



Ovocie Ducha



PRAKTICKÝ ŠTUDIJNÝ SPRIEVODCA



NO OVOCIE DUCHA JE
LÁSKA, RADOSŤ, POKOJ,
ZHOVIEVAVOSŤ, LÁSKAVOSŤ, DOBROTA,
VERNOSŤ, MIERNOSŤ, SEBAOVLÁDANIE.
PROTI TAKÝMTO VECIAM
NIE JE ZÁKON.

GA 5,22.23

ÚVOD

04

AKO Z TOHTO ŠTUDIJNÉHO
MATERIÁLU ZÍSKAŤ ČO NAJVIAC

06



LÁSKA

KAPITOLA 1
08



RADOSŤ

KAPITOLA 2
16



POKOJ

KAPITOLA 3
24



TRPEZLIVOSŤ

KAPITOLA 4
32



LÁSKAVOSŤ
A DOBROTA

KAPITOLA 5
40



Vernosť

KAPITOLA 6
48



MIERNOSŤ

KAPITOLA 7
56



SEBAOVLÁDANIE

KAPITOLA 8
64

POZNÁMKY

76

TIRÁŽ

78



BYŤ AKO Ježiš

Ovocie Ducha je vymenované v kapitole Listu Galaťanom, ktorá sa začína Pavlovou zmienkou o *slobode*, ktorú sme získali v Kristovi.

„Sloboda?“ pomyslíte si. Nie je kresťanstvo o dodržiavaní konkrétnych pravidiel a vyhýbaní sa určitým veciam? Niektorým sa zdá, že práve to je zmyslom evanjelia.

„Pre Pavla je ‚sloboda‘ podstatou, srdcom evanjelia: Boh nás oslobodzuje prostredníctvom Krista a v Duchu, aby sme mohli milovať Boha a iných.“¹

Takýto význam slobody nám niekedy uniká. V 5. kapitole Listu Galaťanom nás Pavol upozorňuje na „dve sily, ktoré proti sebe nepretržite bojujú“ (v. 17) a ktoré majú na náš život úplne opačný

vplyv: skutky tela (19–21) *verzus* ovocie Ducha (v. 22.23). Prvá nás pripútava k našej hriešnej prirodzenosti, druhá nám dáva slobodu skutočne milovať.

Možno sa pýtate: „Ako sa môžeme zbaviť pút, hriešnej prirodzenosti?“ Pavlova odpoveď je jednoduchá, ale výstižná: Tým, že dovoľíme Duchu Svätému, aby riadil náš život (v. 16). Tak dosiahneme to, o čom budeme hovoriť v týchto prednáškach.

„No ovocie Ducha je láska, radosť, pokoj, zhovievavosť, láskavosť, dobrota, vernosť, miernosť, sebaovládanie. Proti takýmto veciam nie je zákon.“ (Ga 5,22.23)

Veľmi dôležité je práve to slovo *no* na začiatku. Pavol hovorí, že v Kristovi môžeme byť iní, čo bude v protiklade k zlu, ktoré sa deje



„JEŽIŠOVI SA ZAČNEME VIAC PODOBAŤ, AK DOVOLÍME DUCHU SVÄTÉMU, ABY V NÁS ŽIL A PRINÁŠAL V NÁS SVOJE OVOCIE.“

Možno si položíme otázku: „Dobre, ale ako sa to stane? Ako sa môžeme viac podobáť Ježišovi?“ Uvediem príklad:

„Nie je dobrý nápad žiadať odo mňa, aby som napísal podobnú hru ako je *Hamlet* alebo *Kráľ Lear*. Shakespeare to dokázal, ale ja nie.

A nie je dobrý nápad ukázať mi Ježišov život a žiadať odo mňa, aby som žil tak, ako on. Ježiš to dokázal, ale ja nie.

Ale keby vo mne žil Shakespearov génius, napísal by som také hry ako on.

A keby prišiel a žil vo mne Ježišov Duch, žil by som ako on.“³

v našom svete. Áno, ľudia sú sebeckí, no vy môžete milovať. Ľudia sú neláskaví, no vy môžete byť láskaví...

Mimochodom, všimli ste si, že Biblia hovorí o ovocí Ducha v jednotnom čísle? Uvediem príklad, ktorý to veľmi dobre vystihne. Predstavte si ovocie Ducha ako pomaranč, ktorý sa skladá z desiatich mesiačikov. Ovocie Ducha je vlastne „balíčkom jedineho charakteru.“² Nie je to zoznam položiek, z ktorých si môžeme vybrať. Keď Duch pôsobí v našom živote, vytvára v nás ovocie ako celok! Mení nás zvnútra navonok. Ovocie Ducha nie je o tom, čo dosiahneme, ale o tom, kým sme.

Prečo je to dôležité? Podľa textu Rimanom 8,29 Božím cieľom je, *aby sme boli podobní Ježišovi*: „Koho si totiž Boh vyvolil, toho aj určil, aby sa stal podobný jeho Synovi...“ (NPK)

Ježišovi sa začneme viac podobáť, ak dovolíme Duchu Svätému, aby v nás žil a prinášal v nás svoje ovocie. K tomu vás chceme pozvať prostredníctvom nasledujúcich kapitol.

Avšak nestačí si len o jednotlivých „segmentoch“ ovocia Ducha *prečítať*. Musíme do toho ísť s tým, že *chceme*, aby v nás Duch skutočne *pôsobil*. *Budeme* úrodnou pôdou? To už závisí od každého z nás.



Alexandra Mora

Editor

Oddelenie mládeže EUD



MODLITBA

Najdôležitejšou vecou, ktorú môžete urobiť na začiatku svojej snahy získať ovocie Ducha, je pozvať k tomu Boha. V skutočnosti bez Boha nemôžeme prinášať ovocie Ducha. Spojenie s ním prostredníctvom modlitby je preto veľmi dôležité. Modlite sa, aby Boh pripravil pôdu vášho srdca, nech sa stane dokonalým miestom pre rast jeho ovocia. Modlite sa, aby sa vám osobne prihovril slovami každej kapitoly. Modlite sa, aby vám v živote poskytol príležitosti na rast a rozvíjanie ovocia Ducha. Poproste Ducha Svätého, aby vám otvoril oči a ukázal, čo sa potrebujete naučiť a možno aj zmeniť vo svojom živote, aby v ňom mohol pôsobiť.

Začnite si písať modlitebný denník, do ktorého si budete poctivo zapisovať, ako na tom ste, pokiaľ ide o jednotlivé segmenty ovocia Ducha, a ako by ste chceli, aby vám Boh pomohol rásť. Premýšľajte o konkrétnych krokoch, ktoré môžete podniknúť, aby ste napredovali v nasledovaní Ježiša, a povedzte o tom Bohu. Použite svoj modlitebný denník na *komunikáciu* s Bohom počas tohto týždňa, ktorý – dúfame – zmení váš život. Časom sa budete môcť k svojmu denníku vrátiť a uvidíte, ako ste s Božou pomocou porástli.

V každej kapitole nájdete aj časť *Modlitba dňa*. Jej cieľom je zamerať vaše modlitby na tému daného dňa. Táto krátka modlitba po hlavnom texte by vás mala motivovať a vyzvať k tomu, aby ste pozvali Ducha Svätého do svojho života a nechali ho pôsobiť na svoje myslenie a konanie.



„AKO TO VIDÍM JA“ ÚVODNÁ AKTIVITA A OSOBNÁ VÝZVA

Ak chcete z týchto prednášok vyťažiť čo najviac, venujte každý deň zvýšenú pozornosť častiam „Ako to vidím ja“ a osobná výzva. „Ako to vidím ja“ je skvelý spôsob, ako začať každé stretnutie. Táto časť vám chce pomôcť uvedomiť si, v akom stave sa nachádzate v súvislosti s danou témou. Skúsenosti celej skupiny sú v tomto prípade o to cennejšie, že vám umožnia vziať do úvahy viac názorov a učiť sa od ostatných. *Osobná výzva* vás chce povzbudiť k akcii. Prosím, nechajte sa ňou inšpirovať! Náš svet bude lepši len vtedy, ak sa o ovocie Ducha budeme nielen *učiť*, ale ho vo svojom živote budeme *skutočne pestovať*.



OTÁZKY

Otázky na konci každej kapitoly môžete použiť na osobné zamyslenie alebo skupinovú diskusiu. Zároveň dúfame, že vás povzbudia k tomu, aby ste si položili ďalšie otázky. Ak sa stretávate ako skupina, buďte vždy úctiví a láskaví k ostatným. Aktívne počúvajte a ohľaduplne sa podelte o svoje názory.



NA ZAMYSLENIE

Každá prednáška je ukončená *Citátom na zamyslenie* a záverečnou otázkou. Cieľom tejto časti je, aby ste sa posunuli dopredu, vážne sa zamysleli a pochopili všetko, čo bolo povedané a urobené. Chceme vo vás posilniť túžbu s Božou pomocou neustále obnovovať svoju myseľ a srdce (Rim 12,2; 1Tes 5,21). Pretože v konečnom dôsledku vaše myšlienky určujú vaše činy.

V tejto časti si môžete zapísať svoje myšlienky a závery k prednáške a stanoviť si ďalšie praktické kroky, ako aj konkrétne modlitebné prosby.

„DBAJTE O TO, ABY STE ŽILI, AKO SA PATRÍ
NA KRISTOVÝCH VYZNÁVAČOV.“

FLP 1,27 NPK

KAPITOLA 1



KLÚČOVÝ
TEXT

**„AK SA NAVZÁJOM MILUJEME, BOH OSTÁVA V NÁS
A JEHO LÁSKA V NÁS DOSIAHLA DOKONALOSŤ.“**

PRVÝ JÁNOV LIST 4,12

AKO TO VIDÍM JA

ČO JE VLASTNE LÁSKA?

1. Každému dajte papier a položte **jednu** z nasledujúcich otázok.
2. Odpovede nech sú krátke (stačí jedna veta) a nepodpísané (anonymné). Papier s odpoveďou treba preložiť na polovicu, aby nikto nevidel, čo je na ňom napísané.
3. Potom nech každý vstane a hodí papier niekomu na druhej strane miestnosti.
4. Kto papier chytí, hodí ho ďalšiemu a ten ešte raz niekomu inému.
5. Po troch hodoch papiere otvorte a postupne prečítajte, čo je na nich napísané.

Otázky

- ✓ Ako vyzerá skutočná láska v praxi?

- ✓ Ako viete, že vás niekto miluje?

- ✓ Ako by ste definovali lásku? Skúste vymyslieť vlastnú originálnu metaforu, ktorá by lásku vystihovala. Doplníte vetu:

Láska je _____

- ✓ Čo láska nie je? Doplníte vetu:

Láska nie je _____

- ✓ Dokázali by ste milovať niekoho, kto ublížil niekomu z vašej rodiny alebo človeku, ktorého máte radi? Ako?

ZÁVEREČNÁ
REFLEXIA

Prekvapila vás niečia odpoveď? Čím? Čo ste sa dozvedeli? Podelte sa o to so skupinou.

POZNÁMKA: Ak túto časť robíš sám/sama, odpovedz na všetky otázky.

AKO PREŽÍVATE SVOJU LÁSKU?



Dvere modlitebne boli zamknuté. Vnútri sa skupina adventistov so slzami v očiach úpenlivo modlila za to, aby Boh ušetril ich životy. Počas genocídy v Rwande už zomreli státisíce ľudí a oni vedeli, že ak sa nestane nejaký zázrak, čaká ich to isté.

Zrazu sa ozvalo silné búchanie na dvere. Všetci zatajili dych. Uvedomili, že sa naplnili ich najhoršie obavy. Vydržia dvere?

„Drahý Ježišu, prosím, zachráň nás!“ volali niektorí.

Krátko nato však dvere pod náporom úderov povolili a dnu sa vrútil zúrivy dav.

Veriaci sa zomkli do úzkeho kruhu pri kazateľnici. Vrahovia ich obkľúčili. „Kto je vodca tejto skupiny?“ zakričal mladý muž, ktorý bol podľa všetkého vodcom besniaceho davu. Pastor adventistov siedmeho dňa pomaly zdvihol ruku. „Ja,“ odpovedal pokojne. Mladý vodca sa na pastora vrhol s mačetou. Dav začal útočiť. Nastal

chaos a všade sa ozýval krik. Bolo to niečo hrozné. Len niekoľkým veriacim sa podarilo ujsť živým.

O niekoľko dní neskôr, keď vrahovia odišli, sa tí, ktorí prežili, vrátili po mŕtve telá. Začali ich odnášať a vtedy medzi obeťami našli ženu, ktorej ešte bilo srdce. Volala sa Marie. Bola to manželka pastora, ktorý pri masakre zomrel ako prvý.

S nádejou v srdci ju odviezli do neďalekej nemocnice a modlili sa, aby Boh ušetril jej život. Mariin boj o život bol ťažký, ale prežila. Po mesiacoch liečby a rehabilitácie sa vrátila domov. Jej život sa pomaly začal vracť do starých koľají. Keď znovu nadobudla zdravie a silu, rozhodla sa, že nebude zatrpknutá. Nechcela, aby smrť jej manžela bola zbytočná.



Dozvedela sa, že niektorých vrahov chytili a sú v neďalekom väzení. Marie sa ich rozhodla navštíviť a doniesla im jedlo. Postupom času sa stala „matkou“ tohto väzenia. Pravidelne nosila väzňom jedlo, prikrývky a starala sa o ich potreby.

Jedného dňa, keď s láskou slúžila väzňom, mladý muž menom Rukundo padol pred ňou na zem a začal jej bozkávať nohy.

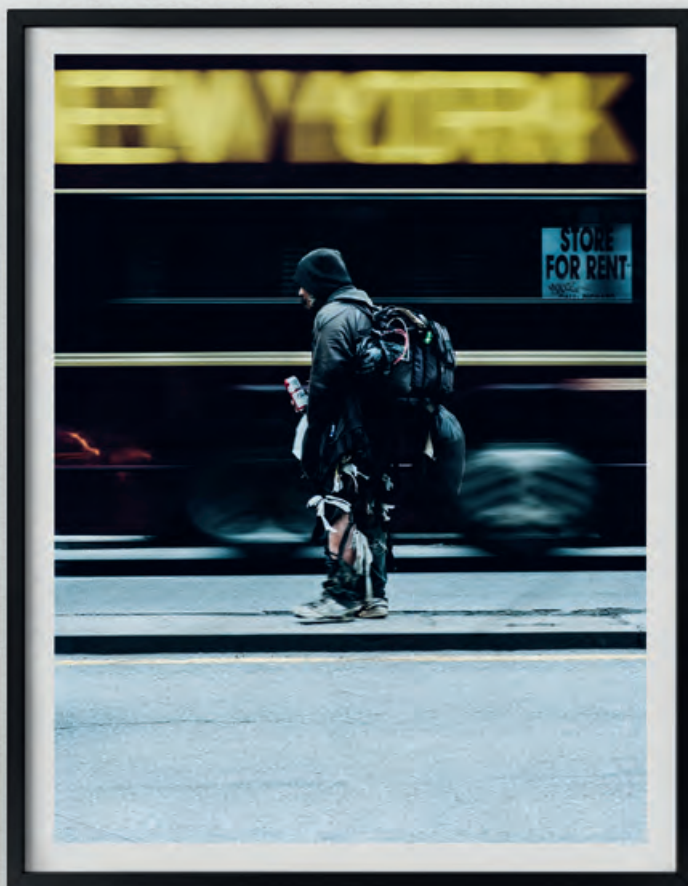
„Pani, pamätáte si na mňa?“ spýtal sa.

Marie ťažko prehltna. Spoznala jeho tvár. Bol to mladý muž, ktorý zabil jej manžela.

„Pani, odpustili by ste mi?“ spýtal sa so slzami v očiach.

Zdvihla mladého muža a objala ho. „Už som ti odpustila, synu. Vo svojom srdci som sa rozhodla, že nebudem nenávidieť. Nechcem premárniť svoj život v zatrpknutosti a nevraživosti. Chcem šíriť Ježišovu lásku.“

Niekoľko mesiacov potom Marie s Rukundom študovali Bibliu. Nakoniec Rukundo odovzdal svoj život Ježišovi a dal sa pokrstiť. O niekoľko rokov mu rwandská vláda udelila amnestiu a bol prepustený z väzenia. Počas genocídy bola vyvraždená aj jeho rodina.



Keďže nevedel, čo má robiť a kam má ísť, obrátil sa na Marie. Tá ho ochotne prijala. „Adoptujem si ťa za svojho syna,“ povedala mu, „spolu budeme čakať na Ježišov návrat. Potom sa opäť stretieme so svojimi blízkymi.“

~

„Je ľahké milovať ľudí, ktorí sú voči nám milí a pekne sa k nám správajú. Ale láska skutočného Ježišovho nasledovníka je oveľa hlbšia.“

Príbeh, ktorý som vám vyrozprávala, je pravdivý. Aj keď sa to zdá neuveriteľné, naozaj sa to stalo!

V súvislosti s tým sa vás chcem spýtať: Ako sa vám darí prežívať vašu lásku? Nehovorím o romantickej láske! Ako sa vám darí milovať spolužiaka, ktorý má neustále uštipačné poznámky, alebo suseda z ulice, ktorý má toho otravného psa? Ako sa vám darí milovať rodičov alebo súrodencov? Ako sa vám darí milovať človeka, ktorý vás hlboko zranil?

Je ľahké milovať ľudí, ktorí sú voči nám milí a pekne sa k nám správajú. Ale láska skutočného Ježišovho nasledovníka je oveľa hlbšia.

„Bez ohľadu na to, odkiaľ pochádzaš alebo ako vyzeráš, Ježiš si ťa váži jednoducho preto, že si jeho dieťa!“



Biblia hovorí: „Keby ste milovali len tých, čo vás milujú, akú vďaku si zaslúžite? Veď aj hriešnici milujú tých, ktorí ich milujú. Veď keby ste robili dobre len tým, čo vám dobre robia, akú vďaku si zaslúžite? Veď to isté robia aj hriešnici... Ale milujte svojich nepriateľov! Robte im dobre! Požičiavajte a nič za to nečakajte! Tak bude hojná vaša odmena a budete synmi Najvyššieho, lebo on je dobrý aj k nevďačným a zlým.“ (Lk 6,32–35)

Možno sa pýtate: „Ale kde vziať takúto lásku?“

Takáto radikálna láska môže pochádzať len od samotného Ježiša, pretože Ježiš JE *láska*. Keď sa pozrieme na Ježiša, vidíme, že je nádherným obrazom nielen lásky, ale aj radosti, pokoja, zhovievavosti, láskavosti, dobroty, vernosti, miernosti a sebaovládania. Všimli ste si to? On je totiž *Pánom ovocia Ducha*. V ňom je všetko. Nie je to len jeho charakter. Keď žil na zemi, ovocie Ducha sa prejavovalo v jeho bežnom každodennom živote. Prejavuje sa aj v tom, ako vládne svetu, keď je v nebi. Chce, aby sa jeho *život lásky* stal našim *životom lásky*.

