



## ROZUMIE NÁM?



„Preto sa vo všetkom musel pripodobniť bratom, aby sa stal milosrdným a verným veľkňazom pred Bohom a odčinil hriechy ľudu. A pretože sám v tom, čo pretrpel, bol skúšaný, môže pomáhať tým, čo sú skúšaní.“ (Žid 2,17.18)

Nie raz sa mi stáva, že keď prežívam problémy a ťažkosti vo svojom živote, začínam pochybovať. Pochybujem sám o sebe. Pochybujem o tom, či som urobil všetko preto, aby som tomu, čo na

mňa dolieha, predišiel. Pochybujem o tom, či to, ako veci vidím a riešim, je ten najlepší pohľad a najlepšie riešenie. Pochybujem aj o druhých. Pochybujem o tom, či mi vôbec môžu rozumieť. Pochybujem, či keby boli v mojej koži, obstáli by aspoň tak ako ja. Pochybujem aj o okolnostiach a súvislostiach. Keby nie to alebo ono, určite by sa to nestalo. Určite by som neprežíval to, čo prežívam. Občas sa pristihnem aj pri tom, že pochybujem aj o Bohu, o Ježišovi Kristovi. Môže mi On vôbec rozumieť? Prežíval to čo ja? Vie, čo sú to ťažkosti a problémy? Vie, čo to je bojovať proti hriechu, keď nikdy nezhršil? Vie, čo to je byť chorý, keď bol stále zdravý?

Náš text hovorí, že sa musel vo všetkom pripodobniť človekovi. Boh má osobnú skúsenosť s hriechom a s jeho následkami! Dokonca prežil aj to, aké sú následky toho, keď má človek na sebe bremeno hriechu. Rozdiel bol v tom, že na neho boli položené hriechy celého sveta, ktoré ho oddelili od nebeského Otca, keď visel na kríži. Práve z takéhoto žiaľu mu puklo srdce a zomrel na Golgote. Dokonca zápasil ešte aj s iným pokušením, o ktorom sa nám ani nesníva. On si mohol uľahčiť svoj údel, lebo bol Bohom, no odolal tomuto silnému pokušeniu.

Veľmi ma oslovuje výrok E. G. Whiteovej z kapitoly 34 z knihy Cesta lásky, či Túžba vekov: „Náš starší Brat je pri tróne večnosti. Vidí každého človeka, ktorý v ňom hľadá Spasiteľa. Z vlastnej skúsenosti pozná krehkosť ľudskej podstaty, vie o našich potrebách i dotieravosti pokušenia, lebo bol vo všetkom podobne skúšaný ako my, no bez hriechu. Bdíe nad tebou, chvejúce sa Božie dieťa. Si v pokušení? On ťa vyslobodí. Si slabý? On ťa posilní. Nie si dosť vzdelaný? On ťa osvieti. Si ranený? On ťa uzdraví. Pán „určuje počet hviezd“, ale aj „uzdravuje skrnúšených srdcom a obväzuje ich rany“ (Ž 147,4.3). Pozýva nás: „Podťe ku mne!“ Nech sú tvoje úzkosti

a skúšky akékoľvek, povedz o tom Pánovi. Posilní ťa, aby si vytrval. Pomôže ti nájsť východisko zo zmätkov a ťažkostí. Nech si už pripadáš akokoľvek slabý a bezmocný, jeho moc ťa môže posilniť. Čím je tvoje bremeno ťažšie, tým blaženejší bude odpočinok, ak ho položíš na nebeského Nosiča bremien...“

Čo teda môžem urobiť so svojimi pochybnosťami? Iba jediné. Po tom, ako vidím svoje zlyhania, zlyhania svojich blížnych, nepriaznivé okolnosti a zdanlivo mlčiaceho a nerozumejúceho Boha, je potrebné, aby som obrátil svoj pohľad k Ježišovi. Uvažovanie o Jeho narodení, živote, smrti a vzkriesení nezmení okolnosti, Pána Boha, ľudí okolo mňa, ale mňa. Môj postoj. Môj pohľad. Moje videnie reality. Nie, nemusíme niesť bremeno svojho života sami! Často to robíme rovnako ako istá babička, ktorú zobral na svoj koňmi ťahaný voz istý človek, keď videl, aký ťažký batoh nesie. Vysadla na voz, no batoh si nechala na chrbte a naďalej stonala. Tu ten človek prehovoril: „Pani, dajte si batoh dole, položte ho pokojne na voz, on unesie vás i váš batoh.“

Milá sestra, milý brat! Podme spolu k Ježišovi. Zavesme sa na neho. Položme na neho svoje bremená. On unesie nás i naše bremená!

Daniel Márfoldi

## INFORMÁCIE:

### Milí priatelia a priaznivci Biblického týždňa,

prijmite naše srdečné pozvanie na Biblický týždeň, ktorý sa uskutoční **19. – 26. júla 2015**. V príjemnom prostredí Monkovej doliny pri obci Ždiar v Belanských Tatrách by sme sa radi opäť po roku zišli, aby sme prežili spoločné chvíle pri štúdiu Svätého Písma, spoločenstve, oslave Pána Boha a tiež pri spoznávaní okolitej prírody a rekreácii.



