



---

132 PRAKTICKÝCH RÁD

# Príručka na prežitie krízy 5-6 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	38
6. Múdro vyžívaj svoj čas	44
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...

**T**akýto 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.

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

**P**očas 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.

**T**oto 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.

**U**važujme 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.

**N**ech 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.

**T**eraz 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.

**B**oh vládne nad všetkým a je veľmi dobrý ku všetkým.

# 5 Sme cirkev

Nie sme len chodiaci do chrámu,  
my sme chrám.

---

**5.1** Viac ako inokedy je potrebné si pripomenúť, že chrám to nie sú len štyri steny z kameňa, ale skôr sme to my, živé kamene postavené na základnom kameni Kristovi.

## 1 Pt 2, 4-5

Prichádzajte k nemu, k živému kameňu, ktorý ľudia síce zavrhli, ale pred Bohom je vyvolený a vzácny, a dajte sa vbudovať aj vy ako živé kamene do duchovného domu, do svätého kňazstva, aby ste prinášali duchovné obety, príjemné Bohu skrze Ježiša Krista.

## Ef 2, 19-22

Teda už nie ste cudzinci ani prišelci, ale ste spoluobčania svätých a patríte do Božej rodiny. Ste postavení na základe apoštolov a prorokov; hlavným uholným kameňom je sám Kristus Ježiš. V ňom celá stavba pevne pospájaná rastie v svätý chrám v Pánovi, v ňom ste aj vy vbudovaní do Božieho príbytku v Duchu.

**5.2** Tvoríť cirkev nie je pre kresťana nepovinné. Je to nevyhnutné a Kristov príkaz.

**Cirkev je priestor, v ktorom sa rozvíjame, rastieme, prijímame učenie apoštolov a chválime Boha.**

### **Kol 3, 12-17**

Ako Boží vyvolenci, svätí a milovaní, oblečte si hlboké milosrdenstvo, láskavosť, pokoru, miernosť a trpezlivosť. Znášajte sa navzájom a odpúšťajte si, ak by mal niekto niečo proti druhému. Ako Pán odpustil vám, tak aj vy! Ale nad všetko toto majte lásku, ktorá je zväzkom dokonalosti! A vo vašich srdciach nech vládne Kristov pokoj. Preň ste aj povolani v jednom tele. A buďte vďační!

Kristovo slovo nech vo vás bohato prebýva. Vo všetkej múdrosti sa navzájom poučajte a napomínajte a pod vplyvom milosti spievajte Bohu vo svojich srdciach žalmy, hymny a duchovné piesne. A všetko, čokoľvek hovoríte alebo konáte, všetko robte v mene Pána Ježiša a skrze neho vzdávajte vďaka Bohu Otcovi.

**5.3** Ježiš chráni svoju cirkev neustále. Pôsobí v nej mnohotvárnym spôsobom. Podporuje svoj ľud, stará sa o nás, veď za nás obetoval svoj život.

### **Ef 6, 29-30**

Veď nik nikdy nemal v nenávisti svoje telo, ale živí si ho a opatruje, ako aj Kristus Cirkev, lebo sme údmi jeho tela.

**5.4** Teraz je čas stať sa cirkvou po akej túži Ježiš. Neprišpôsobujme sa "dobovému" mysleniu a konaniu. Nezabudnime, kto nás zach-

**ránil, kto cirkev založil, kto ju vedie. Upríme pohľad na Ježiša, pôvodcu a zavŕšiteľa viery.**

### **Hebr 12, 2-3**

Vytrvalo bežme v závode, ktorý máme pred sebou, z s očami upretými na Ježiša, pôvodcu a zavŕšiteľa viery. On namiesto radosti, ktorá sa mu núkala, vzal na seba kríž, pohrdol potupou a sedí po pravici Božieho trónu. Myslite na toho, ktorý zniesol také protirečenie hriešnikov, aby ste neochabovali a neklesali na duchu.

### **Rim 12, 2**

A nepripodobňujte sa tomuto svetu, ale premeňte sa obnovou zmýšľania, aby ste vedeli rozoznať, čo je Božia vôľa, čo je dobré, milé a dokonalé.

### **Jer 15, 19**

Preto takto hovorí Pán:

„Ak sa obrátiš, obrátim ťa,  
budeš stáť predomnou;  
ale oddelíš vzácne od bezcenného,  
budeš akoby mojimi ústami.  
Nech sa títo obrátia k tebe,  
ale ty sa neobracaj k nim!