V Biblii tiež čítame: „Kto nemiluje, nepozná Boha, pretože Boh je láska. Božia láska k nám sa prejavila v tom, že Boh poslal na svet svojho jednorodeného Syna, aby sme skrze neho mali život... Milovaní, keď si nás Boh tak zamiloval, aj my sa máme navzájom milovať. Boha nikto nikdy nevidel; ak sa navzájom milujeme, Boh ostáva v nás a jeho láska v nás dosiahla dokonalosť.“ (1Jn 4,8–12)

Rozmýšľali ste sa niekedy o tom, čo to znamená, že Ježiš vás miloval *prvý*? V jeho očiach máš nekonečnú hodnotu nie pre svoje schopnosti, rozvahu, známkky alebo financie. Bez ohľadu na to, odkiaľ pochádzaš alebo ako vyzeráš, Ježiš si ťa váži jednoducho preto, že si jeho dieťa! Bez ohľadu na to, čo ľudia o tebe hovoria, Ježiš vedel, že kvôli tebe mu stojí za to opustiť všetku slávu neba (pozri Flp 2,6–11)! Chce od teba jedinu vec – aby si mu dal svoj život a miloval ho *celým svojím srdcom, dušou, silou a myslou*. A, samozrejme, chce, aby si miloval druhých tak, ako miluješ seba (pozri Lk 10,27).

Zamyslime sa ešte nad tým, ako vyzerá praktická, úprimná biblická láska k druhým.

Pavol vysvetľuje, že „láska je trpezlivá, láska je dobrotivá, nezávidí, láska sa nevystatuje a nenadáva, nespráva sa neslušne, nehľadá svoj



prospech, nerozčuluje sa, nepočíta krivdy, neraduje sa z nepravosti, ale raduje sa z pravdy, všetko znáša, všetko verí, všetko dúfa a všetko vydrží. Láska nikdy nezanikne... Teraz teda zostáva viera, nádej a láska, tieto tri, ale najväčšia z nich je láska.“ (1Kor 13,4–8.13)

Musíme priznať, že všetci sme prirodzene sebeckí, egoistickí ľudia, čo je opakom Ježišovej lásky. Existuje však spôsob, ako môžeme túto lásku získať – nie tým, že sa budeme snažiť byť láskavejší, ale tým, že sa budeme učiť *zostať spojení s Ježišom*. V spojení s Ježišom zostávame tak, že trávime čas pri jeho Slove. A keď trávime čas s Ježišom pri jeho Slove, mení to náš život – a najmä to, ako milujeme.

Takže, moji drahí priatelia, ak chcete žiť úžasným *životom lásky*, ktorý vám vyčarí úsmev na tvári a dá vášmu životu zmysel a cieľ, začnite každý deň tráviť čas s Ježišom pri jeho Slove a na modlitbe. Namiesto toho, aby ste sa len modlili, aby vás Boh naučil milovať tak, ako miluje Ježiš, začnite sa modliť, aby vo vás žil *samotný Pán lásky*. Vy nedokázete milovať stratených, ale Ježiš ich dokáže milovať *prostredníctvom vás*. Vy nedokázete zasiahnuť láskou tých, ktorí vám plávajú do tváre, ale Ježiš to dokáže mocou svojho Svätého Ducha, ktorá pôsobí vo vás.

Keď požiadate *Pána lásky*, aby vo vás žil, všetko sa zmení. Budete šíriť a odzrkadľovať Ježišovú lásku tak ako nikdy predtým. V skutočnosti neexistuje lepší recept na krásny *život lásky* ako tento. Pretože Ježiš JE láska!

~



Melody Masonová

je autorkou kníh *Daring to Ask for More* a *Daring to Live by Every Word*. Píše zo Silver Spring v Marylande, kde spolupracuje pri iniciatíve Generálnej konferencie „Vrátme sa k oltáru“.

MODLITBA DŇA

Drahý Bože, ďakujeme Ti, že si nám na kríži ukázal, ako vyzerá pravá láska. Nevieme, ako milovať druhých tak, ako ich miluješ Ty, najmä tých, ktorí nám ublížili. Prosíme Ťa, aby si prostredníctvom svojho Ducha Svätého žil v našich srdciach. Prosím, miluj prostredníctvom nás, ako si to sľúbil. Ďakujeme, že si vypočul túto modlitbu.



„Namiesto toho, aby ste sa len modlili, aby vás Boh naučil milovať tak, ako miluje Ježiš, začnite sa modliť, aby vo vás žil samotný Pán lásky.“

OTÁZKY

„Teraz teda zostáva viera, nádej a láska. Tieto tri. Ale najväčšia z nich je láska.“

1Kor 13,13

1. Čo má Biblia na mysli, keď hovorí, že nepoznáme Boha, ak nemilujeme druhých? Je tento výrok z 1Jn 4,8 naozaj pravdivý? Prečo?
2. Ako Ježiš vo svojom živote na zemi preukazoval vlastnosti lásky, ktoré sú uvedené v Prvom liste Korintánom 13? Aké príklady vám prichádzajú na um?
3. Myslíte si, že je ľahšie žiť, keď odpustíte alebo keď zahorknete? Vysvetlite prečo.
4. Čo znamená, že láska má byť **trpezlivá** („zhovievavá“) a **všetko znášať**? Čo to neznamená?
5. Prečo Biblia hovorí, že najväčšia zo všetkých je láska?



OSOBNÁ VÝZVA

MILOVAŤ „NEMILOVATEĽNÉHO“

V dnešnej prednáške sme čítali neuveriteľný príbeh o Marii, ktorá dokázala milovať tých, ktorí jej vzali to najdrahšie.

Skúste si predstaviť, čo to znamená odpustiť a milovať niekoho, kto zabil člena rodiny. Zdá sa to takmer nemožné, však? A predsa nám Boh môže pomôcť milovať tak, ako miloval Ježiš. Láska k nám ho viedla k tomu, že sa za nás obetoval na kríži (pozri Flp 2,6–8).

Ako povedal Ježiš, milovať tých, ktorí nás milujú alebo sú k nám milí, je ľahké (pozri Lk 6,32–35). Ťažšie je milovať „nepriateľov“, ľudí, ktorí nám ublížili.

Premýšľajte o ľuďoch vo svojom živote, ktorí vám nejakým spôsobom ublížili, o ľuďoch, ktorým potrebujete odpustiť a milovať ich. Aké meno (alebo mená) vám prichádza na myseľ?

Modlite sa, aby vám Boh pomohol pozeráť sa na tohto človeka Ježišovými očami. Modlite sa, aby Boh žil vo vás (1Jn 4,12), aby ste skutočne milovali.

V modlitbe sa zamyslite nad *praktickými spôsobmi*, ako môžete týchto ľudí osloviť láskou. Rozhodnite sa, že sa s nimi *dnes* skontaktujete a pokúsite sa o zmierenie (ak je to možné*). Môže to byť napríklad to, že

- / ponúknete im odpustenie;
- / rozhodnete sa rozprávať s nimi, nie ich kritizovať poza chrbát;
- / pomôžete im, keď sú v núdzi, dokonca aj vtedy, keď sa k vám správajú zle;
- / budete reagovať láskavo, aj keď si to „nezaslúžia“;
- / atď.

***POZNÁMKA:** Pri plnení tejto výzvy dbajte na bezpečnosť. Vyžývame vás, aby ste v prípade – napríklad zneužitia – vyhľadali odbornú pomoc. Nechceme, aby ste sa pri snahe milovať tých, ktorí vám ublížili, dostali do nebezpečnej situácie.



NA ZAMYSLENIE

„Spasiteľ nenabáda učeníkov, aby sa všemožne snažili prinášať ovocie. Hovorí im, aby zostali v ňom. Kristus zostáva vo svojich nasledovníkoch prostredníctvom Slova... Kristov život vo vás prináša to isté ovocie ako v ňom. Ak budete žiť v Kristovi, lipnúť na ňom, ak vás bude podopierať a vy budete z neho čerpať svoju obživu [prostredníctvom času stráveného pri jeho Slove], potom budete prinášať plody podobné plodom Kristovým.“ (*Túžba vekov*, s. 476)

Keď hovoríme o zostávaní, mienime tým *zostať spojený s Ježišom*. Chceme s ním byť stále spojení. Keď to budeme robiť, budeme milovať tak, ako miluje on.

Chcete, aby vo vás žil samotný Pán lásky?

Aké praktické zmeny ste ochotní urobiť vo svojom každodennom živote, aby ste *zostali* v Ježišovi a aby on *zostal* vo vás?

Ako môže byť „snaha zostať v Ježišovi“ kľúčom k tomu, aby sa ovocie Ducha stalo súčasťou vášho každodenného života?

KAPITOLA 2

RADOSŤ



KLÚČOVÝ
TEXT

„DÁVAŠ MI POZNAŤ CESTU ŽIVOTA,
PLNOSŤ RADOSTI V TVOJEJ PRÍTOMNOSTI.
PO TVOJEJ PRAVICI JE VEČNÁ BLAŽENOSŤ.“

ŽALM 16,11

AKO TO VIDÍM JA

AKO PREKROČIŤ SVOJE LIMITY

Veľmi som chcela, aby moja prezentácia v triede vyznela sebaisto. Chcela som sa naučiť vystupovať sebavedomo. Dokonca som sa prihlásila na kurz verejného vystupovania! Ale keď ma požiadali, aby som okomentovala konkrétny slajd, zavrtela som hlavou a povedala, aby to radšej urobil niekto iný. Oni sú v tom oveľa lepší ako ja, pomyslela som si.

Stalo sa niečo podobné aj vám? Vyhli ste sa nejakej príležitosti, pretože ste si mysleli, že to nezvládnete alebo že niekto iný to zvládne lepšie ako vy? Dnes si povieme, ako sa vzoprieť takýmto limitom.

Čo je to obmedzenie, limit?

Je to myšlienka, názor alebo presvedčenie, ktoré považujete za absolútne pravdivé a pritom vás nejakým spôsobom obmedzuje. Môže vás dokonca pripraviť o radosť. Je to názor, ktorý si opakujete a ktorý vám bráni napredovať a žiť naplno.

Pomôcky: Pero a papier (pomocou QR kódu si stiahnite tabuľku)

Postup:

1. Napíšte si limity, ktoré vás okrádajú o radosť.
2. Do stĺpca „pocity“ napíšte aspoň 3 dôkazy, ktoré to potvrdzujú. Ak to robíte v skupine, nastavte časovač na 3 minúty!
3. Teraz si predstavte, že ste právnik a musíte nájsť dôkazy proti svojim „pocitom“. Čo by ste uviedli, aby ste svoje tvrdenia popreli? Táto časť môže trvať trochu dlhšie. Ak pracujete v skupine, nastavte časovač na 5 minút.
4. Ak je to vhodné, podelte sa so skupinou o jeden bod zo svojho zoznamu. Ak nepracujete v skupine, napíšte to niekomu, komu dôverujete. Ako vás vaše limity oberajú o radosť?

LIMITY: *Nedokážem hovoriť na verejnosti, pretože som introvert.*

POCITY <i>Keď som naposledy hovorila na verejnosti, bola som taká nervózna, že sa mi triasol hlas!</i>	DŮKAZ <i>Nemyslela som si, že to zvládnem, ale prosila som Boha, aby ma upokojil – a zhlboka som dýchala. Vzápäti som si uvedomila, že to dokážem! Možno to nebolo dokonale, ale dokázala som to!</i>

Prázdnu tabuľku na vytlačenie nájdete na tomto linku:

bit.ly/WOP23downloads



NÁROK NA RADOSŤ



Nedávno sme s manželom navštívili Florenciu v Taliansku. Pozreli sme si aj 518 rokov starú svetoznámu sochu Dávida. Musím priznať, že fotografie toto umelecké dielo ani zďaleka nevystihujú. Keď stojíte priamo pod sochou, pôsobí na vás oveľa monumentálnejšie. Dozvedeli sme sa, že toto umelecké dielo v sebe skrýva zaujímavý, inšpiratívny príbeh. Sochu Dávida objednala Opera del Duomo pre florentskú katedrálu v 15. storočí. Prvý umelec, ktorý mal projekt zrealizovať, bol Agostino di Duccio (v roku 1464). Napokon sa však práce vzdal, pretože mramorový blok na to určený považoval za nevhodný a zlý. O jedenásť rokov neskôr sa pokúsil dielo zachrániť ďalší sochár Antonio Rossellino. Aj on však považoval túto úlohu za príliš náročnú a mramor označil za nepoužiteľný. Prešlo ďalších dvadsaťšesť rokov, bol rok 1501. Úlohu dokončiť sochu prijal 26-ročný Michelangelo. Kus mramoru, z ktorého mal sochu vytesať, už bol po predchádzajúcich pokusoch osekáný, otlčený a v konečnom dôsledku nechaný ako nepoužiteľný. A predsa sa napokon tento nepoužiteľný kus mramoru stal jedným z najuznávanejších diel renesančného sochárstva na svete. Ako je to možné? Celkom jednoducho. Dostal sa do správnych rúk. Na dokončenie projektu, ktorý mnohí pred ním považovali za nemožný, potreboval Michelangelo len tri roky.¹



„STE AKO SOCHA DÁVIDA.
LEN VTEDY, KEĎ SA
OCITNETE V JEŽIŠOVÝCH
RUKÁCH, MÔŽETE BYŤ
NAOZAJ TÝM, KÝM STE
BOLI STVORENÍ A KÝM
MÁTE BYŤ.“

Ste ako socha Dávida. Len vtedy, keď sa ocitnete v Ježišových rukách, môžete byť naozaj tým, kým ste boli stvorení a kým máte byť. On nás kúsok po kúsku otesáva, kým sa naplno neprejaví to, kým sme vo svojom vnútri. To je cesta k pochopeniu svojej identity a zmyslu života. Možno máte pocit, že ste v počiatočnom štádiu otesávania. Je to bolestivé a nepríjemné. Máte toľko nezodpovedaných otázok. Ale pamätajte – Ježiš vie, kedy s vami dosiahol svoj cieľ. Budete prežívať radosť, smútok i uzdravenie. Niekedy všetko naraz. Keď hľadáme radosť, nečakáme, že príde s bolesťou alebo ťažkosťami. Ale v skutočnosti sú tieto okamihy nevyhnutné, pretože v nás prebúdajú vďačnosť a dávajú nám príležitosť preukazovať si navzájom láskavosť.

Jakub písal veriacim, ktorí odišli z Izraela a presťahovali sa do krajín, kde žilo mnoho neveriacich. Chcel povzbudiť kresťanov na celom svete, aby sa nevzdávali, aj keď pre svoju vernosť Bohu čelili prenasledovaniu a chudobe. V Jakubovom liste 1,2–4 (NPK) čítame: „Drahí bratia, je váš život plný ťažkostí a pokušení? Radujte sa z toho, lebo čím namáhavejšia bude cesta vašej viery, tým väčšími bude rásť vaša vytrvalosť. A vaša vytrvalosť nech sa prejavuje činmi, aby ste boli naozaj dokonalými a zrelými kresťanmi bez charakterových nedostatkov.“ Jakub nehovorí: „Ak čelíte niečomu ťažkému, chcem, aby ste z toho mali radosť.“ Hovorí nám, že v tomto živote *budeme* prežívať rôzne ťažkosti. A *keď* sa to bude diať, máme príležitosť *opraviť svoj postoj*. Máme príležitosť

urobiť z toho niečo dobré. Máme príležitosť nájsť radosť. Najväčší príklad toho, ako napraviť svoj postoj, nám ukázal muž menom Ježiš vo chvíli, keď prežíval bolesť a zomieral na kríži – ponižovaný a šikanovaný ľuďmi z nášho vlastného rodokmeňa. Dokázal zmeniť svoj postoj a pozrieť sa za to, čo v tej chvíli práve prežíval. V Liste Hebrejom 12,2 (NPK) je napísané: „Vytrvajte v určenom behu s pohľadom upretým na Ježiša, ktorý vložil do našich sŕdc vieru a až do konca nám ju zachová. On namiesto radosti, ktorá sa mu núkala, vzal na seba kríž, nedbajúc na potupu. Teraz ako víťaz sedí po pravici Božieho trónu.“ Dôvod, prečo sme vy a ja schopní prežívať radosť aj uprostred problémov, je ten, že už žijeme v slobode, za ktorú on zomrel. Preto Biblia hovorí o ovocí Ducha. *Žiť* v tejto slobode totiž znamená prežívať lásku, *radosť*, pokoj, trpezlivosť, láskavosť, dobrotu, vernosť, miernosť a sebaovládanie.

Znamená to, že vás už nebudú ovplyvňovať vaše negatívne myšlienky a skúsenosti? Nie. Znamená to, že si *uvedomujete*, že nie

sú v súlade s pravdou o živote v slobode s Ježišom. Už nečakáte, že okamihy chvíľkového šťastia vám zaručia život v radosť, ale nachádzate radosť vo svojom spasení, radosť vo svojom povolaní, radosť v zmysle svojho života. Radosť je skôr postoj ako pocit. Svet okolo vás túži, dožaduje sa niečoho skutočného a opravdivého; naplniť túto potrebu môže len poznávanie Ježiša a život s ním.

V apríli 2022 vydala spoločnosť Randstad štúdiu, ktorá ukázala, že generácia Z (vek 18 až 24 rokov) a mileniáli (vek 25 až 34 rokov) dajú radšej výpoveď, než by mali byť v práci nešťastní. Podľa tohto prieskumu jednotlivci uprednostňujú organizácie, ktoré umožňujú virtuálnu prácu na plný úväzok, zaujímajú stanoviská k sociálnym otázkam, ponúkajú bezplatné poradenstvo v oblasti duševného zdravia a platené voľno. Rezonuje to vo vás? Čo keby som vám však povedala, že budete musieť pracovať 60 – 80 hodín týždenne v práci, ktorá nezodpovedá vašim predstavám, v toxickom pracovnom prostredí? Znamenalo by to, že už nebudete prežívať radosť?



„ZNAMENÁ TO, ŽE VÁS UŽ NEBUDÚ OVPLYVŇOVAŤ VAŠE
NEGATÍVNE MYŠLIENKY A SKÚSENOSTI? NIE. ZNAMENÁ TO,
ŽE SI UVEDOMUJETE, ŽE NIE SÚ V SÚLADE S PRAVDOU
O ŽIVOTE V SLOBODE S JEŽIŠOM.“

„NESTRÁCAJTE ČAS TÝM, ŽE JU [RADOSŤ]
BUDETE HL'ADAŤ VO FALOŠNÝCH ALEBO
DOČASNÝCH POCITOCH.“



Hoci sa možno stále viac približujeme k spoločnosti, na ktorú budeme hrdí, svet nás stále sklame, ak budeme sústredení na to, čo je okolo nás, namiesto toho, čo a kto je pred nami. Boh vám už dal radosť, ktorú hľadáte. Je v jeho prítomnosti. Nestrácajte čas tým, že ju budete hľadať vo falošných alebo dočasných pocitoch. Radosť nájdete v bezodnom zdroji pri Tom, ktorý vás stvoril a hlboko túži po tom, aby váš život mal zmysel a cieľ (Jn 10,10b).

~



LAIA BURGOS-AMAYA

je sociálna pracovníčka, vedúca bohoslužieb a pastorka. Laia a jej manžel Joseph Amaya v súčasnosti slúžia v zbore Azure Hills Church v Grand Terrace v Kalifornii v službe pre mladých a v mediálnej službe. Ich životnou snahou je žiť život hodný ich povolania.