Hostom a zároveň hlavným rečníkom, ktorý bude spoločne s nami otvárať Božie Slovo, bude náš brat **Ján Barna** (pôvodom zo Slovenska), ktorý v súčasnosti pôsobí ako profesor na adventistickej univerzite Newbold College v Anglicku. Téma Biblického týždňa je: „**Dobrá správa o Božom súde**“.

Veríme, že takto strávený spoločný čas bude pre nás všetkých požehnaním a radosťou.

Ubytovanie je zabezpečené v Hoteli Magura, v ktorom sa budú konať aj prednášky. Informácie o podmienkach ubytovania, stravovania a cenník pobytu nájdete v priloženej prihláške, ktorú zasielame do zborov. Viac informácií o ubytovacích zariadení nájdete na <http://www.magurahotel.sk/>.

Tešíme sa na spoločné stretnutie.

S bratským pozdravom vedenie SZ



# Pohyb: prostriedok proti starnutiu!

4

## Tajomstvá zdravej kondície

**N**aše telo bolo stvorené na pohyb. Sedavý životný štýl zvyšuje riziko vzniku mnohých ochorení. Pravidelný pohyb je skvelou cestou k

zlepšeniu zdravia a predĺženiu života. Pohyb je pre teba veľkým prínosom. Pravidelný pohyb zvyšuje silu svalov, zlepšuje prekrvenie a dodáva energiu. Podporuje dobrú náladu a zmiernuje depresiu. Chodenie po schodoch, práca v záhrade či aktívne hranie sa s deťmi sú spôsoby, ako si udržať fyzickú aktivitu. Ak však chceš zlepšiť svoj zdravotný stav, je potrebné, aby si mal pravidelný pohyb, napríklad plával, behal, bicyk-

loval, poprípade praktizoval rýchlu chôdzu. Práve chôdza je výborná aktivita, ktorou je možné udržať si kondíciu a zároveň stráviť príjemný čas v prírode. Túto aktivitu je možné robiť kdekoľvek, kedykoľvek a v ktoromkoľvek veku 🍷

## Začať sa dá už dnes!

[www.secretsofwellness.org](http://www.secretsofwellness.org)



CIRKEV ADVENTISTOV  
SIEDMEHO DŇA

150  
ROKOV

ZDRAVOTNEJ OSVETY

health  
MINISTRIES   
INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD



Dr. Emilian Dragomir

Lekár

Madrid, Španielsko

## Vysielanie Biblických príbehov v Slovenskom rozhlase opäť pokračuje



Po niekoľkotýždennom prerušení vysielania série Biblických príbehov vyrobených v Štúdiu Nádej sa v sobotu 7. 3. 2015 vysielanie obnovilo. Prerušenie bolo spôsobené nedoriešením zmluvy zo strany RTVS. Vysielanie bude pokračovať pravidelne každú sobotu a nedeľu na stanicích Rádio Regina BA a Rádio Regina BB v čase 21.00 – 21.30. Okrem tohto pravidelného vysielania budú môcť deti sledovať reláciu počas týždňa niekoľkokrát aj na internetovom Rádiu Junior. Podľa plánu sa vysielanie ukončí 20. 12. 2015.

Som veľmi vďačný nášmu Bohu za Jeho úžasnú pomoc!

Bronislav Soós

## Plán návštev zborov

<b>Apríl</b>	<b>4.</b>	<b>11.</b>	<b>18.</b>	<b>25.</b>
Pavlík M.	Prešov			
Čík P.				
Škrľa M.				
Soós B.				

Upozorňujeme, že v pláne návštev môžu priebežne nastať zmeny. Aktuálnu informáciu vo svojom regióne si, prosím, vždy overte u svojho zborového kazateľa.

### Dôležité akcie v apríli:

7.	SZ Výbor slovenského združenia	P. Bystrica
14.	KO Okrskové stretnutia kazateľov	BA, BB, KE
17. – 19.	KP Špeciál radcov OZ KP	
24. – 26.	KP Výbor mládeže	
24. – 26.	KD Konferencia o rodine – východné Slovensko	Kysak
25.	OZ Okrskové stretnutie vedúcich Oddelenia zdravia	Poprad
30. w4. – 3. 5.	OZ 11. ročník školenia lektorov Oddelenia zdravia	L. Mikuláš

**Ďalšie informácie zo SZ CASD môžete získať na adrese: Cirkev adventistov s. d.  
Slovenské združenie, Cablkova 3, 821 04 Bratislava**

e-mail: [casd@casd.sk](mailto:casd@casd.sk)

tel: 02/4341 5502

fax: 02/4341 5503

[www.casd.sk](http://www.casd.sk)