**5.5 Pamätajme na najzraniteľnejších v cirkvi, na osamotených, chorých, tých, čo sú bez rodiny. Pomáhajme im praktickým spôsobom. Cez nás Ježiš chce byť blízky bezmocným.**

### **Jak 1, 27**

Čistá a nepoškrvnená nábožnosť pred Bohom a Otcom je: navštevovať siroty a vdovy v ich tiesni a zachovať sa nepoškrvneným od tohoto sveta.



**5.6** Pravidelne sa zaujímaj o bližných a náplňaj ich praktické potreby, napríklad sa spoločne modlite. Viera nás spája v Ježišovej láske. I keď nie sme fyzicky spolu tvoríme duchovné spoločenstvo.

#### **Jak 5, 16**

Vyznávajte si teda navzájom hriechy a modlite sa jeden za druhého, aby ste ozdraveli. Lebo veľa zmôže naliehavá modlitba spravodlivého.

**5.7** Spoznávajme svojich bratov a sestri v cirkvi s úmyslom preukázať im lásku konkrétnym spôsobom. Modlime sa jeden za druhého, nezabudnime sa venovať najmenším. Konajme dobro druhým ako samému Ježišovi.

#### **Kol 3, 23**

Čokoľvek robíte, robte z tej duše ako Pánovi, a nie ako ľuďom!

**5.8** Cirkev je duchovná rodina, ktorú ti dal Boh. Urobil nás zodpovednými jeden za druhého. Áno, som strážcom svojho brata.

#### **Mk 9, 42**

Ale pre toho, kto by pohoršil jedného z týchto maličkých, čo veria vo mňa, bolo by lepšie, keby mu zavesili mlynský kameň na krk a hodili ho do mora.

## Gn 4, 9

A Pán povedal Kainovi: „Kde je tvoj brat Ábel?“ On však odvetil: „Neviem. Či som ja strážca svojho brata?“

**5.9** Od kresťanov sa očakáva, že budú jedno, aby svet uveril v Ježiša. Ľudia pozorujú cirkev, či zrkadlí Krista.

## Jn 17, 20-21

Neprosím len za nich, ale aj za tých, čo skrze ich slovo uveria vo mňa, aby všetci boli jedno, ako ty, Otče vo mne a ja v tebe, aby aj oni boli v nás, aby svet uveril, že si ma ty poslal.

**5.10** Sme pútnikmi na tejto zemi. Nemáme tu trvalé bydlisko, len prechodné. Kristus prichádza a my po ňom túžime. Kým žijeme na tejto zemi, chceme plniť misiu, ktorou nás Ježiš poveril.

## Mt 25, 1-13

Vtedy sa nebeské kráľovstvo bude podobat' desiatim pannám, ktoré si vzali lampy a vyšli naproti ženíchovi. Päť z nich bolo nerozumných a päť múdrych. Nerozumné si vzali lampy, ale olej si so sebou nevzali. Múdre si vzali s lampami aj olej do nádob. Keď ženích neprichádzal, všetkým sa začalo driemať a zaspali. O polnoci sa strhol krik: „Ženích prichádza, vyjdite mu v ústrety!“ Všetky panny sa prebudili a pripravovali si lampy. Tu nerozumné panny povedali múdrym: „Dajte nám zo svojho oleja, lebo naše lampy hasnú.“ Ale múdre odvetili: „Aby azda nebolo ani nám ani vám málo, choďte radšej k predavačom a kúpte si!“ No kým išli kupovať olej, prišiel že-

ních a tie, čo boli pripravené, vošli s ním na svadbu a dvere sa zatvorili. Napokon prišli aj ostatné panny a vraveli: „Pane, Pane, otvor nám!“ Ale on im povedal: „Veru, hovorím vám: Nepoznám vás.“ Preto bdejte, lebo neviete ani dňa ani hodiny.

*„Všímajme si jeden druhého, a tak sa pobádajme k láske a k dobrým skutkom. Neopúšťajme naše zhromaždenia, ako to majú niektorí vo zvyku, ale sa povzbudzujme, a to tým viac, čím viac badáte, že sa blíži ten deň.“ (Heb 10, 24-25)*

# 6 Múdro využívaj svoj čas

Čas je vzácna a nedostatková skutočnosť.  
Nie je jednoduché využiť ho správne.

---

**6.1** Prežívame náročné obdobie. Zároveň sa nám naskytli nové možnosti pomáhať a konať dobro. Máme príležitosť rásť vo viere i v našich vzťahoch. V nových podmienkach je náročné nájsť si na všetko čas, ale učme sa to. Prosme Boha o dar múdrosti.

## Jak 1, 5

Ak niekomu z vás chýba múdrosť, nech si prosí od Boha, ktorý dáva všetkým štedro a bez výčitky, a dostane ju.