MODLITBA DŇA

DRAHÝ BOŽE, TY SI ZDROJOM MOJEJ RADOSTI. POMÔŽ MI VIAC SI TO UVEDOMOVAŤ. ODSTRÁŇ VŠETKY PREKÁŽKY, KTORÉ STOJA MEDZI MNOU A TEBOU, ABY SOM MOHOL PREŽÍVAŤ ŽIVOT PLNÝ RADOSTI V TVOJEJ PRÍTOMNOSTI. TY SI SA ZÁMERAL NA RADOSŤ Z MÔJHO SPASENIA, POMÔŽ MI ŽIŤ V SLOBODE, ZA KTORÚ SI ZOMREL.



„BUĎTE RADOSTNÍ, NEOCHABUJTE V MODLITBÁCH
A ZA KAŽDÝCH OKOLNOSTÍ ĎAKUJTE. TO OČAKÁVA BOH
OD VŠETKÝCH, KTORÍ PATRIA JEŽIŠOVI KRISTOVI.“

1Tes 5,16–18; NPK

1. **Vďačnosť** je brána k väčšej radosti. Za čo ste vďační, keď premýšľate o svojej budúcnosti s Bohom?
2. Kto z dospelých bol v detstve vašim vzorom v tom, čo znamená žiť s radosťou? Ako prejavovali svoju radosť?
3. Aký ťažký alebo bolestný zážitok vám v súčasnosti bráni prežívať radosť naplno?
4. **Písmo** nazývame „živým Božím slovom“, pretože je najlepším terapeutom, radcom a zmysluplným zdrojom, ku ktorému máme prístup. Ktoré texty Písma by mali prehovoriť do vášho života, aby vám pomohli znovu nájsť radosť?

A large rectangular area filled with a grid of small dots, intended for handwritten answers to the questions above.





Vďačnosť produkuje cyklus pozitívnych emócií. Keď ste vďační, meníte fyziológiu svojho mozgu. Uvádžam niekoľko príjemných, myseľ stimulujúcich podnetov, ako môžete byť vďační už dnes. Skúste to robiť s priateľom, v skupine alebo na rodinnej bohoslužbe. Pamätajte, že čím viac budete vďačnosť praktizovať, tým viac pozitívnych emócií budete pociťovať.

Pohodlné sa usadte a zavrite oči. Menujte, za čo ste vďační, počnúc písmenom „A“ až po „Z“. Nemusí to byť dokonalé! Bavte sa pri tom.

- / *Gratitude Journal*. Píšte si, za čo ste každý deň vďační.
- / *Gratitude Garden App*. Zaznamenávajúte si každý deň veci, za ktoré ste vďační. Z jednotlivých bodov si vysaďte záhradu vďačnosti!
- / *Happyfeed*. Zaznamenávajúte svoju vďačnosť pomocou zábavných, úsmevných a informatívnych denných pripomienok.

Uvádzam niekoľko príhod, ktoré mi pomohli zamerať sa na vďačnosť:

- ✓ *Good Life Project* „O vďačnosti, zraniteľnosti a odvahe“ s Brené Brownovou.
- ✓ *School of Greatness* „Pestujte si postoj vďačnosti“ od Lewisa Howesa.
- ✓ *Huberman Lab* „Veda o vďačnosti a ako si vytvoriť prax vďačnosti“



Hovorili sme o tom, čo vám prináša radosť. Viete, že aj Boh prežíva radosť? Ak ľudstvo tak veľmi túži prežívať radosť, to len potvrdzuje, že ho Boh stvoril na svoju podobu. Sú veci, ktoré môžeme naplno prežívať len vtedy, ak pochádzajú z pravého zdroja.

Akým spôsobom podľa vás Boh prežíva radosť? Čo to hovorí o vašom prežívaní radosti?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slightly textured appearance with some minor speckling or noise, typical of a scanned document. There is no handwriting or other markings on the page.

KAPITOLA

3

POKOJ



KLÚČOVÝ
TEXT

**„ŠŤASTNÍ SÚ TÍ, KTORÍ ŠÍRIA POKOJ,
LEBO TÝCH BOH NAZVE SVOJIMI DEŤMI.“**

MATÚŠ 5,9 (NPK)

AKO TO VIDÍM JA

KONFLIKTY, S KTORÝMI SA STRETÁVAME

1. Spomeňte si na konflikt z nejakého filmu alebo seriálu (ak si neviete spomenúť, spomeňte si na konflikt zo skutočného života), ktorý vás nahneval, pretože sa dal vyriešiť inak.

2. Skúste vyhľadať na internete nejaké informácie o riešení konfliktov. Existujú nejaké kroky na lepšie riešenie konfliktu, o ktorom ste uvažovali? Uvedte ich.

Ak chcete tieto otázky použiť v skupine:

1. Uvedte nejaký obyčajný konflikt, ktorý ľudia bežne riešia.
2. Vyberte niekoľko dobrovoľníkov, ktorí predvedú krátke scény, v ktorých predstavujú jeden alebo viacero spôsobov, ako by sa dal tento konflikt riešiť – najprv nesprávnym a potom správnym spôsobom.
3. Diskutujte o rozdieloch. Čo ste sa naučili?

AKO ŠÍRIŤ POKOJ

Narodila som sa krátko po skončení vojny. To znamená, že som sa narodila v mieri. Ale to znamená aj to, že som sa narodila do povojnovej spoločnosti. Vojna má mnoho negatívnych dôsledkov, ale to, že moji rodičia sa v nej stretli, je jeden nepriamy pozitívny dôsledok, ktorý ma teší. Napriek tomu negatívne dôsledky vojny pretrvávajú – nielen v mojej rodnej krajine, ale na celom svete. Teraz sa pravdepodobne pýtate: „O akej vojne hovorí?“ To svedčí o tom, že mier – alebo ešte lepšie, svetový mier – je často skôr želaním ako skutočnosťou.

Začiatok vojny v Juhoslávii v 90. rokoch vnímali mnohí rovnako. Bol to príbeh o tom, ako sa vojna začala; príbeh o rozhodujúcich momentoch, ktoré spôsobili, že rodiny, priatelia, susedia a spolužiaci sa odcudzili – alebo sa z nich dokonca stali nepriatelia. Keď si na to spomeniem, vždy zosmutniem. Mnohí ľudia museli opustiť svoje domovy. Niektorí sa vrátili až po dlhých rokoch, niektorí sa nevrátili vôbec. Tento spoločný príbeh ma vždy núti premýšľať o tom, ako konflikt – či už veľký, ako je vojna, alebo aj celkom malý – dokáže za krátky okamih rozbiť také pevné vzťahy, ako sú v rodine, a rozdeliť príbehy ľudí na množstvo krívd a práv.



„O akej vojne hovorí?‘
To svedčí o tom, že mier –
alebo ešte lepšie, svetový
mier – je často skôr želaním
ako skutočnosťou.“





NA ZLEJ STRANE

Ľudstvo sa ocitlo na zlej strane a v rýchlom rozhodujúcom okamihu. My sme tento konflikt zdedili – narodili sme sa dávno po tom, čo vypukol. Všetko sa začalo tým, že naši predkovia narušili vzťah so svojim Otcom vo svojom domove – v rajskej záhrade. Od tohto okamihu už nemohli ďalej žiť spolu. Vzťah bol narušený. Nemali inú možnosť, než opustiť domov svojho Otca. Prestali si byť blízki a vzdialili sa od seba. Zo záhrady odišli do prekliatej zeme plnej trnia a bodliakov (1Moj 3). Neskôr vidíme, že naša rodina sa rozdelila v dôsledku oveľa väčšieho konfliktu, ktorý vypukol v nebi. Biblický príbeh nám hovorí, že ľudskí potomkovia tento konflikt stále dedia. Nebeský Otec sa niekoľkokrát pokúsil vyriešiť situáciu na zemi: obrovskou potopou zničil zlo, ktoré sa rozšírilo medzi jeho vzbúrenými deťmi (1Moj 7); pokúsil sa obnoviť vzťah s niekoľkými z nich v nádeji, že sa to rozšíri medzi všetkých (1Moj 12); vo forme zákona stanovil hranice vzťahu, aby sa pokúsili opäť žiť vo vzájomnej prítomnosti (2Moj 20). Niekoľko jednotlivcov našlo spôsob, ako sa opäť priblížiť k Otcovi. No väčšina ľudí zlyhala a zostala Bohu vzdialená.

V každom konflikte tí, ktorým bolo ublížené, vedia, že slová „podme ďalej“ alebo „vráťme sa k tomu, ako to bolo“ nezaberajú. Zranenie a snaha o spravodlivosť pretrvávajú, a niekedy zostáva aj nespravodlivosť. Pre týchto ľudí je často ťažké prijať pokoj, pretože sa zdá, že dosiahnuť pokoj znamená, že výkriky bolesti alebo nespravodlivosti budú musieť byť jednoducho umlčané. Ale práve to je na našom vesmírnom konfliktnom príbehu také neuveriteľné. Učí nás, že pokoj je niečo viac.

„V každom konflikte tí, ktorým bolo ublížené, vedia, že slová ‚podme ďalej‘ alebo ‚vráťme sa k tomu, ako to bolo‘ nezaberajú.“

NÁVRAT DOMOV

Prorok Izaiáš hovorí o pokoji veľmi zaujímavým spôsobom:

*Na púšti bude prebývať právo,
v sade sa usídlí spravodlivosť.
Pokoj bude dielom spravodlivosti
a jej výsledkom bude mier i bezpečnosť naveky.
(Iz 32,16.17)*

Pokoj, ku ktorému sme povolaní, presahuje zjednodušenú predstavu vyhýbania sa konfliktom. Je to pokoj, ktorý vyžaduje *spravodlivosť* a *právo*.¹ Hebrejovi, ktorý číta tento text, toto spojenie vôbec neprípadá čudné. V hebrejčine slovo pre pokoj, *šalom*, má pomerne široký význam. *Šalom* znamená pokoj, ale znamená aj harmóniu, úplnosť a prosperitu. Je to výsledok spravodlivého



„Pokoľ pre neho [Pavla] znamená byť opäť doma. Byť opäť rodinou.“

Ak sa na tento text pozrieme hlbšie, uvidíme, že dosiahnuť pokoj si vyžaduje, aby sme pochopili nielen vinu a hriech, ale aj pokánie, ktoré prichádza prostredníctvom kríža. Toto pokánie so sebou prináša nielen zmierenie medzi Bohom a jeho ľuďmi, ale aj pozvanie, aby sa ľudia zmierili navzájom. Nakoniec Pavol spomína posledný krok: stať sa súčasťou Božieho domu, Božej domácnosti. Táto cesta vedie cez kríž a cez uzdravenie vzťahov s Bohom i druhými. Zdá sa však, že konečný cieľ – pokoj, si tu Pavol nepredstavuje len ako svet bez konfliktov. Pokoj pre neho znamená byť opäť doma. Byť opäť rodinou.

O tom hovorí aj Ježiš, keď nás vyzýva, aby sme boli vyslancami takéhoto pokoja. U Matúša 5,9 (NPK) čítame:

Šťastní sú tí, ktorí šíria pokoj, lebo tých Boh nazve svojimi deťmi.

ZÁHRADKÁRSTVO V GALÁCII

Pri čítaní Listu Galaťanom máme dojem, že Pavol nie je šťastný. Zdá sa, že sa čuduje, ako je možné, že veriaci v Galácii, ktorí údajne „vystúpili“ z tohto vesmírneho konfliktu, opäť začali zdôrazňovať malicherné rozdiely medzi sebou – rozdiely, ktoré im bránia vo vzájomnej spolupatričnosti. V Liste Galaťanom sa Pavol nesnaží dosiahnuť pokoj medzi veriacimi tým, že sa bude vyhýbať problému. Ak porovnáte List Galaťanom s ostatnými Pavlovými listami, zistíte, že v Liste Galaťanom Pavol používa oveľa tvrdší jazyk. Robí to preto, aby im pripomenul cenu pokoja, do ktorého ich Boh pozval. A potom im pripomína, že teraz je na nich, aby toto Božie pozvanie prijali a žili spolu v pokoji. Ale ako to urobiť?

sveta. Slovo *šalom* bolo aj bežným pozdravom. V Novej zmluve Pavol píše po grécky, nie po hebrejsky, no napriek tomu vo väčšine svojich listov používa slovo pokoj (*eirene*) ako pozdrav. Často však pridáva ďalší prvok. Napríklad v Liste Galaťanom 1,3 napísal: „Milosť vám a pokoj.“ A pokračuje o tom, čo Ježiš urobil, aby dosiahol pokoj prostredníctvom milosti. V Liste Efezanom Pavol vysvetľuje toto Kristovo dielo:

V Kristu sme získali pokoj. On vniesol pokoj medzi nás Židov a vás pohanov a spojil to, čo bolo nezmieriteľne rozdelené múrom... Ježišov kríž obe strany zmieril s Bohom a zahladil aj vzájomné nepriateľstvo. Ježiš prišiel a zvestoval pokoj vám, čo ste boli ďaleko, a pokoj tým, čo boli blízko. A tak môžeme teraz všetci predstupovať pred Boha Otca. Už teda nie ste cudzincami ani prisťahovalcami, ale ste občanmi Božieho kráľovstva a spolu s ostatnými kresťanmi ste časťou Božieho domu. (Efezanom 2,14.16–19; NPK)





„Dokonca ani vyprodukovat' tento jeden druh ovocia (pokoj) nie je ľahké.“

Pavol predkladá dva zaujímavé návrhy. Po prvé, hovorí ľuďom, aby nerobili nebezpečné veci, ktoré ich odvedú preč – späť na územie trnia a bodliakov. Tieto nebezpečné veci Pavol nazýva skutkami tela (Ga 5,19–21). Po druhé, navrhuje, aby všetci kresťania – táto nová a údajne zjednotená Ježišova rodina – vážne zvážili to, že sa začnú venovať novému koníčku: záhradkárčeniu. Pavol im svojím spôsobom hovorí: „Príliš dlho ste žili v krajine trnia a bodlačia. Ale trnie nie je jediná cesta. Mali by ste sa venovať záhradkárčeniu v tejto novej krajine, kde je Duch. Chodte a tam pestujte ovocie.“ Keď pochopíme, že konečným cieľom Božej snahy o pokoj je urobiť z nás opäť rodinu, potom nám jeho rada venovať sa záhradkárčeniu nepripadá až taká čudná. Koniec koncov, o to ide v ľudskej rodine od chvíle, keď bol Adam umiestnený do rajskej záhrady. Pestovanie toho, čo Pavol nazýva ovocím Ducha, jednoducho svedčí o tom, že sme prijali všetky rady o spôsobe, ako dosiahnuť pokoj s Bohom a s ostatnými členmi našej rodiny natoľko, že na kúsok Božej záhrady, ktorý nám bol daný, už nebude rásť trnie a bodlače, ale láska, radosť, *pokoj*, trpezlivosť, láskavosť, dobrota, vernosť, miernosť a sebaovládanie.

AKO ŠÍRIŤ POKOJ

Chceme sa s vami podeliť o niekoľko nápadov, ako obrábať pôdu, aby v nás Duch mohol prinášať toto ovocie. Vieme, že to nie je ľahké. Dokonca ani vyprodukovať tento jeden druh ovocia (pokoj) nie je ľahké. Zrejme nie všetci sa môžeme pričiniť o dosiahnutie pokoja vo veľkých konfliktoch a vojnách, ktoré prebiehajú okolo nás. Napriek tomu sme povolaní tvoriť a šíriť pokoj – aspoň vo sfére svojho vplyvu. Sme povolaní usilovať o spravodlivosť a vytvárať priestor pre spolupatričnosť. Sme povolaní nevyhýbať sa konfliktom – nepochovávať ich tak, aby potichu a nebadane spôsobovali problémy –, ale učiť sa robiť aktívne kroky pre zdravý pokoj.

Tvoriť a šíriť pokoj môže byť obzvlášť ťažké v prípade, že sa ocitneme na zlej strane nejakého príbehu. Ľahko sa to môže stať, keď sami urobíme niečo, čím sa nám ľudia v našom okolí odcudzujú. Môžeme sa však ocitnúť na zlej strane aj preto, že sme len zdedili situáciu, v ktorej sme si navzájom odcudzení vinou niečoho, čo urobili iní ľudia pred nami. Byť tvorcom a šíriteľom pokoja v takejto pozícii môže

byť dosť ťažké. Vyžaduje si to vypočítť dôvody, prečo sa nám iní ľudia odcudzili, uznať, v čom sme urobili my chybu, a zistiť, čo môžeme urobiť, aby zavládla spravodlivosť a zmierenie. Nie sme v tom sami. Náš Otec stále usiluje o pokoj – a začína v záhrade našich srdiec. A naša rodina viery má robiť to isté.



DOROTHEA RELIĆ MACEDO

sa narodila v Chorvátsku a má 25 rokov. V súčasnosti pracuje spolu so svojím manželom ako stážistka v Chorvátsku. Miluje teológiu. Keď spolu so spoločenstvom premýšľa o Bohu a živote, cíti sa v tom ako doma. Jej vášňou je pracovať s ľuďmi a hľadať spôsoby, ako šíriť Božie uzdravenie a lásku medzi tými, ktorí trpia.



MODLITBA DŇA

DRAHÝ BOŽE, ĎAKUJEME TI, ŽE SI NÁS NAZVAL SVOJIMI DEŤMI A PRIVIEDOL SI NÁS DOMOV. POMÔŽ NÁM ŠÍRIŤ VÔKOL SEBA POKOJ, UZDRAVENIE A SPOLUPATRIČNOSŤ.



„Nakoľko to závisí od vás, dobre vychádzajte so všetkými ľuďmi.“

Rim 12,18; NPK

1. **Poznáte viac druhov pokoja? Vymenujte niektoré a vysvetlite rozdiely.**
2. **Mali ste niekedy pocit, že ste sa po konflikte s niekým, koho ste dobre poznali, vzájomne odcudzili? Prečo sa to podľa vás stáva?**
3. **Ktorú oblasť alebo miesto vo vašom živote môžete nazvať domovom? Je pre vás pocit domova spojený s predstavou pokoja? Ako?**
4. **Ako by ste opísali rozdiel medzi udržiavaním a tvorením pokoja?**
5. **V Liste Efezanom 2. kapitole Pavol hovorí, že Ježiš zbúral múr, ktorý rozdeľoval. Diskutujte o niektorých situáciách z dejín, keď bolo potrebné zbúrať metaforické alebo doslovné múry, aby sa dosiahol pokoj. Aké poučenie z toho vyplýva pre nás dnes?**

A large grid of small dots for writing answers.





Spomeňte si na nejaký generačný konflikt alebo neuplný pokoj, ktorý ste zdedili. Môže to byť niečo osobné, napríklad neuplný pokoj alebo konflikt vo vašej rodine alebo zbore, alebo niečo komplexnejšie, napríklad neuplný mier medzi skupinami ľudí založený na národnosti, rase, náboženstve atď.

VÝZVA 2: ÚRODNÁ ZÁHRADA

Zamyslite sa, či voči niekomu vo svojom živote nepestujete trné a bodliaky, či už zámerne alebo náhodou.

