Ak žijeme len pre seba, nesvedčíme o Božej добрote a postupne nás pohltí sebecktosť a strach. Opakom sebecktva je láska. V láske niet strachu.

1 Jn 4, 18

V láske niet strachu, a dokonalá láska vyhádza strach, lebo strach má v sebe trest, a kto sa bojí, nie je dokonalý v láske.

4.3 Teraz je vhodná príležitosť veľkodušne preukazovať lásku voči blíždym.

Hebr 13, 16

Ale nezabúdajte na dobročinnosť a vzájomnú pomoc, lebo v takých obetách má Boh záľubu.

4.4 Rozhodni sa, akým spôsobom začneš robiť konkrétne dobré skutky svojim najbližším. To je dôležitá úloha, ktorá vyžaduje plán. Vytvor si ho.

Jak 4, 17

Kto teda vie dobre robiť a nerobí, má hriech.

4.5 Buď praktický. Dobré predsavzatia nestačia. Máš poruke veľa prostriedkov a možností ako prejavíť dobro: telefonát, SMS, videohovor, e-mail, drobné prejavy náklonnosti a záujmu, priateľské gestá... Začni a neprestaň.

Jak 2, 26

Lebo ako telo bez ducha je mŕtve, tak je mŕtva aj viera bez skutkov.

4.6 Vypočuť druhého môže byť vhodný prejav pozornosti. Ľudia sú dnes preťažení a osamotení. Ponúkni im liečivý balzam tichého načúvania a pridaj pár povzbudivých slov.

Rim 12, 15

Radujte sa s radujúcimi, plačte s plačúcimi!

Prís 18, 13

Ak odpovedá (niekto) skôr, než (riadne) počuje,
(za) bláznovstvo (sa) mu (to počíta) a (za) hanbu.

4.7 Podel sa so svojimi ťažkosťami a popros o pomoc. Máme si navzájom niest bremená, a nie sa v samote utrápiť.

Ž 32, 3

Pretože som mlčal, chradli mi kosti
a celý deň som nariekal.

4.8 Ak chceme byť naplno zdravými, je veľmi dôležité, aby sme cítili a svoje pocity aj slobodne (samozrejme v rámci istých kritérií) vyjadrili. Ak nevieme prejavovať svoje pocity, trpia naše vzťahy. Poskytuj pomoc inému človeku s emocionálnym zaangažovaním sa ako Ježiš.

Jn 11

Bol chorý istý Lazár z Betánie, z dediny Márie a jej sestry Marty. ² Bola to tá Mária, čo pomazala Pána voňavým olejom a poutierala mu nohy svojimi vlasmi. Jej brat Lazár bol chorý. ³ Preto mu sestry poslali odkaz: „Pane, ten, ktorého miluješ, je chorý.“

⁴ Keď to Ježiš počul, povedal: „Táto choroba nie je na smrť, ale na Božiu slávu, aby ňou bol oslávený Boží Syn.“ ⁵ Ježiš mal rád Martu i jej sestru a Lazára. ⁶ Keď teda počul, že je chorý, zostal ešte dva dni na mieste, kde bol. ⁷ Až potom

povedal učeníkom: „Poďme znova do Judey.“⁸ Učeníci mu vpraveli: „Rabbi, len nedávno ťa Židia chceli ukameňovať a zasa ta ideš?!“⁹ Ježiš odpovedal: „Nemá deň dvanásť hodín? Kto chodí vo dne, nepotkne sa, lebo vidí svetlo tohoto sveta.¹⁰ Ale kto chodí v noci, potkne sa, lebo v ňom nielo svetla.“¹¹ Toto povedal a dodal: „Náš priateľ Lazár spí, ale idem ho zobudiť.“¹² Učeníci mu povedali: „Pane, ak spí, ozdravie.“¹³ Ježiš však hovoril o jeho smrti a oni si mysleli, že hovorí o spánku.¹⁴ Vtedy im Ježiš povedal otvorene: „Lazár zomrel.¹⁵ A kvôli vám sa radujem, že som tam nebol, aby ste uverili. Poďme k nemu!“¹⁶ Tomáš, nazývaný Didymus, povedal ostatným učeníkom: „Poďme aj my a umrime s ním.“

