

Sila myšlienok



Joyce Meyer

12 stratégií, ako vyhrať boj v mysli

Sila myšlienok

Joyce Meyer



Slovo života International Bratislava

Joyce Meyer – Sila myšlienok

Slovenský preklad vydalo:
Slovo života international Bratislava
P.O.Box 17, 814 99 Bratislava
e-mail: slovozivota@slovozivota.sk
tel: 02-44461195
www.slovozivota.sk

Vyšlo v roku 2012 ako 32. publikácia.

Na vydanie spolupracovali:

Preklad: *Zuzana Venglíková*

Jazyková redakcia: *Zora Vítová, Lenka Bašnárová*

Grafický návrh obálky: *Martin Plančár*

Layout: *Euba Tomašítková*

Snahou slovenského vydavateľa bolo pri preklade biblických citátov použiť čo najvhodnejší ekvivalent použitej anglickej citácie. V prípade, že biblické verše sú zakomponované do autorových myšlienok v tom zmysle, že tvoria s jeho myšlienkami ucelenú vetu, zdalo sa nám za dobré nevyrušovať neustále čitateľa tým, z ktorého prekladu sa cituje. V iných prípadoch uvádzame, ktorý preklad Biblie sme použili.

Biblia, Slovenský ekumenický preklad, Slovenská biblická spoločnosť, Banská Bystrica, 2008 (Ekum.pr.).

Svätá Biblia, Jozef Roháček, 1969 (Roh. pr.)

Biblia, Transcius Liptovský Mikuláš a SBS Banská Bystrica, 2000 (Ev.pr.)

Nádej pre každého – Nový zákon, International Bible Society, 1993 (pr. Nádej pre každého)

Sväté písmo Starého i Nového zákona, Slovenský ústav sv. Cyrila a Metoda v Ríme v r.1995 (Kat. pr.)

Akákolvek reprodukcia tohto diela je dovolená len s písomným súhlasom vydavateľstva Slovo života international Bratislava.

ISBN 978-80-89165-31-5

Joyce Meyer – POWER THOUGHTS

This edition published by arrangement with FaithWords, New York, USA. All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical including photo-copying, recording, or any information storage and retrieval system, without permission, in writing, from the Marketing companies.

Obsah

Prvá časť: *Všetko sa začína v mysli*

Úvod	7
Kapitola 1 Sila pozitívneho postoja	15
Kapitola 2 Nauč myseľ pracovať vo svoj prospech	25
Kapitola 3 Viac moci.....	40
Kapitola 4 Cieľavedomé premýšľanie	53

Druhá časť: *Myšlienky, ktoré majú moc*

Program obnovy mysle.....	70
Myšlienka č. 1 V Kristovi dokážem všetko.....	72
Myšlienka č. 2 Boh ma miluje bezpodmienečne!.....	87
Myšlienka č. 3 Nebudem žiť v strachu	99
Myšlienka č. 4 Nemôžeš ma uraziť	112
Myšlienka č. 5 Milujem ľudí a rád im pomáham	125
Myšlienka č. 6 Úplne dôverujem Bohu; nemám dôvod robiť si starosti!	137
Myšlienka č. 7 Som spokojný a citovo vyrovnaný.....	151
Myšlienka č. 8 Boh hojne naplňuje moje potreby.....	165
Myšlienka č. 9 Usilujem sa o pokoj s Bohom, so samým sebou a s ostatnými.....	180
Myšlienka č. 10 Žijem v prítomnosti a vychutnávam si každú chvíľu.....	190
Myšlienka č. 11 Som disciplinovaný a ovládam sa.....	206
Myšlienka č. 12 Boh je na prvom mieste v mojom živote.....	221
Vyzbrojený a pripravený na boj.....	234
Poznámky.....	236

Prvá časť

Všetko sa začína v mysli

„Tvoj život sa odvíja podľa toho, čo nosíš v mysli.
Ak budeš veriť tomu, čo doposiaľ, tvoje správanie sa nezmení.
Ak sa budeš naďalej správať rovnako, nedosiahneš nič nové.
Ak chceš v živote a práci vidieť iné výsledky, musíš v prvom
rade zmeniť svoje zmýšľanie.“

Neznámy autor

Úvod

Jedným z mojich najobľúbenejších slovných spojení je: „Kam myseľ bočí, tam človek vkročí.“ Som presvedčená, že o konečnom smerovaní života rozhodujú myšlienky: vyvolávajú v nás určité postoje a názory, ovplyvňujú vzťahy, určujú produktivitu v práci aj súkromí a výrazne vplývajú na celkovú kvalitu života. Je nevyhnutné pochopiť, že myšlienky majú veľkú moc!