Rozhodnite sa pre **jeden** konkrétny spôsob, pomocou ktorého sa budete snažiť dosiahnuť zmierenie a pokoj. Stanovte si čas a dátum, kedy tieto kroky podniknete, a nezabudnite do tohto procesu prostredníctvom modlitby zapojiť Boha.



„Je rozdiel medzi dobročinnosťou a spravodlivosťou. Spravodlivosť znamená prekročiť dichotómiu medzi tými, ktorí potrebujú, a tými, ktorí poskytujú, a uvedomiť si desivú a zároveň krásnu skutočnosť, že sa navzájom zúfalo potrebujeme.“ (Rachel Held Evansová)

Ako môžeme vybudovať svet, v ktorom spravodlivosť vedie k väčšej spolupatričnosti a mieru?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slightly textured appearance with some minor blemishes or specks. The edges of the paper are slightly irregular.

RAPITOLA

4

TRPEZLIVOSŤ



PREČÍTAJTE SI:
JAKUB
5,7-12

KLÚČOVÝ
TEXT

„AJ VY BUĎTE TRPEZLIVÍ A POSILNITE SI SRDCIA,
LEBO PÁNOV PRÍCHOD SA PRIBLÍŽIL.“

JAKUB 5,8

AKO TO VIDÍM JA

MYSLÍTE SI, ŽE STE TRPEZLIVÍ?

Trpezlivosť je charakterová vlastnosť, ktorá sa počas nášho života neustále vyvíja. Je výsledkom neustáleho procesu. Vyznačuje sa pokojným znášaním ťažkostí, zápasov, utrpenia a čakania. Ako sa vaša trpezlivosť prejavuje v každodennom živote? Nasledujúce výroky vám chcú pomôcť odhaliť, ako na tom ste.

ROZHODNE NESÚHLASÍM	← Keď mi niekto neodpovie na správu hneď, som nervózny. →	ROZHODNE SÚHLASÍM
ROZHODNE NESÚHLASÍM	← Keď pripojenie Wi-Fi stále vypadáva, som pokojný. →	ROZHODNE SÚHLASÍM
ROZHODNE NESÚHLASÍM	← Keď pre niekoho pripravím darček, hneď mu ho odovzdám. →	ROZHODNE SÚHLASÍM
ROZHODNE NESÚHLASÍM	← Keď sa učím niečo nové a nejde mi to, skončím s tým po prvom pokuse. →	ROZHODNE SÚHLASÍM
ROZHODNE NESÚHLASÍM	← Keď priateľ, s ktorým sa mám stretnúť, mešká, trpezlivo čakám. →	ROZHODNE SÚHLASÍM
ROZHODNE NESÚHLASÍM	← Keď na priechode pre chodcov svieti červená a nejdú žiadne autá, nečakám, ale hneď prejdem cez cestu. →	ROZHODNE SÚHLASÍM
ROZHODNE NESÚHLASÍM	← Keď čašníčke dlho trvá, kým prinesie objednané jedlo, mám chuť z reštaurácie odísť. →	ROZHODNE SÚHLASÍM
ROZHODNE NESÚHLASÍM	← Keď niečo vysvetľujem priateľovi, ktorý tomu nerozumie, postupujem pokojne, kým to nepochopí. →	ROZHODNE SÚHLASÍM
ROZHODNE NESÚHLASÍM	← Keď kazateľ dlho káže, počkám na záverečné „amen“ a až potom skontrolujem telefón. →	ROZHODNE SÚHLASÍM
ROZHODNE NESÚHLASÍM	← Keď odpovedám na otázky v nejakom prieskume, odpoviem na všetky. →	ROZHODNE SÚHLASÍM



POZRITE SA NA SVOJE ODPOVEDE A ZAMYSLTE SA:

- ✓ Prekvapili vás vaše odpovede? V čom?
- ✓ Požiadajte kamaráta, aby odpovedal na rovnaké otázky o tom, ako on/ona vníma vašu trpezlivosť. Porovnajte odpovede. Čo ste zistili? Podelte sa o svoje skúsenosti so skupinou.

RÝCHLA DOBA VS POMALÝ ŽIVOT

„POMERNE RÝCHLO DOSPEJEME K ZÁVERU,
ŽE AK SA CHCEME VO SVETE PRESADIŤ
[...] NEMÁME INÚ MOŽNOSŤ, NEŽ BYŤ
O NIEČO RÝCHLEJŠÍ AKO TÍ OKOLO NÁS.“

A kým slovom by ste charakterizovali túto dobu? Ja by som povedal, že žijeme v „rýchlej dobe“. Nikto nemá čas. Či máme desať alebo osemdesiat rokov – nehovoriac o tých, ktorí majú tridsať alebo päťdesiat, všetci sme zavalení úlohami, príležitosťami, záväzkami, potrebami a túžbami. Výsledok? Jednoducho nestíhame. Keď sa pýtame sami seba, prečo je to tak, nachádzame rôzne vysvetlenia. Niekedy sme príčinou *my sami*: nevieme si zoradiť hodnoty, nedokážeme si určiť priority, vyčerpávajú nás povinnosti, nie sme dostatočne asertívni, nevieme povedať nie, nedokážeme relaxovať. Niekedy je na vine *prostredie*, život sa akosi zrýchľuje: rýchlejšie chodíme, rýchlejšie jazdíme, rýchlejšie lietame, počítače pracujú rýchlejšie, lieky rýchlejšie zabierajú, filmoví strihači rýchlejšie strihajú, moderátori rýchlejšie

moderujú. Či sa nám to páči alebo nie, s tým veľa neurobíme. Pomerne rýchlo dospejeme k záveru, že ak sa chceme vo svete presadiť, ak si chceme udržať prácu a miesto v rade života (nielen v obchodoch), nemáme inú možnosť, než byť o niečo rýchlejší ako tí okolo nás.

Môj obľúbený kresťanský autor Henri J. M. Nouwen v jednej zo svojich kníh opísal túto dobu výstižne: „*Sme ľudia, ktorí veľa behajú, robia veľa vecí, stretávajú sa s mnohými ľuďmi, zúčastňujú sa mnohých podujatí, čítajú veľa kníh. Sme veľmi angažovaní. Život prežívame ako veľa, veľa vecí. Ideme sem, ideme tam, robíme toto, robíme tamto, rozprávame sa s ním, rozprávame sa s ňou, musíme urobiť toto a tamto. Niekedy sa čudujeme, ako to všetko*

„ZDÁ SA, ŽE V ČORAZ RÝCHLEJŠOM SVETE NÁM NAJVIAC CHÝBA TRPEZLIVOSŤ.“



môžeme stihnúť. Ak si sadneme a rozmyšľáme o tom, často v myšli prebiehame od jedného naliehavého prípadu k druhému. Sme takí zaneprázdnení a takí zaangažovaní! Ak sa nás však niekto opýta, čím sme takí zaneprázdnení, vlastne ani nevieme... Je to problém mnohých ľudí. Nejde ani tak o to, že robíme veľa vecí, ale skôr o to, že robíme veľa vecí a pritom rozmyšľame, či sme niečo urobili. Niekedy sa zdá, akoby sme mali všetky tie loptičky vo vzduchu a rozmyšľali, ako ich tam všetky udržať.“¹

Zdá sa, že v čoraz rýchlejšom svete nám najviac chýba *trpezlivosť*. V úvode sme trpezlivosť opisali ako charakterovú vlastnosť, ale v skutočnosti je to niečo oveľa viac. V kresťanstve je to veľmi dôležitý pojem. V Biblii má oveľa hlbší význam, než si často uvedomujeme. Trpezlivosť patrí medzi ovocie Ducha. To znamená, že trpezlivosť sa prejavuje ako výsledok hlbokého, živého vzťahu s Ježišom.

Jakub výstižne začína túto časť slovami: „*Buďte teda trpezliví, bratia, až do Pánovho príchodu.*“ (Jk 5,7) Vzhľadom na to, že od týchto Jakubových slov uplynulo približne 2 000 rokov, hneď na začiatku sa dozvedáme, že trpezlivosť je niečo, čo si vyžaduje čas – je to celoživotný proces – a nie vždy je to ľahké.

Z dnešného biblického textu Jk 5,7–12 vyplýva, že existujú tri hlavné oblasti, v ktorých sa ako Ježišovi nasledovníci môžeme učiť, rozvíjať a rásť v trpezlivosti.

TRPEZLIVOSŤ VO VZŤAHOCH

Prvá oblasť, v ktorej môžeme trénovať trpezlivosť, sú naše *vzťahy*. Zrejme by sme mohli povedať, že trpezlivosť by nebola taká ťažká, keby nebolo iných ľudí. Je však pravda, že vždy budeme mať okolo seba ľudí – príjemných aj nepríjemných. Nie náhodou Jakub v dnešnom texte začína tým, aké dôležité je byť trpezlivý voči iným ľuďom: „Budte trpezliví... Nežalujte na seba navzájom.“ (Jk 5,8.9) Väčšinou používame rôzne stratégie, ktorými sa snažíme zmeniť ľudí, ktorí nám lezú na nervy. Ak sa to nepodariť, ulavíme si aspoň tým, že sa na nich sťažujeme iným. Najťažšie je skutočne prijať druhých s tým, čo nám na nich vadí. Možno práve preto sa stretávame s toľkými klebetami nielen v spoločnosti, ale aj v cirkvi. Biblia nás vyzýva, aby sme sa proti tomu postavili, aby sme boli trpezliví predovšetkým v našich vzťahoch, pretože – ako napísal Pavol v jednom z najznámejších textov o láske – *láska je trpezlivá* (1Kor 13,4).

TRPEZLIVOSŤ V UTRPENÍ

Na prvý pohľad nás môže prekvapiť, že Jakub ďalej hovorí o trpezlivosti v *utrpení*. Ako príklad uvádza prorokov a zbožného Jóba, ktorý ani v čase protivenstiev a utrpenia nepreklínal Boha (Jk 5,10.11). Na rozdiel od ľudí, ktorí v dejinách trpeli pre pravdu, Jób nevedel, *prečo* tak veľmi trpí. Rany, ktoré ho postihli, neboli v žiadnom prípade dôsledkom nejakej jeho viny (pozri Jób 1,9–12). A predsa všetko vydržal. Niekedy si človek možno myslí, že má automaticky nárok na zdravý, šťastný a dlhý život. Dokonca počúvame, že toto posol-

stvo sa hlása v duchu tzv. teológie prosperity, ktorá hovorí, že ak budeme veriť v Boha, obdarí nás prosperitou a odstráni všetky naše problémy a utrpenie. Podľa tejto teológie, ak trpíme, je to preto, že sme odišli od Boha. Biblia tento falošný predpoklad na mnohých miestach vyvracia. Už na prvých stránkach Písma nám Boh hovorí, že utrpenie bude neoddeliteľnou súčasťou nášho života v tomto hriešnom svete. Sám Ježiš trpel a zomrel na kríži (pozri Flp 2,5–11). Na tomto svete teda môžeme očakávať utrpenie. Práve trpezlivosť spolu s ostatným ovocím Ducha nám pomôže prežiť.



„UŽ NA PRVÝCH STRÁNKACH PÍSM A NÁM BOH Hovorí,
ŽE UTRPENIE BUDE NEODDELITEĽNOU SÚČASŤOU NÁŠHO
ŽIVOTA V TOMTO HRIEŠNOM SVETE.“

„KONIEC KONCOV, JE TO BOH, KTO MÁ
S NAMI NEUVERITEĽNÚ TRPEZLIVOSŤ.
TRPEZLIVO ČAKÁ, KÝM ODPOVIEME
NA JEHO POZVANIE A VRÁTIME SA
K NEMU.“

TRPEZLIVOSŤ PRI ROZPRÁVANÍ

Tretou oblasťou, v ktorej sa máme naučiť byť trpezliví, sú naše slová. V Jakubovom liste 5,12 čítame: „Predovšetkým, bratia moji, neprisahajte ani na nebo, ani na zem, ani nijakou inou prisahou. Vaše áno nech je áno a vaše nie nech je nie, aby ste neprepadli súdu.“ („Nehrešte tým, že by ste si brali Boha za svedka. Budte takí pravdovravní, aby každý mohol veriť vášmu jednoduchému áno alebo nie.“ NPK) Jakub varoval pred bežnou praxou v jeho dobe, keď sa ľudia snažili dosiahnuť svoje klamnou prisahou. „Prisahali“, aby to znelo pravdivo. Prisahou chceli zmanipulovať situáciu alebo druhého človeka. Keď sme netrzezliví, možno máme pokušenie hovoriť tak, aby sme dosiahli to, čo chceme, aj keď to znamená povedať niekoľko sladkých lží. Jakub nám však pripomína, že ten, kto hovorí pravdu, nemusí „prisahať“. Nemusíme sa snažiť nikoho hneď presvedčiť. Vďaka tomu sa učíme byť trpezliví. Učíme sa trpezlivo čakať. Učíme sa, že naše slová, svedectvá, modlitby a priania majú svoj čas.

Vidíme teda, že trpezlivosť je neoddeliteľnou súčasťou viery. Trpezlivosť vo vzťahoch, trpezlivosť v utrpení a trpezlivosť v reči sú veci, ktoré sa stále učíme. A tri kľúčové pojmy kresťanstva – viera, nádej a láska (1Kor 13,13) – sú azda tri konečné, najvyššie aspekty našej trpezlivosti. Koniec koncov, je to Boh, kto má s nami neuveriteľnú trpezlivosť. Trpezlivo čaká, kým odpovieme na jeho pozvanie a vrátíme sa k nemu.

~



MARTIN PAVLÍK

je kazateľ v Českej republike. Slúži v dvoch pražských zboroch a je vedúcim mládeže v Českom združení. V súčasnosti dokončuje doktorandské štúdium na Karlovej univerzite, pričom sa zameriava najmä na teológiu Dietricha Bonhoeffera. Je ženatý s Luciou. Má rád talianske dezerty a miluje cyklistiku.



MODLITBA DŇA

DRAHÝ BOŽE, POMÔŽ MI BYŤ TRPEZLIVÝ VOČI INÝM ĽUDOM I VOČI SEBE SAMÉMU. POMÔŽ MI BYŤ TRPEZLIVÝ, KEĎ PREŽÍVAM ŤAŽKÉ OBDOBIA, ABY SOM MOHOL DÔVEROVAŤ, ŽE MA POSILNÍŠ A PREVEDIEŠ MA CEZ NE. POMÔŽ MI, ABY SOM BOL TRPEZLIVÝ PRI SVOJOM ROZPRÁVANÍ. MODLÍM SA, ABY SI MI DAL SCHOPNOSŤ HOVORIŤ S DRUHÝMI BEZ TOHO, ABY SOM CHCEL NIMI MANIPULOVAŤ. DAJ MI SILU ODPUŠŤAŤ DRUHÝM TOľKOKRÁŤ, KOľKOKRÁŤ TO BUDE POTREBNÉ. A POMÔŽ MI PAMÄŤAŤ NA TO, AKO NEUVERITEĽNE TRPEZLIVÝ SI TY VOČI MNE.

„AKO VYVOLENÍ BOŽÍ, SVĚTÍ A MILOVANÍ, OBLEČTE SI MILOSRDNÝ SÚCIT,
DOBROTIVOST, POKORU, MIERNOST, TRPEZLIVOST.“

Kol 3,12

1. Po príchode na bohoslužbu zväčša spomalíme a stíšime sa. Často je to jediný čas, keď sa neponáhľame. Dokážete na bohoslužbe prepnúť z rýchleho každodenného módu do pomalého sobotného? V čom je to pre vás výzva alebo pomoc?
2. Považujete trpezlivosť za vlastnosť, v ktorej sa má človek zdokonaľovať, alebo skôr za ovocie Ducha, dar, za ktorý sa musíme modliť a ktorý prichádza zhora? Vysvetlite svoju odpoveď.
3. Ktorá z týchto troch oblastí (trpezlivosť vo vzťahoch, trpezlivosť v utrpení a trpezlivosť v reči) je pre vás najväčšou výzvou? V čom?
4. Aký je rozdiel medzi trpezlivosťou voči niečomu a pasivitou?
5. Ako sa podľa vás prejavuje trpezlivosť pri očakávaní druhého príchodu Ježiša Krista?



Na konci dňa sa zamyslite nad tým, ako sa vám darilo v týchto aktivitách. Ako ste sa cítili, keď ste si precvičovali trpezlivosť v maličkostiach? Čo ste sa o sebe naučili?



Bonhoeffer spomína trpezlivosť ako jednu z vecí, o ktorých by mala cirkev hovoriť. Ako podľa vás môže cirkev *hovoriť* o tejto téme zrozumiteľným spôsobom a v kontexte toho, čím dnes ľudia žijú?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

KAPITOLA

5

LÁSKAVOST

A

DOBROTA



PREČÍTAJTE SI:
MATÚŠ
25,31–46

KLÚČOVÝ
TEXT

„KRÁĽ IM ODPOVIE: ‚AMEN, HOVORÍM VÁM: ČOKOLVEK
STE UROBILI JEDNÉMU Z TÝCHTO MOJICH NAJMENŠÍCH
BRATOV, MNE STE UROBILI.‘“

MATÚŠ 25,40

AKO TO VIDÍM JA

LÁSKAVOSŤ V AKCII

Vyberte si jednu z nasledujúcich možností:

1. Kedy vás niekto prekvapil svojou láskavosťou a ako vás to ovplyvnilo?

2. Keby ste mohli pre niekoho urobiť nejakú láskavosť, čo by to bolo?

3. Pozrite si krátke video „Kindness Boomerang“ od spoločnosti Life Vest Inside (bit.ly/LifeVestKindness). Neobsahuje žiadne slová, takže sa dá použiť v akejkoľvek jazykovej skupine. Je jednoduché, ale veľmi silné. Potom požiadajte ľudí, aby odpovedali na nasledujúce otázky:

- / Čo sa vám na videu najviac páčilo?
- / V čom bolo pre vás prínosom?
- / S kým ste sa vo videu najviac stotožnili?
- / Ako vás video inšpirovalo?

ŽIVOTODARNÁ LÁSKAVOSŤ A DOBROTA



J ežiš vedel, že jeho služba na zemi sa čoskoro skončí. Chcel po sebe zanechať niečo, čo by natrvalo zmenilo svet. Tri roky žil medzi ľuďmi a prejavoval im Božiu dobrotu a láskavosť. Bol súcitný, láskavý, nesmierne štedrý, prívetivý a prístupný všetkým. Chodil po dedinách a uzdravoval chorých. Nakrmil do sýta päťtisíc ľudí a ešte zostalo dvanásť veľkých košov zvyškov, ktoré si mohli vziať domov. Na svadbe premenil litre a litre vody na víno, čo bolo oveľa viac, ako potrebovali na hostinu. Vyhľadával ľudí, ktorí boli „väznení“ rôznymi vecami – strachom, duševnými chorobami, závislosťami, sociálnou izoláciou alebo nenávisťou voči sebe samému. Oslobodil ich, aby zažili zdravie, radosť, pokoj a lásku.