## 1 Jn 3, 17-18

Ak má niekto pozemský majetok a vidí brata v núdzi a srdce si pred ním zatvorí, ako v ňom môže ostávať Božia láska? Deti moje, nemilujme len slovom a jazykom, ale skutkom a pravdou.

**6.2** Vnášaj poriadok do svojho života. Múdro sa rozhoduj pre to, čo je potrebné. Toto nie je dovolenka. Obmedzuj množstvo informácií v tejto rýchlo meniacej sa dobe, lebo inak ťa naplní

**pocit zmätku. Boh je nad všetkým. Konaj čo máš a On urobí podobne.**

### **Prís 10, 4-5**

Kto pracuje lenivou rukou, chudobnie,  
naproti tomu ruka pracovitých obohacuje.

Kto v lete zhromažďuje zásoby, je človek rozumný,  
kto drichme cez žatvu, je na hanbu.

**6.3** **Všetko má svoj čas a čas máš na všetko. Hľadaj rovnováhu medzi prácou a odpočinkom. Záleží na tom aký máš postoj k práci i odpočinku. Môžu ti byť užitočné, ale môžu ťa aj zničiť.**

### **Kaz 3, 1-15**

Všetko má svoj čas  
a svoju chvíľu každé úsilie pod nebom.  
Svoj čas má narodiť sa, svoj čas má zomrieť,  
svoj čas má vysádzať, svoj čas má sadenice vytrhať.  
Svoj čas má zabíjať, svoj čas má liečiť.  
Svoj čas má váľať, svoj čas má stavať.  
Svoj čas má plakať, svoj čas má smiať sa.  
Svoj čas má zarmucovať sa, svoj čas má tancovať.  
Svoj čas má rozhadzovať kamene, svoj čas má zbierať kamene.  
Svoj čas má objímať sa, svoj čas má zdržovať sa objatia.  
Svoj čas má hľadať (niečo), svoj čas má niečo stratiť.  
Svoj čas má (niečo) si uschovať, svoj čas má niečo odhodiť.  
Svoj čas má trhať, svoj čas má zašívaať.  
Svoj čas má odmlčať sa, svoj čas má prehovoriť.  
Svoj čas má milovať, svoj čas má nenávidieť.  
Svoj čas má vojna, svoj čas má pokoj.

Akýže má osoh, kto je (stále) činný,  
z toho (všetkého), o čo sa namáhal?

Všímal som si zamestnanie,  
ktoré Boh uložil Adamovým synom, aby sa ním zaoberali.  
Všetko urobil vhodne na svoj čas:  
do srdca im vložil (tušenie) večnosti,  
ale nik nemôže vystihnúť dielo,  
ktoré Boh sám koná od počiatku až do konca.

Poznal som, že pre nich niet lepšieho,  
ako radovať sa a dopriať si blaženosti  
vo svojom živote.

Aj to, že všetci ľudia môžu jesť a piť  
a dopriať si blaženosti za všetku svoju námahu,  
je dar od Boha.

Poznal som, že všetko, čo robí Boh,  
má večnú platnosť;  
k tomu nemožno už nič pridať,  
ako ani nie je možné nič odobrať.

Boh to tak urobil,  
aby (ľudia) mali bázeň pred jeho zjavom.

**6.4** Využi toto obdobie na premýšľanie o svojom živote. Aké sú tvoje hodnoty? Zhoduje sa tvoja práca a prežívanie času s hodnotami, ktoré považuješ za kľúčové? Z plnosti srdca hovorí ústa. Podobne aj rozvrh tvojho času ukazuje, čo je pre teba najdôležitejšie.

### **Ž 90, 12**

A tak nás nauč rátať naše dni,  
aby sme našli múdrosť srdca.

**6.5** Konaj denne to, čo je potrebné urobiť. Zoraď svoje povinnosti podľa dôležitosti. Zváž, čo je naliehavé. Nepotrebné veci ústúpia do úzadia. Preskúmaj využívanie času v modlitbe pred Ježišom.

### **Ž39, 4-7**

Srdce sa mi rozpálilo v hrudi  
a pri rozjímaní vzplanul vo mne oheň.  
A môj jazyk preriekol:  
„Daj mi poznať, Pane, môj koniec  
i aký je ešte počet mojich dní;  
nech si uvedomím, aký je krátky môj život.“

Hľa na pár piadí si mi dní nameral  
a dĺžka môjho žitia je ako nič pred tebou.  
Veru, len zdaním je bytie človeka,  
každý sa mihne ako vidina.