¹⁷ Keď ta Ježiš prišiel, dozvedel sa, že Lazár je už štyri dni v hrobe.¹⁸ Betánia bola pri Jeruzaleme, vzdialená asi pätnásť stadií,¹⁹ a tak prišlo k Marte a Márii veľa Židov potešiť ich v žiali za bratom.²⁰ Keď Marta počula, že prichádza Ježiš, išla mu naproti. Mária zostala doma.²¹ Marta povedala Ježišovi: „Pane, keby si bol býval tu, môj brat by nebol umrel.²² Ale aj teraz viem, že o čokoľvek poprosíš Boha, Boh ti to dá.“²³ Ježiš jej povedal: „Tvoj brat vstane z mŕtvych.“²⁴ Marta mu vpravela: „Viem, že vstane v posledný deň pri vzkriesení.“²⁵ Ježiš jej povedal: „Ja som vzkriesenie a život. Kto verí vo mňa, bude žiť, aj keď umrie.²⁶ A nik, kto žije a verí vo mňa, neumrie naveky. Veríš tomu?“²⁷ Povedala mu: „Áno, Pane, ja som uverila, že ty si Mesiáš, Boží Syn, ktorý mal prísť na svet.“

²⁸ Ako to povedala, odišla, zavolala svoju sestru Máriu a potichu jej vpravela: „Učiteľ je tu a volá ťa.“²⁹ Len čo to ona počula, vstala a šla k nemu.³⁰ Ježiš totiž ešte nevošiel do dediny, ale bol stále na mieste, kde mu Marta vyšla naproti.³¹ Keď Židia, čo boli s ňou v dome a potešovali ju, videli, že Mária rýchlo vstala a vyšla von, pobrali sa za ňou, lebo si mysleli: „Ide sa vyplakať k hrobu.“³² Keď Mária prišla ta,

kde bol Ježiš, a zazrela ho, padla mu k nohám a povedala mu: „Pane, keby si bol býval tu, môj brat by nebol umrel.“³³ Keď Ježiš videl, ako plače a ako plačú aj Židia, čo s ňou prišli, zachvel sa v duchu a vzrušený³⁴ sa opýtal: „Kde ste ho uložili?“ Povedali mu: „Pane, pod’ sa pozriet’!“³⁵ A Ježiš zaslzil.³⁶ Židia povedali: „Hľa, ako ho miloval!“³⁷ No niektorí z nich hovorili: „A nemohol ten, čo otvoril oči slepému, urobiť, aby tento nezomrel?!”

³⁸ Ježiš sa znova zachvel a pristúpil k hrobu. Bola to jaskyňa uzavretá kameňom.³⁹ Ježiš povedal: „Odval’te kameň!“ Marta, sestra mŕtveho, mu povedala: „Pane, už páchne, veď je už štyri dni v hrobe.“⁴⁰ Ježiš jej vravel: „Nepovedal som ti, že ak uveríš, uvidíš Božiu slávu?“⁴¹ Odvalili teda kameň. Ježiš pozdvihol oči k nebu a povedal: „Otče, ďakujem ti, že si ma vypočul.“⁴² A ja som vedel, že ma vždy počuješ, ale hovorím to kvôli ľudu, čo tu stojí, aby uverili, že si ma ty poslal.“⁴³ Keď to povedal, zvolal veľkým hlasom: „Lazár, poď von!“⁴⁴ A mŕtvy vyšiel. Nohy a ruky mal ovinuté plátnom a tvár obviazanú šatkou. Ježiš im povedal: „Porozväzujte ho a nechajte ho odísť!“

Gal 6, 2

Neste si vzájomne bremená, a tak naplníte Kristov zákon.

4.9 Svojim najbližším povedz, že ich máš rád. Človek sa najlepšie rozvíja, keď rastie v láske. Keď milujeme, ukazuje druhým Ježiša.

Rim 12, 9-12

Láska nech je bez pretvácky. Nenávid’te zlo, lipnite k dobru. Milujte sa navzájom bratskou láskou, predbiehajte sa vzájomne v úctivosti, v horlivosti neochabujte, buďte vrúcneho ducha, slúžte Pánovi.

4.10 Hovor s ostatnými o tom, čo v týchto dňoch urobil Ježiš pre teba. Nenechaj si to pre seba! Sme poslaní odovzdávať Evanjelium každému.

Mt 28, 19-20

Ježiš povedal: "Choďte teda, učte všetky národy a krstite ich v mene Otca i Syna i Ducha Svätého a naučte ich zachovávať všetko, čo som vám prikázal. A hľa, ja som s vami po všetky dni až do skončenia sveta."

„Milovaní, milujme sa navzájom, lebo láska je z Boha a každý, kto miluje, narodil sa z Boha a pozná Boha. Kto nemiluje, nepoznal Boha, lebo Boh je láska.“ (1 Jn 4, 7-8)