„TRI ROKY ŽIL MEDZI
ĽUĎMI A PREJAVOVAL
IM BOŽIU DOBROTU
A LÁSKAVOSŤ.
BOL SÚCITNÝ,
LÁSKAVÝ, NESMIERNE
ŠTEDRÝ, PRÍVETIVÝ
A PRÍSTUPNÝ VŠETKÝM.“



Ježiš urobil všetko, čo mohol, aby prejavil Božiu láskavosť, ale jeho učeníci sa stále hádali, kto je najväčší a zvyška sa pozerali na pohánov, ženy, deti a ľudí na okraji spoločnosti. Preto sa rozhodol, že im zanechá hŕbu nezabudnuteľných príbehov. Vedel, že jedného dňa títo drsní, ale ochotní muži prežijú vďaka Duchu Svätému zmenu a zmenia aj svet – svojimi slovami, svojou dobrotou a svojou milujúcou láskavosťou.

Jeden z príbehov, ktorý Ježiš daroval svojim nasledovníkom, bol o pastierovi, ktorý mal stádo oviec a capov (Mt 25,31–46). V jeho príbehu „capy“ žili pre vlastné potešenie. Ani im nenapadlo všimnúť si potreby ľudí okolo seba, a tak nepohli ani prstom, aby zmiernili ich utrpenie. „Ovce“ predstavujú tých, ktorí žili nesebecky. Prejavovať láskavosť bolo pre nich také prirodzené, že si ani nezapamätali, keď niekomu pomohli. Delili sa o svoje jedlo, oblečenie, domov a lásku. Navštevovali chorých a tých, ktorí boli vo väzení. Chodili po svete s otvorenými očami a preukazovali láskavosť. Boli veľkorysí, pretože si uvedomovali, aký štedrý bol voči nim Pán Boh. Boli potrubím, ktorým prúdila Božia láska do života trpiacich. Rozhodli sa, že budú konať správne veci a budú dobrosrdeční... Boli láskavi a dobrí.

Ďalší príbeh je o milosrdnom Samaritánovi (Lk 10,25–37). Keď videl, že ranený cudzinec z inej etnickej skupiny je v zúfalej situácii, pocítil štedrú, súcitnú a milujúcu Božiu dobrotu.

„KEĎ VIDEL, ŽE RANENÝ
CUDZINEC Z INEJ ETNICKEJ
SKUPINY JE V ZÚFALEJ
SITUÁCII, POCÍTEL ŠTEDRÚ,
SÚCITNÚ A MILUJÚCU BOŽIU
DOBROTU.“





Nedávny výskum v oblasti láskavosti poukázal na niekoľko dôležitých zložiek súciteľného konania¹:

- ✓ Mať otvorené oči, srdce a myseľ, aby sme si všimli potreby druhých.
- ✓ Veriť, že som tu pre to, aby som niečo zmenil, a ak vidím potrebu, mojou povinnosťou je konať.
- ✓ Vypočuť si príbehy tých, ktorí potrebujú pomoc, a opýtať sa ich, čo najviac potrebujú (alebo posúdiť situáciu z hľadiska najväčších potrieb, ak osoba nie je schopná hovoriť).
- ✓ Urobiť, čo je v mojich silách, aby som zmiernil utrpenie človeka, alebo mu zaistil lepšiu pomoc, než akú mu môžem sám poskytnúť.

Milosrdný Samaritán pre záchranu raneného človeka urobil toto všetko. Naopak, kňaz a levita videli potrebu, ale ignorovali človeka a zanedbali, čo preňho mohli urobiť.

Boh miluje každého človeka rovnako. Chce, aby každý okúsil jeho neuveriteľnú lásku a dobrotu. Chce, aby sme mohli byť jeho očami, ušami, ústami, rukami a nohami, prostredníctvom ktorých bude prúdiť jeho láska do tohto zničeného sveta. Naše srdcia musia byť premenené jeho súciteľnou láskou.

Boh túži po tom, aby sme boli navzájom voči sebe láskaví, pretože všetka láskavosť na svete pramení z jeho milujúceho srdca. Stvoril nás, aby sme žili v láskypnej harmónii. Keď sme k druhým láskaví, v našom – aj v ich mozgu sa uvoľňuje hormón oxytocín! Keď sa staráme o druhých a keď sa druhí starajú o nás, tento úžasný hormón spôsobuje, že pociťujeme ešte viac súcitu, sme pokojnejší, radostnejší, láskavejší a menej úzkostliví. Tento hormón nám tiež pomáha lepšie počúvať a byť empatickejší. Je veľmi pravdepodobné, že čím sme láskavejší, tým menej budeme mať konfliktov! Láskavosť môže dokonca zmierniť depresiu, pretože prenáša našu radosť na druhých. Láskavosť spája ľudí, dáva im nádej, utešuje ich a dáva im pocit, že sú milovaní a výnimoční. Aj tá najmenšia láskavosť môže mať veľký dosah a spôsobiť veľkú zmenu.

Spomeňte si na vdovu zo Sarepty, ktorá sa láskavo podelila s hladným Eliášom o posledný krajec chleba (1Krľ 17,7–16). Alebo na Šunamitku, ktorá postavila v podkroví izbičku, aby si tam mohol Elizeus oddýchnuť a cítiť sa pohodlne (2Krľ 4,8–37). Spomeňte si na Dorkas, ktorá šila krásne šaty pre vdovy a siroty, aby im vrátila dôstojnosť (Sk 9,39). A tiež na Máriu a Martu, ktoré pravidelne otvárali svoj domov Ježišovi a tuctu unavených a hladných učeníkov, aj keď tým zrejme nastal v ich dome ruch a chaos.

Každý z týchto príbehov o láskavosti je v Biblii uvedený preto, aby nás inšpiroval. Rozprávajú nám o ľuďoch, ktorí sa správali ako



„ovce“ – sýtili hladných, boli pohostinní k bezdomovcom a šili oblečenie pre tých, ktorí ho potrebovali. Je neuveriteľné, že všetkými týmito príbehmi sa vinie spoločná niť. Myšlienka, ktorá ich spája s podobnosťou o ovciach a capoch... Každá z týchto žien zažila vzkriesenie. Ženám, ktoré pomáhali Eliášovi a Elizeovi, boli vrátení do života ich synovia. Mária a Marta sa opäť stretli so svojim vzkrieseným bratom Lazárom. A Dorkas bola vzkriesená späť k životu, aby mohla ďalej pomáhať núdzным ľuďom okolo seba.

Boh si veľmi cení našu dobrosrdečnosť a našu túžbu preukazovať láskavosť tvárou v tvár ľudskému utrpeniu. Ako sa dnes stať „dobrou ovcou“ a milosrdným Samaritánom? Ako sa rozhodnúť byť láskaví ku každému, koho stretneme, aby zakúsil a videl, že Pán je dobrý (Ž 34,8)? Ako otvoriť svoje srdcia štedrosti Božej lásky k nám? Ako nechať svoje srdcia zaplaviť jeho súcituou láskou k nám, aby sme druhým ukázali, že Boh ich miluje takou obrovskou láskou, že dosiahnuť jej koniec nie je možné (Ef 3, 14–21)? To, na čom v skutočnosti naozaj záleží, je, či sme ochotní podeliť sa o Božiu dobrotu a milujúcu láskavosť s každým, koho stretneme.

„TO, NA ČOM V SKUTOČNOSTI NAOZAJ ZÁLEŽÍ, JE, ČI SME OCHOTNÍ PODELIŤ SA O BOŽIU DOBROTU A MILUJÚCU LÁSKAVOSŤ S KAŽDÝM, KOHO STRETNEME.“



KAREN HOLFORDOVÁ

sa pred štúdiom psychológie a rodinnej terapie venovala ergoterapii v oblasti rehabilitácie po poranení mozgu. V súčasnosti pracuje pre Trans-európsku divíziu ako vedúca oddelenia pre rodinu, deti a ženy. Je vydatá za pastora Bernieho Holforda. Spolu majú tri dospelé deti a tri vnúčatá. Rada píše, je kreatívna a miluje prechádzky v lese.

MODLITBA DŇA

DRAHÝ BOŽE, CHCEM ZAKÚSIŤ A VIDIEŤ, AKÝ SI DOBRÝ, ABY SOM AJ JA MOHOL BYŤ LÁSKAVÝ A DOBRÝ K DRUHÝM I K SEBE. NECH Z MÔJHO SRDCA PRÚDI LÁSKAVOSŤ A DOBROTA TAK PRIRODZENE, ŽE SI TO ANI NEUVEDOMÍM, PODOBNE AKO OVEČKA V JEŽIŠOVOM PODOBNOSTVE. OTVÁRAM TI SVOJE SRDCE, ABY V ŇOM PREBÝVAL TVOJ DUCH A PRINÁŠAL VO MNE SVOJE OVOCIE.



OTÁZKY

„SÁM SEBE ROBÍ DOBRE MILOSRDNÝ ČLOVEK,
NO UKRUTNÍK TRÝZNI VLASTNÉ TELO.“

Prís 11,17

1. Ktorý príbeh o Ježišovej добрote a láskavosti je tvoj obľúbený? Prečo? Čím ťa tento príbeh inšpiruje?
2. Prečo Ježišovi tak veľmi záleží na tom, aby jeho nasledovníci boli láskaví? Ako by sa svet zmenil, keby sme sa rozhodli byť láskaví a dobrí ku každému, koho stretneme?
3. Predstavte si, že o rok vyhrá váš zbor alebo mládežnícka skupina vo vašom meste súťaž o najláskavejšiu komunitu. Čím by ste to mohli dosiahnuť? Čo vám bráni začať „inváziu láskavosti“ hneď teraz? (<https://bit.ly/invasionofkindness>)
4. Často sa hovorí, že je dôležité hľadať si láskavého životného partnera. Prečo? Ako sa môžete pripraviť na budúci vzťah alebo zlepšiť ten súčasný tým, že budete pestovať láskavosť, aby sa stala vašou druhou prirodzenosťou ako „ovci“ v podobenstve?

.....





OSOBNÁ VÝZVA

ÚLOHA 1: SI LÁSKAVÝ?

1. Na stupnici od 0 do 10 – pričom 10 znamená veľmi láskavý – určite, nakoľko ste láskaví k druhým. Čo by vám pomohlo postupne zvýšiť úroveň vašej láskavosti?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Ako byť láskavý k sebe? Zamerajte sa na Božiu láskavosť k vám a buďte láskaví aj k sebe, aby ste mohli byť viac láskaví k iným.

ÚLOHA 2: KREATÍVNA MODLITBA ZA LÁSKAVOSŤ

Táto úloha je pre skupinu. Ak je niekto sám, nech splní úlohu ako jednotliviec. Bude však obohacujúcejšie, ak ju budete robiť v skupine.

Prečítajte si Žalm 103,1–18. Potom požiadať skupinu (ak je skupina väčšia, rozdeľte ju do skupín po 2 – 4), aby vytvorili interaktívnu modlitbu chvály za Božiu dobrotu a láskavosť. Na každé písmeno abecedy počnúc písmenom A, potom B... vymyslite slová, ktorými by ste opisali Božiu lásku. Všetky slová si zapíšte. Spočítajte, koľko slov na opis Boha dokážete nájsť. Nakoniec spolu prečítajte svoju modlitbu chvály.

ÚLOHA 3: BUĎTE K DRUHÝM LÁSKAVÍ

Tento týždeň sa zamerajte na láskavosť k druhým. Snažte sa byť láskaví ku každému, koho stretnete, v tom, čo hovoríte alebo robíte, aby každý, od koho odchádzate, cítil, že ho máte radi vy i Boh. Potom si všimnite, ako láskavosť mení vaše myšlienky a konanie. Zaznamenávajte si, čo sa deje. Ak potrebujete kreatívne nápady, ako byť láskavý, navštívte stránku *live:kind* <https://ted.adventist.org/family/outreach/livekind/>



NA ZAMYSLENIE

„Robte všetko dobro, ktoré môžete, všetkými prostriedkami, ktorými môžete, všetkými spôsobmi, ktorými môžete, všade, kde môžete, všetkým, ktorým môžete a tak dlho, ako môžete.“ (citát pripisovaný Johnovi Wesleymu)

Čo z tejto prednášky o láskavosti a добрote považujete za najdôležitejšie? Aké zmeny vo svojom živote chcete urobiť?

Kapitola

6



PREČÍTAJTE SI:
MATÚŠ
25,14–29

KLÚČOVÝ
TEXT

**„PÁN MU POVEDAL: ‚SPRÁVNE, DOBRÝ A VERNÝ SLUHA!
BOL SI VERNÝ NAD MÁLOM, USTANOVÍM ŤA NAD MNOHÝM.‘“**

MATÚŠ 25,21

AKO TO VIDÍM JA

METAFORY VERNOSTI

Pokúste sa definovať vernosť originálnym spôsobom. Vymyslite prirovnania, ktoré by názorne a metaforicky vysvetlili, čo pre vás vernosť znamená.

Uvádžame niekoľko príkladov, ktoré vám pomôžu naštartovať sa:

Vernosť je ako...

Tínedžer a jeho smartfón.

Hipster a jeho brada.

Podelte sa o svoje metafory s ostatnými v skupine alebo s priateľmi.

Otázky na zamyslenie:

1. Ktorá metafora sa vám páči najviac? Ktorú by ste si vybrali ako definíciu vernosti?
2. Ako dôležitá je pre vás vernosť vo vzťahoch (priateľstvo, randenie, manželstvo...)?
3. Ako zistíte, či je niekto verný?
4. Zažili ste niekedy neveru alebo nelojálnosť? Spomeňte si na skúsenosť, keď vám bol niekto neverný (alebo ste možno boli neverní vy). Ako ste sa cítili? Čo ste sa z toho naučili?

Vernosť je výsledok vzťahu

V prednáškach tohto modlitebného týždňa hovoríme o ovoci, ktoré sa v nás rodí, keď sa vystavíme vplyvu Ducha Svätého. Ľahko sa to povie, ale ťažšie v živote realizuje. Ovocie Ducha nerastie vo vákuu. Aby ste mali nejaké ovocie, musíte najprv zasadiť semienko a vytvoriť optimálne podmienky, aby zo semienka vyrástol strom, ktorý bude prinášať ovocie. Je to *proces*.

Žijeme vo svete, kde vládne tma, v ktorej je ťažké vidieť Boha. Často sa cítime osamelí, odsudzovaní, zranení a vyľakaní neistotou života. V tomto hriešnom svete je ťažké starať sa o pôdu svojho srdca, aby v nás mohol pôsobiť Duch Svätý. Napriek tomu, že chceme, aby nás Boh menil, hriech nám v tom často bráni a my sme Bohu neverní. Trápi nás to. Možno sa pre to cítime paralyzovaní.

Chcem sa s vami podeliť o niečo, čo ma už dlho znepokojuje. Stále na tom musím pracovať a zlepšovať sa. Vidím, že ovocie vernosti vo mne musí stále rásť a dozrievať.

Na začiatok chcem povedať, že ma baví vystupovať na verejnosti, hoci pre mnohých je to veľký problém. Majú z toho strach, pretože to znamená určitým spôsobom sa odhaliť, ukázať. Vystaviť sa verejnosti. Vydať sa napospas úsudku tých, ktorí vás počúvajú.



„Hoci väčšina takýchto rozhovorov mi v konečnom dôsledku prináša požehnanie, to, že sa tak na začiatku cítim, ma hnevá. Pretože nie som verný Ježišovi. Aspoň nie dostatočne.“

Hoci nemám problém hovoriť na verejnosti, priznám sa, že ma desí hovoriť s niekým, kto nezdieľa moju kresťanskú vieru. Zmocňuje sa ma panika pri pomyslení, že niekto by mal pripomienky alebo by mi kládol otázky, na ktoré by som nevedel odpovedať. Stále na tom pracujem. Zakaždým, keď sa ocitnem v takejto situácii, modlím sa, aby mi Boh pomohol.

Keď sa ma neveriaci človek – niekto, kto nemá ani potuchy o kresťanstve, nieto ešte o adventizme – opýta, čomu verím, čo ako pastor robím alebo k akej cirkvi patrím... začnem sa potiť. Nie preto, že by som sa hanbil za Boha, za svoju službu alebo za svoju cirkev (Rim 1, 16). Ale preto, že si uvedomujem, že na základe toho, čo poviem, ten človek sa buď zamiluje do najúžasnejšej bytosti vo vesmíre, alebo naopak, odmietne Ježiša a už nikdy viac nebude chcieť o ňom počuť.

Vždy, keď sa to stane, mám pocit, že som zlyhal, že nedosahujem požadovanú úroveň, že nie som spoľahlivý a dôveryhodný Ježišov nasledovník. Mám pocit, že som vlastne Bohu *neverný*, hoci on mi je stále verný. Nemal by som byť rád a tešiť sa z toho, že ľudia, ktorí nezdieľajú moju vieru, sa ma pýtajú na Ježiša? Prečo ma teda prenasleduje taký pocit? Hoci väčšina takýchto rozhovorov mi v konečnom dôsledku prináša požehnanie, to, že sa tak na začiatku cítim, ma hnevá. Pretože nie som verný Ježišovi. Aspoň nie dostatočne. Viem, že niečo také nezažívam len ja.



Preto sa musíme vrátiť. Možno zlyháme a možno sme niekedy Bohu *neverní*, ale on je stále verný (Rim 4,21; 1Jn 1,9; Joz 21,45). Keď sa stane, že sme mu neverní, vráťme sa k Ježišovi a znovu sa s ním spojme. Budme úrodnou pôdou, ktorá prináša ovocie (Jn 15,5). Vráťme sa na cestu vernosti.

Aby sme sa vrátili, musíme pochopiť, čo znamená vernosť. Byť verný znamená byť spoľahlivý. Verný človek je čestný a poctivý. Je to niekto, komu môžete dôverovať. Byť verný znamená, že vám priateľ môže dôverovať bez toho, aby sa bál, že ho sklamete. Verní ľudia dodržia slovo. Verní ste vtedy, keď robíte to, čo sa od vás očakáva, aj keď sa nikto nepozereá; keď nikto nepochybuje o vašich činoch alebo slovách. *Poznajú* vás, že ste dôveryhodní. Dôvera sa buduje postupne; nemožno ju získať za jeden deň. Podobne je to aj s vernosťou.

Na druhej strane, o vernosť nejde len pri veľkých veciach. Záleží aj na malých detailoch, pretože v konečnom dôsledku ony rozhodujú o mnohých veciach. V dnešnom texte Ježiš hovorí: „*Správne, dobrý a verný sluha! Bol si verný nad málom, ustanovím ťa nad mnohým.*“ (Mt 25,21) Nezáleží na tom, či je vaša vernosť vystavená skúške v niečom veľkom alebo malom: či je to tak alebo onak, všetko svedčí o vašom vzťahu s Bohom. Všetkým, čo robíme, odzrkadľujeme Ježiša. Pretože o to ide: odzrkadľovať Ježiša prostredníctvom našej vernosti jemu a jeho zásadám. Či je to v niečom veľkom alebo malom, či pred veľkým zástupom alebo niekoľkými ľuďmi.