Napríklad, ak začneš premýšľať o tom, že sa pustíš do podnikania, prihlásiš sa na univerzitu, zlepíš svoj zdravotný stav, alebo vyplatíš dlhy, a myslíš to skutočne vážne – čo znamená, že svoju myseľ upriamiš tým smerom – podarí sa ti to. Tvoje ciele sa môžu postupne meniť, alebo, ako sa často stáva, ocitneš sa v situácii, s ktorou si nepočítal a získaš nové, nečakané možnosti. Ako príklad použijem príbeh svojej priateľky. Pred niekoľkými rokmi sa rozhodla presťahovať sa na druhý koniec krajiny, aj keď to znamenalo zanechať kariéru, ktorú roky budovala, a začať úplne odznova. V práci dala výpoveď, ponúkla dom na predaj a začala plánovať sťahovanie. Kto by bol vtedy predpokladal, že prosperujúci trh s realitami sa dostane na dno a jej dom nedosiahne hodnotu ani polovice pôvodnej ceny? Nemohla si dovoliť takú stratu, preto si dom nechala a našla si prácu, ktorá však bola horšia než tá predchádzajúca. Nakoniec na novom pracovisku spoznala muža, za ktorého sa neskôr vydala. Hoci sa jej nepodarilo dosiahnuť pôvodný cieľ, dnes tvrdí, že rozhodnutie presťahovať sa bolo tým najlepším, aké kedy urobila. Ak by nepodnikla dané kroky, nikdy by svojho manžela nestretla.

Som pevne presvedčená, že každá životná skúsenosť nás pripravuje na tú nasledujúcu. A ak dôverujeme Bohu, on zdokonalí naše starostlivé plánovanie.

Úspech, práve tak ako zlyhanie, sa začína myšlienkou. Ak si myslíš, že niečo nedokážeš, alebo nedosiahneš, je pravdepodobné, že sa ti to nepodarí. Myseľ má *naozaj* veľký vplyv na život.

Popremýšľaj o tom. Spomeň si na svoje úspechy a zlyhania. Na čo si myslel pred a počas svojich najdôležitejších úspechov? Aké myšlienky ti napadli pred a počas tvojich najväčších prešlapov? Vidíš, ako ti myseľ v istých situáciách pomohla a v iných bola proti tebe?

Často v živote uspejeme preto, že nás ľudia povzbudia a my začneme o ich slovách premýšľať natoľko, až im uveríme. Každý, komu niekedy povedali „Dokážeš to!“ vie, aké ľahké je premeniť toto tvrdenie na myšlienku. Ak sa veta „Dokážeš to“ zmení na „Dokážem to“, potom sa „to“ naozaj stane – či už to znamená dať gól, dostať dobrú známku z testu, získať prácu, schudnúť, alebo postaviť dom. Ak veríme, alebo si myslíme, že niečo dokážeme, potom sa nám to – aj napriek prekážkam – podarí. To isté platí aj vtedy, ak myslíme negatívne a uveríme tomu, že to nedokážeme. Slová a myšlienky, ako napríklad: „Nie som dosť inteligentný, dosť príťažlivý, dosť talentovaný, alebo dosť usilovný“ sa často stanú proroctvom, ktoré sa naplní. Prečo? Pretože sa nám zakorenia hlboko v mysli a začnú ovplyvňovať naše rozhodnutia – a kam myseľ bočí, tam človek vkročí.

Britský filozof James Allen, ktorý žil na prelome 19. a 20. storočia, povedal: „Všetko, čo človek dosiahne a všetko, čo sa mu nepodarí, je priamym dôsledkom jeho myšlienok.“ Myseľ je omnoho silnejšia, než si uvedomujeme a myšlienky majú dosah na každú oblasť našej existencie, či už pozitívny, alebo negatívny. Čokoľvek si myslíme, alebo čomu veríme, zdá sa reálnym aj vtedy, ak to vôbec nie je pravda. Ovplyvní to však naše reakcie a správanie. Myšlienky zasahujú do vzťahov, určujú náš pohľad na seba, ovplyvňujú finančnú situáciu a zdravie (fyzické, duševné a duchovné), vplývajú na produktivitu v práci a súkromí, časový manažment, priority a schopnosť užívať si život.

Písmo v Prísloviach 23:7 jasne opisuje prepojenie medzi naším životom a myšlienkami: „*Lebo ako zmýšľa v duši, taký je*“ (Kat. pr.). Inými slovami, staneme sa takými, ako zmýšľame. Ak myslíme po-

zitívne, budeme pozitívnymi ľuďmi, ktorí sa tešia z plodného života. A naopak, ak šírieme negatívne myšlienky, staneme sa zatrpknutými ľuďmi, ktorí nezažívajú radosť, ani úspech.