**6.6** Svätý Pavol povzbudzuje Timoteja, aby bol disciplinovaný a nenechal sa rozptyľovať nevhodnými vecami. Ak si vytvoríme rozumný program dňa a vnesieme poriadok do svojho života, náš mozog získa štruktúru. Tá bude chrániť stav našej mysle a napomáhať správne rozhodovanie.

### **2 Tim 2, 3-5**

Trp spolu so mnou ako dobrý vojak Krista Ježiša. Nik z vojakov sa nemieša do záležitostí všedného života, ak sa chce páčiť tomu, kto ho najal. A kto závodí, nedostane veniec, ak nezávodí podľa pravidiel.

**6.7** Disciplína sa netýka iba času, ale aj pri-  
meranosti toho, čo robíme. V protiklade  
k Martinej prílišnej činnosti dáva Ježiš za príklad  
Máriinu citlivosť voči nemu.

**Lk 10, 38-42**

Ako išli ďalej, vošiel do ktorejśi dediny, kde ho prijala do domu istá žena, menom Marta. Tá mala sestru menom Máriu, ktorá si sadla Pánovi k nohám a počúvala jeho slovo. Ale Marta mala plno práce s obsluhou. Tu zastala a povedala: „Pane, nedbáš, že ma sestra nechá samu obsluhovať? Povedz jej, nech mi pomôže!“ Pán jej odpovedal: „Marta, Marta, staráš sa a znepokojuješ pre mnohé veci, a potrebné je len jedno. Mária si vybrala lepší podiel, ktorý sa jej neodníme.“

**6.8** Každý deň má dost' svojho trápenia. Pán  
nám dáva zásoby na jeden deň, podobne  
ako Mojžišovi a ľudu mannu na púšti. Prepínanie  
berie rovnováhu, vyčerpáva nás a núti spoliehať  
sa len na vlastné sily a nie na Božiu pomoc.

**Mt 6, 34**

Preto nebuďte ustarostení o zajtrajšok; zajtrajší deň sa postará sám o seba. Každý deň má dost' svojho trápenia.

**6.9** Naplňanie sa obrazmi a slovami o pre-  
biehajúcej pandémie môže priviesť tvoju  
psychiku k panike. Všetko je v božích rukách.  
Radšej si nájdi čas a sýť svoju myseľ pravdami  
evanjelia.



## Ž 91

Kto pod ochranou Najvyššieho prebýva  
a v tóni Všemohúceho sa zdržiava,  
povie Pánovi: „Ty si moje útočisko  
a pevnosť moja; v tebe mám dôveru, Bože môj.“  
Veď on sám ťa vyslobodí z osídel lovcov  
a zo zhubného moru.

Svojimi krídlami ťa zacloní  
a uchýliš sa pod jeho perute.  
Jeho pravda je štítom a pancierom,  
nebudeš sa báť nočnej hrôzy,  
ani šípu letiaceho vo dne,  
ani moru, čo sa tmou zakráda,  
ani nákazy, čo pustoší na poludnie.  
I keď po tvojom boku padnú tisíce  
a desaťtisíce po tvojej pravici,  
teba nezasiahne.

Budeš sa môcť dívať vlastnými očami  
a uvidíš, ako sa odpláca hriešnikom.  
Lebo tvojím útočišťom je Pán,  
za ochrancu si si zvolil Najvyššieho.  
Nestihne ťa nijaké nešťastie  
a k tvojmu stanu sa nepriblíži pohroma,  
lebo svojim anjelom dá príkaz o tebe,  
aby ťa strážili na všetkých твоjich cestách.  
Na rukách ťa budú nosiť,  
aby si si neuderil nohu o kameň.  
Budeš si kráčať po vretenici a po zmiji,  
leva i draka rozšliapeš.  
Pretože sa ku mne pritúlil, vyslobodím ho,  
ujmem sa ho, lebo pozná moje meno.  
Keď ku mne zavolá, ja ho vyslyším  
a budem pri ňom v súžení,

zachránim ho i oslávim.  
Obdarím ho dlhým životom  
a ukážem mu svoju spásu.

**6.10** Počas dňa na 15 minút zastav svoju prácu a sústreď sa na modlitbu. Porozprávaj sa s Ježišom o všetkom, čo ťa znepokojuje a robí ti starosti. Ak sa nedokážeš dlho modliť, aspoň nezostávaj dlho bez modlitby.

### **1 Sol 5, 17-18**

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

*„Dávajte si teda veľký pozor, ako máte žiť: nie ako nemúdry, ale ako múdri. Využívajte čas, lebo dni sú zlé.“*

*(Ef 5, 15-16)*