*„Možno zlyháme a možno sme niekedy
Bohu neverní, ale on je stále verný.
Keď sa stane, že sme mu neverní, vráťme
sa k Ježišovi a znovu sa s ním spojme.“*



„Ak dovoľíme Duchu Svätému,
aby v nás pôsobil, naša vernosť
Bohu zosilnie a budeme svedčiť.“

Chcem zdôrazniť, že vernosť by sme nemali považovať za vznešený ideál, ktorý dosiahne len niekoľko ľudí. Vernosť je výsledok nášho vzťahu s jednou Osobou, výsledok vplyvu Ducha Svätého v našom živote. Vernosť Bohu časom silnie naším vzťahom s ním. Našou neustálou komunikáciou s ním. Som verný Ježišovi, pretože ho poznám. A čím viac ho poznám, tým vernejší chcem byť, pretože nechcem narušiť náš blízky vzťah. Podobne ako s najbližším priateľom. S tým rozdielom, že Ježiš je najlepší priateľ, akého si vieme predstaviť! Ak niekedy zlyháme a máme pocit, že sme boli neverní, on nás čaká s otvorenou náručou pripravený obnoviť náš narušený vzťah (1Jn 2, 1; 2Kor 5, 17–19).

Ak dovoľíme Duchu Svätému, aby v nás pôsobil, naša vernosť Bohu zosilnie a budeme svedčiť (Jn 15,27). To znamená, že vernosť Bohu neprináša požehnanie len nám, ale aj ľuďom v našom okolí. (Nepripomína vám to zaslúbenie, ktoré dal Boh Abrahámovi v 1Moj 12,3: „V tebe budú požehnané všetky pokolenia zeme“?) Ak sme Bohu verní, plníme svoje poslanie a delíme sa o dobrú správu, ktorú nám Ježiš dal. Ak sme verní, hlásame evanjelium. Ak sme verní v maličkostiach, šírimo princípy veľkého Božieho kráľovstva. Ak Duch Svätý pôsobí v našom živote a prináša ovocie, otvárame cestu k premene života iných ľudí, pretože dovoľujeme Bohu pôsobiť v nás a cez nás. Prosme Boha, aby nám pomohol byť vernými. Prosme Boha, aby v našich srdciach rástlo a dozrievalo ovocie Ducha.



Modlitba dňa

Drahý Bože, ďakujeme Ti, že nás naplňuje
svojím Duchom a prinášaš v nás ovocie, ktoré
je požehnaním pre iných. Ďakujeme Ti za
Tvoju vernosť. Ďakujeme Ti, lebo veríme, že si
milujúci, dobrý a štedrý. Pestuj v nás ovocie
vernosťi a nech to prináša požehnanie aj iným.



Narcis Dragomir

sa narodil v Rumunsku a vyrastal v Španielsku. Považuje sa za občana neba. Z Božej milosti je ženatý so Sayei (@escribiendosupalabra). Obaja chcú s radosťou hovoriť o Ježišovi v postkresťanskej Európe.



OTÁZKY

*„Mnoho ľudí sa chváli svojou vernosťou,
ale ktože nájde spoľahlivého muža?“*

Prís 20,6

1. Aké dôkazy Božej vernosti nachádzate v Biblii? Ako ovplyvňujú vašu definíciu vernosti? Ako môžeme odzrkadľovať Božiu vernosť v každodennom živote?
2. Hanbili ste sa niekedy hovoriť o svojej viere? Ak áno, prečo si myslíte, že je to také ťažké?
3. Mali ste niekedy pocit, že ste sa zasekli vo svojom duchovnom živote? Čo ste urobili/mohli urobiť, aby ste to zmenili? Čo môžeme urobiť pre to, aby sme boli Bohu stále viac verní?
4. Keď sa pozriete na svoj zbor (a na seba), vidíte niekedy nedostatok oddanosti a veľa prispôsobivosti? Prečo je to tak? Čo môžeme urobiť, aby sme to zmenili?
5. Existuje riešenie pre (duchovnú, vzťahovú atď.) neveru? Aké?

A large area of dotted lines for writing answers.





Vytvorte skupinu WhatsApp/Telegram/Signal/Messenger s ľuďmi, s ktorými čítate tieto prednášky. V tejto skupine nebude nikto nikoho kritizovať a odsudzovať.

S touto skupinou sa skontaktujte len v prípade, že vaša vernosť Bohu je vystavená skúške, či už zostanete verní alebo nie.

Keď niekto z tejto skupiny napíše správu, že sa ocitol v skúške, každý člen skupiny sa bude za tohto človeka a za danú situáciu modliť. Takto budete mať modlitebnú sieť, ktorá vás bude podporovať vždy, keď sa vaša vernosť Bohu ocitne v skúške.



„Svet dnes potrebuje mužov [a ženy], ktorí sa nedajú kúpiť ani predáť, mužov [a ženy], ktorí sú v srdci pravdiví a čestní, mužov [a ženy], ktorí sa neboja nazvať hriech pravým menom, mužov [a ženy], ktorých svedomie je verné povinnosti ako strelka pólu, mužov [a ženy], ktorí budú stáť za pravdou, aj keby padali nebesá.“ (Ellen G. Whiteová, *Education*, s. 57)

Akým človekom chcete byť vo svete? Vo svojich vzťahoch?
A vo vzťahu s Bohom?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slightly textured appearance with some minor blemishes or speckles. The edges of the paper are slightly irregular.

KAPITOLA

7

MIERNOSŤ



KLÚČOVÝ
TEXT

**„TY VŠAK, BOŽÍ ČLOVEK, SA TOMU VYHÝBAJ!
USILUJ SA O SPRAVODLIVOSŤ, ZBOŽNOSŤ, VIERU,
LÁSKU, TRPEZLIVOSŤ, MIERNOSŤ.“**

1 TIMOTEJOVI 6,11

AKO TO VIDÍM JA

STE ASERTÍVNI?

Asertivitu možno definovať ako schopnosť človeka vyjadriť svoje emócie primeraným spôsobom, bez nepriateľstva či agresivity. Ľudia, ktorí sú asertívni, dokážu vyjadriť svoj názor a pocity – pozitívne aj negatívne – zrozumiteľným a vhodným spôsobom.

AGRESÍVNY

/ neváži si iných
/ nepočúva
/ vnucuje ostatným vlastný názor

ASERTÍVNY
Communication

/ aktívne počúva
/ vyjadruje svoj názor
/ je úprimný a zrozumiteľný

PASÍVNY

/ potešuje ľudí
/ chce byť za každú cenu obľúbený u iných
/ nedokáže prevziať zodpovednosť;
na vine sú iní

Veľké spoločnosti v poslednom čase vyhľadávajú asertívnych lídrov; v minulosti uprednostňovali skôr agresívnejšie profily. Čo si myslíte, prečo je to tak?

Urobte si test asertivity, aby ste zistili svoju úroveň asertivity. Prvým krokom v tomto procese je spoznať seba!

Test asertivity: Test si môžete stiahnuť a/alebo vytlačiť na tomto odkaze:

bit.ly/WOP23downloads



NEČAKANÁ VEL'KOSŤ MIERNOSTI



Koncom 60. rokov 20. storočia si v jednom londýnskom obchodnom dome dvaja priatelia kúpili leviča. Malého leva si vzali domov a vychovali ho ako domáceho miláčika. Svoje mláďa krmili, venčili a rozmaznávali ako obyčajnú mačku. Rozhodli sa, že ho budú volať Christian. Keď mláďa vyrástlo, jeho veľkosť im začala robiť problémy. Nielen s miestom, kde žili, ale aj s množstvom potravy, ktoré lev potreboval. Preto sa rozhodli poslať ho do prírodnej rezervácie v Keni v nádeji, že sa prispôsobí svojmu prirodzenému prostrediu.

Po niekoľkých mesiacoch im správca prírodnej rezervácie potvrdil, že Christian sa plne adaptoval na svoj nový domov a zbližil sa s ostatnými levmi. Priatelia sa rozhodli odcestovať do Kene, rozlúčiť sa s Christianom a osláviteľ jeho nový život.

Od ich posledného stretnutia s levom uplynulo deväť mesiacov. Správca prírodnej rezervácie ich varoval, že Christian ich nemusí spoznať. No aj tak sa rozhodli, že o tomto stretnutí natočia krátky dokumentárny film. Môžete si ho pozrieť na YouTube.¹

Na nezaostrených záberoch zo 70. rokov sú dvaja mladí muži s rozstrapatenými vlasmi a v zvonových nohaviciach v africkom safari parku. Na úpätí kopca čakajú na svojho leva. Mladí muži stoja nehybne a pozerajú hore. Zrazu sa na vrchole kopca objaví hlava leva. Lev začne zostupovať dolu. Zdá sa, že je ostražitý. Nikto netuší, ako zareaguje. Dvaja priatelia zostávajú nehybne stáť a začnú volať jeho meno. Zrazu sa lev rozbehne smerom k nim. Je pôsobivé sledovať,



„JE ĽAHKÉ BYŤ MILÝ, KEĎ SA MI DARÍ
ALEBO KEĎ SA NACHÁDZAM VO SVOJEJ
KOMFORTNEJ ZÓNE. PODĽA PAVLA VŠAK
VEĽKOSŤ TOHTO OVOCIA SPOČÍVA
VTOM, ŽE DÁTE NEČAKANE MIERNU
ODPOVEĎ V STRESOVÝCH SITUÁCIÁCH,
AKO KEĎ DIVOKÝ LEV OBJÍME DVOCH
ĽUDÍ.“

ako Christian skočí k mladým mužom... a svojimi obrovskými labami ich objíme a dokonca im olíže tvár! Jemná reakcia leva a jeho poddajné správanie sú v ostrom kontraste s jeho veľkosťou a potenciálne nebezpečnou povahou.



Milujem Christianov príbeh a jeho jemnú silu. Myslím, že je to dokonalý príklad toho, čo znamená slovo „miernosť“, o ktorej Pavol hovorí ako o ovocí Ducha.

Vysvetlím vám to. Miernosť máme tendenciu spájať s pojmi ako slabosť, podriadenosť alebo rezignácia. Inými slovami, s pasívnym správaním, ktoré umožňuje agresiu. Ako keby sme hovorili o malých, bezbranných ovečkách, ktoré treba chrániť, pretože samy nedokážu čeliť problémom.

Keď pre túto vlastnosť ovocia Ducha Pavol použil grécke slovo *prautes* (πραῦτης), nemal tým na mysli takéto správanie. Podľa Pavla je miernosť nečakane jemná a nežná reakcia leva, ktorý sa správa inak, ako by sme čakali vzhľadom na jeho prirodzenosť.²

Ide o to, že výraz *prautes*, ktorý tu Pavol použil, je významovo veľmi zložitý a bohatý, pretože sa dá preložiť nielen ako miernosť, ale aj ako tichosť, jemnosť alebo nepriamo aj pokora.

Na základe všetkých týchto významov odvodených z gréckeho termínu môžeme rozdeliť základné charakteristiky miernosti do nasledujúcich hlavných bodov:



KONANIE: Človek môže svoju miernosť *aktívne* prejavíť len v interakcii s vonkajšími podnetmi (nie je možné prejavíť miernosť, ak ste izolovaní v miestnosti). V tomto zmysle bude mierny človek reagovať na nespravodlivosť, konflikty a problémy. Vyjadrí svoj postoj a dokonca aj nesúhlas, ale urobí to mierne, pretože o to ide. Je ľahké byť milý, keď sa mi darí alebo keď sa nachádzam vo svojej komfortnej zóne. Podľa Pavla však veľkosť tohto ovocia spočíva v tom, že dáte nečakane miernu odpoveď v stresových situáciách, ako keď divoký lev objíme dvoch ľudí. Alebo ako keď Boh prichádza za Hagar, tehotnou ženou, ktorá je práve na úteku od svojej panej pre problémy, ktoré spôsobila v manželstve svojich pánov (pozri 1Moj 16).

MRAVNÁ SILA: Mierni ľudia sú *silní* ľudia. Keď ste pod tlakom a zareagujeme mierne, znamená to, že dokážete kontrolovať spôsob, ako reagujete v interakcii s ostatnými. V praxi miernosť znamená, že – napriek tomu, že by ste mohli druhého rozdrviť a zlikvidovať – prejavíte mu lásku a prekonáte pokušenie ublížiť mu. Veľkosť a sila miernosti spočíva v tom, že v stresových situáciách zostane jemná.

Uvediem dva praktické príklady – jeden súčasný a jeden biblický, ktoré miernosť veľmi dobre vystihujú.



„ROZSUDOK, KTORÝ SUDCA
VYNIESOL, VŠETKÝCH PREKVAPIL:
MLADÝ MUŽ JE ODSÚDENÝ LEN
NA 100 HODÍN VEREJNOPROSPEŠ-
NÝCH PRÁČ, KONKRÉTNE –
BUDE POSKYTOVAŤ KURZY IT
ĽUDOM S NÍZKYM ALEBO
ŽIADNYM PRÍJMOM.“

Prvý príklad je zo súdu pre mladistvých v španielskej Granade. Na tomto súde vynáša sudca Emilio Calatayud rozsudok. Šestnásť-ročný mladík bol zatknutý za to, že sa nabúral do počítačového systému jednej spoločnosti. Pravdepodobne bude odsúdený na trest odňatia slobody v nápravnom zariadení pre mladistvých. Rozsudok, ktorý sudca vyniesol, všetkých prekvapil: mladý muž je odsúdený len na 100 hodín verejnoprospešných prác, konkrétne – bude poskytovať kurzy IT ľuďom s nízkym alebo žiadnym príjmom.

Druhý príklad je z Biblie. Vylakaný Eliáš potrebuje, aby mu Boh dal silu, pretože mu ide o život. V tomto kritickom okamihu sa Boh nechce stretnúť s Eliášom v zemetrasení, ohni ani veternej smršti. Namiesto toho sa Stvoriteľ vesmíru rozhodne uvoľniť napätie a svoje plány oznámi Eliášovi jemným šepotom (1Krľ 19).

Mravná sila miernych ľudí spočíva v ich schopnosti vcítiť sa do druhých a v snahe byť im užitoční.

VÔĽA: Miernosť je ovocie, ktoré musíme prinášať *dobrovoľne*. Byť láskavý v ťažkej situácii je *rozhodnutie*, ktoré musíme urobiť a ktoré bude pravdepodobne v rozpore s našou prirodzenosťou. Mierni ľudia si uvedomujú, že v nepriaznivej situácii je láskavé slovo oveľa lepšie, ako keby niečo prskli. Aj keď je ťažké prijať kritiku bez toho, aby som sa nahneval, oveľa lepšie je asertívne vyjadriť, ako sa ma táto kritika dotkla, než odpovedať ďalšou väčšou urážkou. To je podstata Ježišovej rady, že nemáme konať podľa zásady „oko za oko“ (Mt 5,28–32), ale radšej sa usilovať o zásadnú zmenu: reagovať na útoky druhých láskou a miernosťou. Áno, je

to revolučná rada, ale vplyv miernej reakcie na našu uponáhľanú spoločnosť bude meniť život. Viete si predstaviť miesto, kde by prirodzenou reakciou na každú situáciu bola láska?

Ak sa pozrieme na tieto tri charakteristiky, zdá sa, že miernosť je ideál, ktorý je mimo nášho dosahu. Je pravda, že presahuje ľudské možnosti. Pavol menuje túto vlastnosť v Liste Galaťanom v zozname ovocia, ktoré *pôsobí Duch* v našom živote. Len Duch Svätý môže meniť naše prirodzené sklony na mierne reakcie.³

Preto by som vám rada navrhla tri kroky, ktoré vám pomôžu odzrkadľovať toto ovocie Ducha:



„KÝM TENTO OKAMIH NASTANE, MÔŽEME VĎAKA PÔSOBIENIU DUCHA SVÄTÉHO V NAŠICH ŽIVOTOCH ZAKÚŠAŤ BENEFITY PESTOVANIA BOŽIEHO CHARAKTERU V NÁS.“

PRVÝ KROK: *Poznávajte Ježiša.* Jednou z Ježišových povahových čŕt bola podľa Biblie miernosť, tichosť (pozri Mt 11,28–30). Hľadajte preto Ježiša a odzrkadľujte jeho charakter.

DRUHÝ KROK: *Snažte sa aplikovať miernosť vo všetkých aspektoch života vrátane vzťahu s Bohom.* Znamená to prijať Božiu vôľu a životný štýl, ktorý navrhuje. Zistíte, že jeho návrhy vedú k úžasným výsledkom.

TRETÍ KROK: *Starajte sa o potreby iných ľudí.* Ježiš dal prísľub tým, ktorí odložia svoju pýchu a zamerajú sa na pomoc druhým (Matúš 5,5). Aj keď to možno nie je veľmi populárne, keď nastane ten správny okamih, mierni (alebo tichí) zdedia zem.

Viete čo? Keď čítam príbeh o levovi Christianovi, predstavujem si, aké to bude úžasné, že na novej zemi sa budeme môcť maznať so všetkými zvieratami. Predstavujem si, aké to bude, keď budeme žiť v spoločenstve, kde budú všetci prejavovať lásku, radosť, pokoj, trpezlivosť, láskavosť, dobrotu, vernosť, *miernosť* a sebaovládanie (pozri Iz 65,17–25). Teším sa, že budem žiť na mieste skutočného šťastia, tak ako to Boh od počiatku zamýšľal.

Kým tento okamih nastane, môžeme vďaka pôsobeniu Ducha Svätého v našich životoch zakúšať benefity pestovania Božieho charakteru v nás. Môžeme reagovať ako mierne levy a odzrkadľovať mravnú silu, ktorú Duch Svätý vlieva do našich životov.

~



Silvia Palos Ibáñez
sa narodila v Zaragoze (Španielsko). Študovala na Rigel Adventist School a neskôr vyštudovala právo. Nájdete ju na letných táboroch v Entrepeñas alebo v AEGUAE. Na jej zozname želaní stále zostáva: spolu s manželom Pepom byť súčasťou misijného projektu v inej krajine.

MODLITBA DŇA

DRAHÝ BOŽE, CHCEM, ABY SI BOL SÚČASŤOU MÔJHO ŽIVOTA. VKLADÁM VŠETKY SVOJE REAKCIE DO TVOJICH RÚK, ABY BOLÍ ODRAZOM TVOJEJ MIERNOSTI A LÁSKY. MODLÍM SA, ABY VĎAKA MÔJMU ŽIVOTU NAPLNENÉMU MIERNOSŤOU, ŤA MOHLI SPOZNAŤ AJ INÍ.



„POĎTE KU MNE VŠETCI, KTORÍ SA NAMÁHATE A STE PREŤAŽENÍ; JA VÁM
DÁM ODPOČINÚŤ. VEZMITE NA SEBA MOJE JARMO A UČTE SA ODO MŇA,
LEBO SOM TICHÝ A POKORNÝ SRDCOM, A NÁJDETE ODPOČINUTIE PRE SVOJE
DUŠE. VEĎ MOJE JARMO JE PRÍJEMNÉ A BREMENO LÁHKÉ.“

Mt 11,28-30

1. Spomínate si na situáciu, keď Ježiš konal rozhodne, a zároveň pokorne a mierne? Opíšte ju.
2. Zažili ste niekedy stresovú situáciu, v ktorej vám mierna odpoveď priniesla pokoj? Aký to bol zážitok?
3. Prečo nás Ježiš žiada, aby sme sa v našich vzťahoch zbavili násilí?
4. Ktoré situácie vo vašom každodennom živote vo vás vyvolávajú stres a úzkosť? Ako by vám v týchto situáciách pomohol pokojnejší, miernejší a pokornejší prístup?