Chcem zdôrazniť, že nehovorím o tom, ako svojimi myšlienkami uviesť do života všetko, po čom túžime. Takýto pohľad na silu myšlienok je istou formou humanizmu, ktorý nie je kresťanskou filozofiou. Ak uznávame jednoduchú skutočnosť, že myšlienky majú moc, nie je na tom nič humanistické. Práve naopak, je to úplne biblické, ako si neskôr ukážeme.

Na to, aby naša myseľ pochopila Božie zámery, musí prejsť procesom obnovy. Jeho myšlienky sú nad našimi myšlienkami (pozri Iz 55:8, 9), preto, ak chceme s Bohom kráčať a zažívať jeho dobré plány, *musíme* zmyšľať ako on (pozri Rim 12:2). Nemôžeme zmeniť svoj život, kým nezmeníme vlastné myslenie. Keď niekto povie, že sa má nanič a je znechutený, poviem mu, že zlý život býva výsledkom zlých myšlienok. Takíto ľudia si väčšinou neuvedomujú svoj vplyv na tvorbu a kvalitu vlastných myšlienok a že si tak môžu zmeniť život.

Iba málo ľudí tuší, že máme schopnosť selektovať myšlienky a rozhodovať sa, na čo budeme myslieť; väčšina z nás pasívne uvažuje o čomkoľvek, čo nám napadne, a to bez toho, aby sme si uvedomili, že satan nás kontroluje prostredníctvom našich myslí a bráni nám naplňať Božie plány. Každý, kto sa znovuzrodil prijatím Ježiša Krista za Spasiteľa, dostal od Boha nového ducha a nové srdce, nie však novú myseľ – tá sa musí obnoviť. Zámer srdca môže byť čistý, kým myseľ je stále zmätená. Biblia zdôrazňuje, že sa musíme premeniť obnovou zmyšľania a postojov (pozri Rim 12:2). To sa dá dosiahnuť usilovným a podrobným štúdiom Božieho slova.

Isté je, že voliť si správne myšlienky nie je vždy ľahké. Jeden z najväčších zlomov života som zažila vtedy, keď som si uvedomila, že dokážem kontrolovať svoje myšlienky. Okamžite som musela čeliť veľkej výzve – zmeniť svoje myslenie. Postupne ti rozpoviem o svojej ceste k správne mysleniu a povzbudím ťa na tej tvojej.

Niekedy sa zdá, že myslieť správne je boj. Ono to *je* naozaj boj! Preto je tvoja myseľ bojiskom, miestom, kde vyhrávaš, alebo prehrávaš; stávaš sa obeťou, alebo víťazom. Roku 1995 som napísala knihu *Bojisko v myšli*, v ktorej hovorím o tom, že najväčšie problémy, s ktorými sa v živote boríme, sú dôsledkom nesprávneho myslenia. Odvtedy mnohí pochopili, že je veľmi dôležité strážiť si myseľ a naučili sa rozvíjať zdravý spôsob myslenia. Sama som mala viacero skúseností, ktoré poukázali na to, ako myšlienky ovplyvňujú môj život a aký účinok majú na životy ľudí, ktorým slúžim. To ma ešte viac utvrdilo v presvedčení, že myseľ je bojiskom. Bojiskom, na ktorom vedieme vojnu o náš život s Božím a naším nepriateľom diablom, ale aj s názormi a postojmi sveta, ktorý nás klame. Myseľ je bojiskom, kde robíme rozhodnutia, ktoré vedú k frustrácii a prehre, alebo k sile, zdraviu, radosti, pokoju a hojnosti.

Boj v našich myšliach bude trvať po celý život. Nikdy nebudeme dost duchovní na to, aby sa nepriateľ rozhodol prestať nás obťažovať. Môžeme sa však stať silnejšími v boji proti nemu, keď budeme rásť vo vzťahu s Bohom a v chápaní Božieho slova. Môžeme sa učiť žiť vo väčšej moci a autorite nad nepriateľom, vďaka čomu budeme mať viac radosti zo života, budeme schopní prijímať Božie požehnanie a naplňovať jeho plány.

Kniha *Sila myšlienok* predstavuje ďalší krok po *Bojisku v myšli*, pretože ponúka konkrétne stratégie, ako budovať postoje, ktoré ti dajú silu každý deň žiť v moci, úspechu a víťazstve!