NA ZAMYSLЕНИЕ

„Ježiš otvorene hovoril pravdu a konfrontoval ľudí s veľkou silou. V evanjeliách to vidíme v mnohých príbehoch. Ale jeho najväčšia sila bola v jeho miernosti. Ježiš nebol agresívny ani útočný, keď sa ho nepriatelia snažili oklamať, ba ani vtedy, keď ho falošne obvinili. Ježiš nešíkanoval ani neznevažoval iných a našiel si čas na tých, ktorých spoločnosť šikanovala, znevažovala a odmietala.“⁴ (Christopher J. H. Wright)

Nečakaná veľkosť miernosti spočíva v tom, že v kontakte s druhými budeme odzrkadľovať Boží charakter. Znamená to reagovať mierne a láskavo, ako to robil Ježiš.

- Ako sa môžeme stať súčasťou tejto nežnej revolúcie?

Toto je váš akčný plán. Uvedte ho čo najskôr do praxe!

Prečítajte si text 2Tim 2,24.25. V týchto veršoch nás Pavol vyzýva, aby sme pri konfliktoch reagovali mierne a láskavo, čo priniesie veľmi pozitívne výsledky. V týchto veršoch je obsiahnutá aj hlavná podmienka úspešného dosiahnutia tohto cieľa: *mať vzťah s Bohom*. Uvedenú tabuľku môžete použiť, keď sa ocitnete v ťažkej situácii. Je to len návod, ktorý vám chce pomôcť uviesť tieto verše do praxe. Môže byť užitočná aj pre vaše sebahodnotenie; môže vám pomôcť: 1) pochopiť, aký je váš postoj, keď sa ocitnete v ťažkostiach, a 2) uvedomiť si momenty, v ktorých tu bol Boh pre vás a pomohol vám reagovať lepším spôsobom.

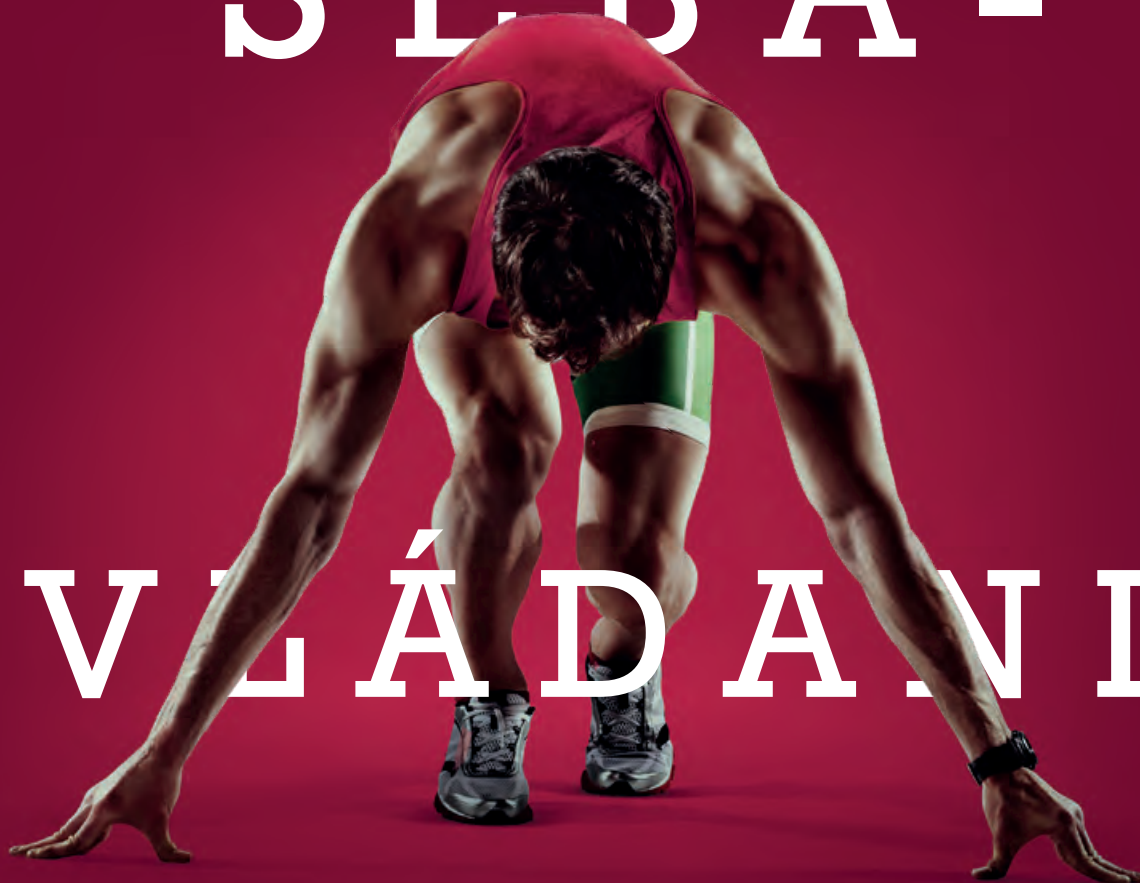
PROBLÉM (Opište konflikt alebo problematickú situáciu.)	EMÓCIE (Aké emócie pociťujem, keď riešim tento problém?)	PRÍČINA (Prečo ma táto situácia stresuje?)
MODLITBA (Aký pohľad na situáciu mi dáva Boh a jeho rady?)	RIEŠENIA (Aké riešenia môžem použiť, aby som zlepšil situáciu?)	VÝSLEDKY (Akým spôsobom mi Boh v tejto situácii pomohol?)



KAPITOLA 8

SEBA -

OVZÁDANIE



KLÚČOVÝ
TEXT

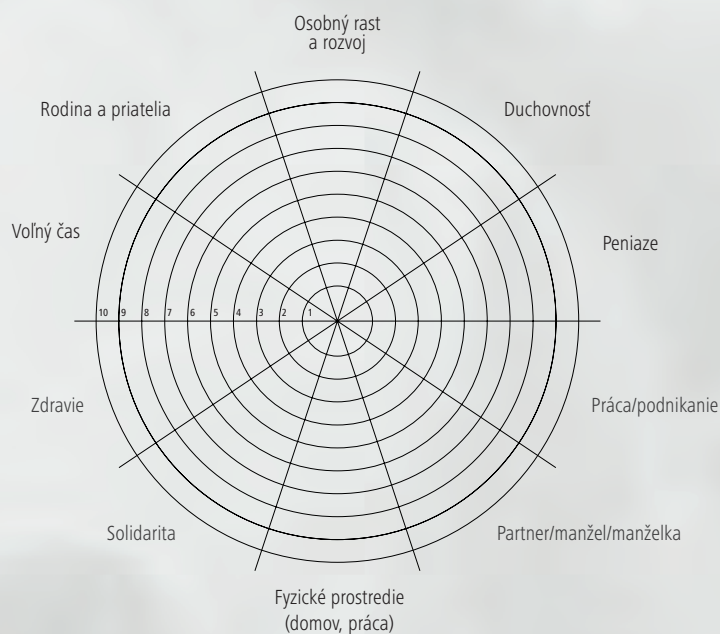
**„TO, PRAVDA, VYŽADUJE OD PRETEKÁRA TVRDÚ PRÁCU
A ODRIEKANIE. ALE AK SÚ TOHO SCHOPNÍ ŠPORTOVCI,
KTORÝM IDE LEN O POZEMSKÉ VAVRÍNY, MY TO MUSÍME
BRAŤ VÁŽNEJŠIE, LEBO NÁM IDE O VEČNOSŤ.“**

1 KORINŤANOM 9,25 (NPK)

AKO TO VIDÍM JA

MÁM SVOJE JA POD KONTROLOU?

Venujte niekoľko minút tomu, aby ste zistili, ako ste na tom v sebaovládani v rôznych oblastiach svojho života. Vyplňte nasledujúci graf:



Otázky na zamyslenie:

1. V ktorých oblastiach života je pre vás ťažšie ovládať sa? Prečo?
2. Porovnajte svoje odpovede s odpoveďami svojich priateľov. Ako si môžete navzájom pomáhať a podporovať sa? Ako si byť navzájom zodpovednými partnermi?
3. Aké stratégie používate, aby ste zvládli rôzne situácie a dokázali sa ovládať?
4. Prečo je ľahšie povedať druhým, čo majú v danej situácii robiť, než keď to má človek urobiť sám?

Na skupinovú aktivitu použite uvedený odkaz, kde nájdete aj druhý nápad.

bit.ly/WOP23downloads



JE TO PREBIEHAJÚCI PROCES



Pedra som spoznal koncom leta 2010, keď som prvýkrát navštívil zbor. Bol asi v mojom veku. Jeho správanie ma privádzalo do údivu. Stretnutia s ním predstavovali rozhodujúce okamihy v mojom živote.

Možno to bola len „náhoda“, ale nakoniec sme spolu pracovali v malej stavebnej firme. Neraz som bol prekvapený, ako Pedro reagoval (alebo nereagoval) v situáciách, v ktorých ja som nielen strácal trpezlivosť, ale dokonca som mal problém zostať slušný.

Pedro bol v cirkvi osem rokov. Pretože sa vedel ovládať, bol vždy pokojný a vyrovnaný. Tiež som chcel byť taký. O sebadisciplíne a sebaovládaní som prečítal veľa kníh, ktoré sa na tento problém dívali z budhistického, taoistického a filozofického hľadiska. Často som si kládol otázku: „Ako sa to Pedro naučil? V čom tkvie jeho tajomstvo?“ Nikdy som nepočul, že sebaovládanie – z biblického pohľadu – je ovocím pôsobenia Ducha Svätého.

Čas plynul a naše priateľstvo sa prehľbovalo. Keď som ho lepšie spoznal, uvedomil som si, že jeho sebaovládanie je výsledkom každodenného, minimálne 16 hodín trvajúceho spojenia s Duchom Svätým; výsledkom nepretržitého a úprimného dialógu s Bohom.

V jednom z našich rozhovorov sa priznal, že mal veľmi zlú povahu: bol veľmi netrpelivý, netolerantný a pri problémoch reagoval násilnícky. Keď však stretol Ježiša, začal mnohé veci prehodnocovať. Prestal reagovať podľa okolností. Vzťah s Bohom mu pomáhal ovládať sa, nestrácať nad sebou kontrolu a nenechávať svojím pocitom a emóciám voľný priebeh.



Kedže si bol stopercentne istý, že Duch Svätý je vždy s ním, za každým, keď sa ocitol v nejakom probléme, ťažkej situácii alebo pokušení, namiesto toho, aby Bohu rozprával o všetkom, čo sa deje, akoby bol kdesi ďaleko a nemal o tom ani potuchy, sústredil sa na skutočný rozhovor so svojim Otcom a kládol mu konkrétne otázky. Napríklad: „Čo cítim (alebo necítim)? Aké mám možnosti? Ako to mám zvládnuť? Čo mám urobiť? Ako najlepšie zareagovať? Je to naozaj potrebné?“

Po mnohých rozhovoroch s Pedrom som pochopil, že sebaovládanie ako ovocie Ducha nie je o popieraní pocitov, inštinktov, túžob a chutí. Nejde o to, aby sme boli pasívni a ľahostajní k okolnostiam a ľuďom, ktorí nás ovplyvňujú alebo dráždia. Je to skôr proces, v ktorom si v prvom rade všimame, čo sa deje v našom vnútri, a po rýchlej analýze skutočnosti (vnútornej aj vonkajšej) pristupujeme k veci s *modlitbou* a s otázkami, ktoré som práve spomenul.

Sebaovládanie je nevyhnutné, ak nechceme stratiť slobodu, ktorú nám Boh dáva (Ga 5,1–13). Možno nám dokonca umožňuje pestovať a prejavovať ostatné ovocie (lásku, radosť, pokoj, trpezlivosť, láskavosť, dobrotu, vernosť a miernosť) vo všetkých oblastiach nášho života. Inými slovami, sebaovládanie vám prinesie benefity v duchovnom aj sekulárnom živote; v súkromnej aj verejnej sfére; pri štúdiu, v práci i športe; vo vzťahoch s priateľmi i príbuznými.

Som presvedčený, že poznáte Pavlovu zásadu: „Mnohí si myslia, že môžu robiť, čo sa im zachce. Áno, možno je to pravda. Musím vám však povedať niečo dôležité. Aj keď to tak je, aj keď si môžem robiť, čo chcem, nie vždy je to pre mňa dobré. Preto sa nenechám ovládať okolnosťami.“ (parafrázovaná verzia 1Kor 10,23) Každá charakterová črta

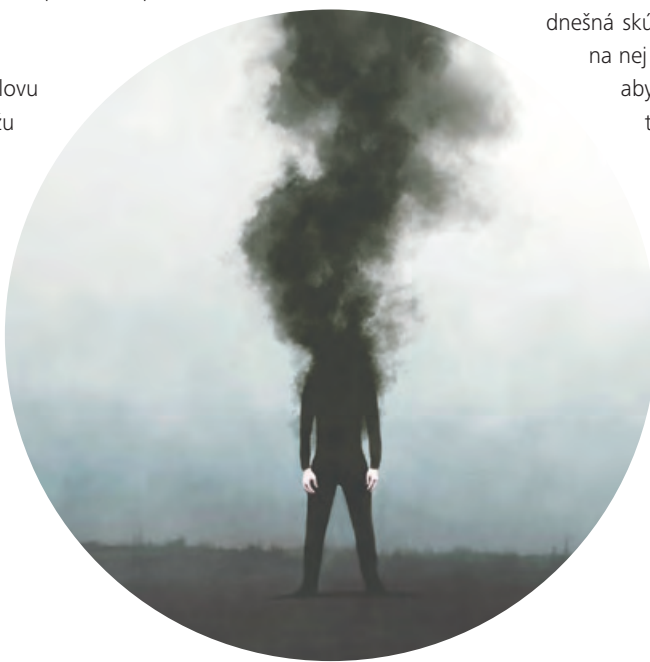
sa formuje tak, že niečo opakujeme raz, dvakrát, desaťkrát alebo aj stokrát, až sa to stane zvykom. Takto sa formujú (alebo deformujú) charakterové črty človeka, ktoré následne ovplyvňujú spôsob, ako reaguje na okolnosti a prekonáva prekážky.

V mnohých situáciách veľmi ľahko stratíme hlavu, rozčúlime sa, vybuchneme, začneme kričať, urážať, nadávať alebo ešte niečo horšie. Dovoľte mi však položiť vám jednu otázku: Stojí to za to? Ak ste to už zažili, ako ste sa potom cítili?

Alebo si dáte nejaký cieľ a po čase zistíte, že ho nedokázate dosiahnuť, pretože vám chýba sebaovládanie. Ako sa dostať z tohto bludného kruhu, aby ste dosiahli to, po čom skutočne túžite? (Pozri Rim 7,19–25.)

Je dôležité uvedomiť si, že napriek minulým chybám, keď raz začnete pestovať ovocie Ducha, ako je vymenované v 5. kapitole Listu Galatanom, nikdy nezačínate od nuly. Vaša dnešná skúsenosť je lepšia ako včerajšia a vy na nej môžete stavať. Povzbudzujem vás, aby ste nehádzali flintu do žita, pretože ovocie rastie a dozrieva postupne.

Rád by som sa s vami podelil o niekoľko tipov, ktoré mi pomáhajú rásť v procese sebaovládania a ktoré môžete aplikovať aj na ostatné vlastnosti, ktoré tvoria ovocie Ducha:



„V MNOHÝCH SITUÁCIÁCH VEĽMI ĽAHKO STRATÍME HLAVU, ROZČÚLIME SA, VYBUCHNEME, ZAČNEME KRIČAŤ, URÁŽAŤ, NADÁVAŤ ALEBO EŠTE NIEČO HORŠIE.“

„NIKDY NEZAČÍNATE OD NULY. VAŠA DNEŠNÁ SKÚSENOSŤ JE LEPŠIA AKO VČERAJŠIA A VY NA NEJ MÔŽETE STAVAŤ.“



1. UJASNITE SI, ČO CHCETE, ČO NEHCETE A PREČO

Často sa s ľuďmi rozprávam o ich problémoch a dôsledkoch ich životných rozhodnutí. Mnohým dôsledkom by sa dalo predísť, keby sa na pár minút zamysleli nad tým, čo v živote *nechcú*.

Jedným z dôvodov, prečo strácame sebakontrolu a nedokážeme sa ovládať, je to, že si nie sme istí alebo nemáme jasno v tom, čo *chceme*, čo *nechceme* a *prečo*.

Keby sa nás niekto spýtal: „Čo čakáte od života?“, možno by mnohí z nás (najmä tí mladší) po chvíli mlčania odpovedali: „Nemám predstavu.“ V živote sú chvíle, keď naozaj neviete, čo chcete. Preto považujem za užitočné položiť otázku z opačnej strany: „Čo *nechcete*?“ To nám pomôže identifikovať prvé stopy toho, čo *chceme*.

2. UROBTE ROZHODNUTIE A DRŽTE SA HO

Keď už máte jasno v tom, čo chcete a prečo,¹ je dôležité, aby ste o tom príliš nešpekulovali. Samozrejme, je prirodzené, že pri niektorých rozhodnutiach máte pochybnosti. Ide o to, aby ste pochybnosti odložili bokom a sústredili sa. Odporúčam vám, aby ste si prečítali text Jk 1,6–8 (NPK): „Proste o múdrost s dôverou a bez pochybovania. Ten, kto pochybuje, podobá sa morskej vlne hnanej a zmietanej vetrom. Taký človek je rozpoltený a jeho rozhodnutia sú nestále. Kto neprosí s vierou, nemôže čakať od Pána odpoveď.“

3. ROBTE MALÉ KROKY

Proces sebaovládania sa podobá behu na dlhé trate (pozri 1Kor 9,25). Keď máte pred sebou nejakú veľmi zložitú úlohu, môže sa vám zdať, že to nezvládnete, že je toho na vás priveľa. Paralyzuje vás to už počas prvých 100 metrov.

Rozdeľte si preto svoj cieľ na menšie etapy. Je dobré, že v živote je všetko istým spôsobom prepojené. Keď Ježiš hovoril o poctivosti, vysvetlil, že byť verný v malých veciach je prvý krok k tomu, aby sme boli verní vo veľkých veciach (pozri Mt 25,23).

Vytvorte si *postupy*, ktoré vás krok za krokom priblížia k vášmu cieľu.

POZNÁMKA: Ak bojujete s drogami, alkoholom, sexom alebo pornografiou, odporúčam vám vyhľadať pomoc niekoho, kto vám rozumie a môže vás v tomto procese podporiť. V cirkvi je mnoho ľudí, ktorí sú pripravení a ochotní pomôcť vám.

4. UČTE SA VIDIEŤ POZITÍVNE STRÁNKY

Jediná kvapka atramentu stačí na to, aby zafarbila plný pohár vody. Jediná myšlienka môže zmeniť váš postoj k niečomu – či už pozitívne alebo negatívne. Je dôležité, aby ste pochopili a rozhodli sa, že zmeny alebo ciele, ktoré ste si stanovili, nie sú trestom. Zamerajte sa na výhody, či už ide o zlepšenie vášho vzťahu s Bohom, sebaúctu, zdravie, poznanie, rast, pohodu atď.



Vyhňte sa absolútnym vyhláseniam o veciach, ktoré z biblického hľadiska nepredstavujú problém. Uvediem jednoduchý príklad: Ak ste sa rozhodli pre nejakú diétu alebo prestať piť niektoré nápoje, nerobte si zbytočný stres tým, že si povieť: „UŽ NIKDY nebudem...“ Mohli by ste to formulovať pozitívne, napríklad: „Dnes nahradím... za...“ Tieto malé jazykové triky sa vám stanú veľkou pomocou pri zvládaní negatívnych myšlienok alebo tlaku rovesníkov.

5. ODMĚŇTE SA ZA SVOJE ÚSPECHY

Ďalšia vec, ktorú by som vám odporučil, je, aby ste sa za svoje úspechy odmenili. Váš mozog pri tom vytvára pozitívne emócie, pretože si vytvára „záznam“, že vaše úsilie vedie k pozitívnej odmene. Samozrejme, táto odmena by mala byť pozitívna a dobrá pre vás (a tiež v Božích očiach, pozri 1Kor 10,31).

6. DAJTE SI ZÁVÄZOK

Viete, aký je rozdiel medzi záväzkom a povinnosťou? Záväzok vychádza zvnútra, je to niečo, čo na seba berieme dobrovoľne; povinnosť je uložená zvonka. Zaujímavé na tom všetkom je to, že Boh sa nám nechce vnucovať. Jeho kráľovstvo na tomto svete sa začína vnútri každého z nás, v našej mysli a v našom srdci. Možno to je však len vtedy, keď si dáme záväzok voči sebe, svojim blízkym a Bohu.

Na záver by som chcel vysloviť poslednú myšlienku o tomto kráľovstve. Rozumiem tomu tak, že každá vlastnosť, ktorú Pavol uvádza, je vlastnosťou Božieho kráľovstva (pozri Mt 5 a 6). Pavlov zoznam v Ga 5,22.23 tu nie je preto, aby sme si z neho niečo vybrali, ale preto, aby – ako výsledok otvorenia sa pôsobeniu Duchu Svätému a jeho prijatia do našej mysle a nášho srdca – v nás rástlo ovocie Božieho kráľovstva a cez nás sa šírilo navonok, do života iných ľudí.



Dante Herrmann

Žije s Ježišom a pre Ježiša už takmer 13 rokov. Životom kráča so svojou milovanou Raquel a deťmi Lucasom a Aarónom. Je zapálený pre evanjelium a Božie kráľovstvo. Pathfinder, pastor a teológ.

„PAVLOV ZOZNAM V GA 5,22.23 TU NIE JE PRETO, ABY SME SI Z NEHO NIEČO VYBRALI, ALE PRETO, ABY – AKO VÝSLEDOK OTVORENIA SA PÔSOBIENIU DUCHU SVÄTÉMU A JEHO PRIJATIA DO NAŠEJ MYSLE A NÁŠHO SRDCA – V NÁS RÁSTLO OVOCIE BOŽIEHO KRÁĽOVSTVA.“

MODLITBA DŇA

Chválime Ťa, Bože, že nám dávaš všetko, čo potrebujeme pre dobrý život. Pomôž nám denne vidieť a chápať, kde v našom živote potrebujeme sebaovládanie. Ďakujeme Ti, že Tvoj Duch Svätý je s nami a pomáha nám rozvíjať túto vlastnosť. Preto sme sa rozhodli otvoriť Ti svoje srdcia a mysle, aby sme počuli Tvoj hlas a dokázali sa ovládať v rôznych oblastiach nášho života.



„ÁNO, KREŠŤANOVÍ JE VŠETKO DOVOLENÉ,
ALE NIE VŠETKO JE UŽITOČNÉ. VŠETKO JE DOVOLENÉ,
ALE NIE VŠETKO SLUŽÍ NA DOBRO AJ OSTATNÝM.“

1Kor 10,23; NPK

Odpovedzte na uvedené otázky s ohľadom na svoju realitu (svoj kontext, sféru vplyvu, priateľov). Vezmite pritom do úvahy kľúčové biblické texty k tejto téme.

1. **Prečo je podľa vás potrebné sebaovládanie?**
2. **Čo by podľa vás bolo dobré robiť (alebo prestať robiť), aby sme boli pripravení na rôzne okolnosti a situácie, s ktorými sa v živote stretávame?**
3. **Aké ťažkosti môžu nastať pri zdokonaľovaní sa v sebaovládaní? Aká je vaša skúsenosť?**
4. **Ktoré z navrhnutých bodov na pestovanie sebaovládania vás zaujali a prečo?**



Aký záväzok by ste si teraz chceli dať pokiaľ ide o pestovanie ovocia Ducha?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slightly textured appearance with some minor blemishes or specks.

DOPLNKOVÉ ČÍTANIE

- / Sprievodca štúdiom Biblie: *Ovocie Ducha Svätého* (1/2010). Vrútky: Advent-Orion, 2009.
- / Novotný, Tomáš: *Ovoce Ducha*. Ostrava: Tomáš Novotný, 2019.
- / Offnerová, Hanzel: *Ovoce Ducha*. Praha: Návrat, 1993.
- / HopeTV.cz: Bible pro dnešek / 2017 1Q 7.
<https://bit.ly/HopeTVczOvoceDucha>
- / Pozrite si sériu (angl.) „Uchopenie Galaťanom“ od Davida Asschericka a Ty Gibsona na kanáli Storyline na YouTube:
<https://bit.ly/GraspingGalatians>



OSOBNÁ VÝZVA

OBLIEČŤ SI OVOCIE DUCHA

Poslednou úlohou bude aktivita založená na Pavlových slovách z Listu Efezanom 4,21–24 (NPK): „Vyzlečte si starého človeka s predchádzajúcim spôsobom života, ktorý hynie klamnými žiadostami, obnovte sa duchovným zmýšľaním a oblečte si nového človeka, stvoreného podľa Božieho obrazu v spravodlivosti a svätosti pravdy.“ Ak chceme byť Ježišovými nasledovníkmi, nestačí byť „spravodlivý a svätý“ len jeden alebo dva dni v týždni, alebo pri stretnutí s priateľmi „z cirkvi“. Ako si každý deň oblečeme šaty, tak si máme každý deň „oblečť“ aj Ducha Svätého.

Nasledujúcu úlohu môžete urobiť za jeden deň alebo za tri dni (každá časť = jeden deň). Najdôležitejšie je, aby ste k nej pristupovali *úprimne* a *s modlitbou* a počas celého procesu prosili Boha o pomoc.

AKÉ DUCHOVNÉ OBLEČENIE MÁTE NA SEBE?

Možno zistíte, že svoj súčasný duchovný život môžete stotožniť s niektorou z nasledujúcich možností. Nasadte si „okuliare ovocia Ducha“ a zamyslite sa nad tým, aké duchovné oblečenie máte momentálne na sebe.

„NASAĎTE SI ‚OKULIARE
OVOCIA DUCHA‘
A ZAMYSLETE SA NAD
TÝM, AKÉ DUCHOVNÉ
OBLEČENIE MÁTE
MOMENTÁLNE NA SEBE.“



VÄZENSKÝ VZHĽAD

Máte na sebe pruhované tričko so zbytočnými a možno aj zraňujúcimi návykmi, ktoré vás už príliš dlho držia v pasci bludného kruhu? Cítite sa väzňami okolností? Opíšte svoj *vzhľad*. Ktoré veci bránia tomu, aby vo vás rástlo ovocie Ducha?



NEISTÝ VZHĽAD

Spomínate si na chvíle, keď ste sa prezliekli raz, dvakrát alebo dokonca trikrát a stále ste neboli spokojní? Aké „šaty“ máte na sebe? Sú v rozpore s ovocím Ducha, ste nespokojní a neistí?



NEPOHODLNÝ VZHĽAD

Predstavte si nové džínsy, ktoré sú vám trochu tesné. Môžu byť veľmi nepohodlné, najmä zo začiatku. Možno ste sa ocitli v situácii, keď sa vám nosenie „nových džínsov“ ovocia Ducha môže zdať nepohodlné a cudzie, pretože si vyžaduje, aby ste vo svojom živote určité veci zmenili. Z dlhodobého hľadiska je však žiaduce, aby sa džínsy trochu roztiahli a prispôbili, ako dôsledok pôsobenia Ducha Svätého vo vašom srdci. Cítite sa v „nových džínsoch“ Ducha nepohodlne? Predstavujú pre vás tieto tesné nové džínsy niečo iné?

Ako vám môže sebaovládanie pomôcť, aby ste časom mohli v „nových džínsoch“ Ducha Svätého „chodiť normálne“?



NEČAKANÝ VZHĽAD

Pravdepodobne ste si už niekedy od niekoho požičali nejaké oblečenie. V závislosti od situácie to pre vás bolo buď pozitívne, alebo negatívne. Keď si požičiavate cudzie oblečenie, nemáte právo rozhodovať o farbe, tvare alebo veľkosti oblečenia. Jednoducho si ho oblečiete, pretože to v danej chvíli

potrebujete. Z duchovného hľadiska možno nosíte „požičané“ oblečenie, ktoré – v hĺbke srdca – cítite, že vám nepatrí, pretože nie je v súlade s tým, kým chcete byť (napríklad žiarlivosť, večierky, zlovyky, alkohol, toxické vzťahy, hnev, sebeckosť atď.) Čo je pre vás „požičaným oblečením“, ktoré chcete vrátiť pôvodnému „majiteľovi“?



IDEÁLNY VZHĽAD

Predstavte si šaty, o ktoré nechcete prísť. Zdá sa, akoby boli stvorené práve pre vás. Ježiš nám hovorí, že dokonalým odedom pre nás je ovocie Ducha. V ktorých konkrétnych chvíľach máte pocit, že vo svojom duchovnom živote máte oblečené ideálne šaty ovocia Ducha?



MÔJ SÚČASNÝ **VZHĽAD** VERSUS MÔJ IDEÁLNY **VZHĽAD**

Dolu nakreslite svoj súčasný *vzhľad* z duchovného hľadiska. Môže to byť mix vzhľadov, ktoré sme spomenuli. Alebo možno vymyslíte nejaký nový. Dôležité je, aby ste pri tejto aktivite boli voči sebe nanajvýš úprimní. Nezabudnite si napísať, čo pre vás každý kus oblečenia znamená (napríklad: pruhované tričko predstavuje moje zlyhanie vo vzťahu s Bohom, pretože mám pocit, že som mu neverný; modrá rukavica predstavuje moje pochybnosti o odovzdaní sa Ježišovi, chýba mi viera; zlatý opasok predstavuje ovocie, ktoré vo svojom živote vidím: pokoj; cítim pokoj, aj keď prechádzam búrkou).

Vpravo nakreslite svoj ideálny *vzhľad*. Zamerajte sa na deväť vlastností alebo charakteristík ovocia Ducha (láska, radosť, pokoj, trpezlivosť, dobrota, láskavosť, vernosť, miernosť a sebaovládanie), o ktorom sme hovorili počas tohto modlitebného týždňa (napríklad: sukňa s potlačou srdca predstavuje moju túžbu ďalej pestovať ovocie lásky; chcem milovať tak, ako ma miluje Boh).

Môj súčasný duchovný **vzhľad**

Môj ideálny duchovný **vzhľad**



V SNAHE O IDEÁLNY **VZHĽAD**

Nastal čas konať. Pravdepodobne ste zistili, že vo svojom duchovnom živote nevyzeráte ideálne. Ako získať *vzhľad* ovocia Ducha? Navrhujem, aby ste postupovali podľa šiestich krokov, ktoré sme spomenuli v 8. kapitole:

- 1. Ujasnite si, aký [vzhľad] chcete, aký [vzhľad] nechcete a prečo.** Akým človekom chcete byť/nechcete byť?

Chcem byť _____

Nechcem byť _____

- 2. Urobte rozhodnutie a držte sa ho.** Aké rozhodnutie potrebujete práve teraz urobiť?

- 3. Robte malé kroky.** Aké konkrétne kroky musíte urobiť, aby ste dosiahli ideálny *vzhľad*?

- 4. Naučte sa vidieť pozitívne stránky.** Ako zareagujete, keď sa vám niečo nepodarí? Ako vyjadríte svoj cieľ pozitívnym spôsobom?

- 5. Odmeňte sa za svoje úspechy.** Keď sa vám podarí obliecť sa ideálne, ako to oslávite?

- 6. Dajte si záväzok.** Nosiť oblečenie ovocia Ducha si vyžaduje stále nové záväzky; je to trvalý proces. Čo ďalšie si chcete obliecť, aby vo vás ďalej rástlo ovocie Ducha?



ÚVOD

- ¹ McKnight, Scot. (1995). "Galatians 5:1–12", *The NIV Application Commentary: Galatians*. Kindle edition.
- ² Christopher J. H. Wright. *Cultivating the Fruit of the Spirit: Growing in Christlikeness*, Downers Grove, Illinois: InterVarsity Press, 2017, s. 155.
- ³ *Cultivating the Fruit of the Spirit*, s. 164.



KAPITOLA 2 / RADOSŤ

- ¹ <https://www.vam.ac.uk/articles/the-story-of-michelangelos-david>
- ² Willard, Dallas. „What Jesus Knew: Our God-bathed World.“ *The Divine Conspiracy: Rediscovering Our Hidden Life in God*. London: Harper Collins e-books, 2009.



KAPITOLA 3 / POKOJ

- ¹ Pozrite si materiál z minuloročného Modlitebného týždňa mládeže 2022 s názvom „*Hospodinovi patrí zem i to, čo ju napája...*“: *Sme povolaní starať sa o stvorenie*, 2. kapitola, kde nájdete štúdiu o práve a spravodlivosti, o ktorých tu hovoríme. K dispozícii na stiahnutie v 12 jazykoch na <https://icor.church/resources>.



KAPITOLA 4 / TRPEZLIVOSŤ

- ¹ Nouwen, Henri J. M. *Following Jesus: Finding Our Way Home in an Age of Anxiety*. New York: Convergent, 2019, s. 9.
- ² Bonhoeffer, Dietrich. *Letters & Papers from Prison*. London and Glasgow: Fontana Books, 1953, s. 166. [Na cestě k svobodě: Listy z vězení. Praha: Vyšehrad, 1991]



KAPITOLA 5 / LÁSKAVOSŤ A DOBROTA

- ¹ Dutton, J.E. and Worline, M.C. *Awakening Compassion at Work – The Quiet Power that Elevates People and Organizations*. Oakland, CA: Berrett-Koehler Publishers, 2017.



KAPITOLA 7 / MIERNOSŤ

- ¹ *Christian the Lion*. Pozri na YouTube: <https://bit.ly/Christianthelion>
- ² Na základe Biblického komentára adventistov siedmeho dňa k Matúšovi 5,5.
- ³ Na základe Biblického komentára adventistov siedmeho dňa k Listu Galaťanom 5,22.
- ⁴ Wright, Christopher J. H. *Cultivating the Fruit of the Spirit: Growing in Christlikeness*. Downers Grove, IL: InterVarsity Press, 2017, s. 133.



KAPITOLA 8 / SEBAOVĽADANIE

- ¹ Pozrite si materiál z minuloročného Modlitebného týždňa mládeže 2022 s názvom „*Hospodinovi patrí zem i to, čo ju napája...*“: *Sme povolaní starať sa o stvorenie*, nájdete v kapitole 5. K dispozícii na stiahnutie v 12 jazykoch na <https://icor.church/resources>.
- ² Moltó, Cris. *Las 365 reflexiones de lo realmente importante en nuestra vida*. Barcelona: Amat Editorial, 2014, s. 120.



PÁN JE DUCH, A KDE JE PÁNOV DUCH, TAM JE SLOBODA.
KEĎ MY VŠETCI S ODHALENOU TVÁROU AKOBY V ZRKADLE
POZERÁME NA SLÁVU PÁNA, PREMIEŇAME SA NA TAKÝ ISTÝ
OBRAZ V STÁLE VÄČŠEJ SLÁVE — A TO VŠETKO MOCOU PÁNA,
KTORÝ JE DUCH.

2KOR 3,17.18



Ovocie Ducha. Praktický študijný sprievodca.

Title of the original: The Fruit of the Spirit. A Practical Study Guide

©2023 Oddelenie mládeže Intereurópskej divízie

Cirkvi adventistov siedmeho dňa

Schosshaldenstrasse 17

3006 Bern

Švajčiarsko

youth@eud.adventist.org

DIZAJN

Simon Eitzenberger, [@desim_design](https://www.instagram.com/desim_design)

NÁVRH

Alexandra Mora a Isaac Chía

OBRÁZKY

[shutterstock.com](https://www.shutterstock.com), unsplash.com

Tlač tohto materiálu je povolená pre použitie v zboroch, skupinách mládeže a ďalších kresťanských vzdelávacích aktivitách. Obsah tejto publikácie nesmie byť v žiadnej podobe reprodukován bez písomného súhlasu vydavateľa. Obsah nesmie byť žiadnym spôsobom menený. Všetky práva vyhradené.

Tento materiál odporúčame použiť ako podklad pre Týždeň modlitieb mládeže v roku 2023.

1. vydanie 2023

DIVISION YOUTH DIRECTOR

Jonatán Tejel

EDITORKA A PROJEKTOVÁ MANAŽÉRKA

Alexandra Mora

AUTORI

Melody Mason, Laia Burgos-Amaya,
Dorothea Relić Macedo, Martin Pavlík,
Karen Holford, Narcis Dragomir,
Silvia Palos Ibáñez, Dante Herrmann

PREKLAD DO ANGLIČTINY

Alexandra Mora (kapitoly 6, 7 a 8)

PREKLAD DO SLOVENČINY

Marcela Bieliková

ZODPOVEDNÁ REDAKTORKA

Michaela Hrachovcová

Pokiaľ nie je uvedené inak, biblické citácie sú prevzaté zo Slovenského ekumenického prekladu.
Banská Bystrica: Slovenská biblická spoločnosť, 2020. Všetky práva vyhradené.

Vydal Advent-Orion, spol. s r. o.
Roztocká 44/5
160 00 Praha 6 – Sedlec

www.adventorion.cz

Vytlačila tlačiareň ARTRON, s. r. o., Boskovice

ISBN: 978-80-7172-483-4

Keď sa pozrieme okolo seba, vidíme svet, ktorý je zotročený skutkami tela. Sebeckto. Hnev. Odpor. Závist. Žiarlivosť. Úzkosť. Nenávisť... Nutne sa potrebujeme vyslobodiť z otroctva temnoty a žiť vo svetle ovocia Ducha. Potrebujeme nájsť Krista a byť skutočne slobodní. viesť plodný život, ktorý je plný lásky, radosti, pokoja, trpezlivosti, láskavosti, dobroty, vernosti, miernosti a sebaovládania. Keby bol každý človek úrodnou pôdou pre Ducha, náš svet by bol iný. Čo keby sa premena začala od vás? Budete úrodnou pôdou pre ovocie Ducha?

Osem kapitol v tomto študijnom materiáli vám chce pomôcť zorientovať sa v deviatich „segmentoch“ ovocia Ducha. Táto cesta vám môže zmeniť život. Je to na vás.



Seventh-day
Adventist® Church
INTER-EUROPEAN DIVISION

Oddelenie mládeže

Intereurópskej divízie Cirkvi adventistov siedmeho dňa
Schosshaldenstrasse 17, 3006 Bern, Švajčiarsko