V prvej časti tejto knihy uvediem pravdy o moci myšlienok, ktoré môžu zmeniť tvoj život. Pochopíš, že myšlienky sú dôležité pre tvoje fyzické zdravie, duševnú pohodu a duchovný rast. Zistíš, aké je potrebné mať pozitívny životný postoj a naučíš sa, ako ho rozvíjať a udržať si ho. Tvoj život bude lepší a hodnotnejší.

Druhá časť ponúka dvanásť konkrétnych zásad, ktoré môžu spôsobiť revolúciu v tvojom živote, ak im uveríš, necháš ich zakoreniť sa v myšli a budeš podľa nich konať. Sú to nástroje, ktoré z tvojich slabín urobia silné stránky, prinesú víťazstvo do doteraj-

ších prehier, zmenia pesimizmus na pozitívny prístup a dodajú ti odvalu a úspech v situáciách, kde si doteraz zlyhával.

Úlohou tejto knihy nie je poskytnúť dobré informácie, ktoré si prečítaš a uložíš do najspodnejšej zásuvky svojej mysle. Mojm cieľom je pomôcť ti zmeniť život. Jediný spôsob, ako to dosiahnuť je – zmeniť tvoje myslenie. Chcem ti pomôcť začať s touto premenou, a to tak, že ti poviem o dvanástich dôležitých myšlienkach. Tie sa nemusia zhodovať s tvojím doterajším zmýšľaním, preto budeš musieť svoj mozog nanovo „vycvičiť“. Začneš si osvojovať nové mentálne zvyky, ktoré sa nedostavia okamžite, ale vtedy, keď sa pevne rozhodneš obnoviť svoju myseľ.

Niektorí odborníci tvrdia, že vytvorenie nového návyku trvá tridsať dní; podľa iných je to možné v priebehu troch týždňov. Prelomiť staré zvyky a vytvoriť nové sa ti môže podariť aj skôr, no možno budeš na to potrebovať ešte viac času. Pozývam ťa, aby si sa počas čítania tejto knihy modlil a použil ju ako vzor pre svoj nový život. Každý týždeň sa skús zamerať na jednu myšlienku a daj sa na trojmesačný „tréningový program“, v ktorom sa naučíš myslieť novým spôsobom. Možno ti bude viac vyhovovať ročný „program“, pri ktorom si na každú myšlienku vyhradíš celý mesiac. Osobne ti odporúčam zvoliť si trojmesačný program a zopakovať ho štyrikrát za rok. Kniha je zostavená tak, aby si si na konci každého týždňa mohol zaznamenať svoj pokrok a robiť si poznámky o zmenách, ktoré začneš badať vo svojom živote. Bez ohľadu na to, aké tempo si zvolíš, je dôležité, aby si v ňom vytrval. Sľúb Bohu i sebe, že zmeníš to, čo si zmenu vyžaduje. Knihu vnímaj ako prostriedok, ktorý ti v tom pomôže.

Premena tvojho života nenastane iba prečítaním tejto knihy. Budeš musieť aplikovať princípy, ktoré sa naučíš, a trénovať svoju myseľ, aby myslela novým spôsobom. Ak si unavený, zmeň svoj život tak, že začneš inak rozmyšľať. A hoci budeš musieť 12-týždňový program mnohokrát zopakovať, buď si istý, že zakaždým sa posunieš o čosi vpred. Rozhodnutie je na tebe, nikto ho neurobí

za teba. Sám si zodpovedný za svoju myseľ a ona ovplyvňuje každú oblasť tvojho života. Verím, že s Božou pomocou dokážeš zmeniť svoju myseľ, a tým aj vlastný život. Boh nás neovláda, ale vedie tým smerom, ktorý je správny. Dáva nám ducha sebaovládania a slobodu samostatne myslieť. Satan, nepriateľ tvojej duše, sa bude pokúšať riadiť tvoj život tým, že ovládne tvoju myseľ. Značnú časť našich myšlienok ovplyvňuje výchova, ďalšiu okolitý svet a pôsobenie zlých síl. Avšak pravda vedie k slobode. Verím, že táto kniha ti pomôže vydať sa na cestu za pravdou, ktorá prinesie radikálnu zmenu tvojho života.

Tvoja myseľ môže byť smetiskom, alebo klenotnicou – je na tebe, čo si vyberieš: či si zvolíš negatívne a prízemné myšlienky, alebo budeš myslieť na to, čo je pozitívne, čisté, čestné a vzácne v Božích očiach. Myšlienky môžu tvoju silu umocňovať, alebo, naopak „vysávať“. Čítaj túto knihu ako mapu k pokladu, vďaka ktorému sa tvoja myseľ stane zdrojom sily pre tvoj život.

Verím, že si vzácnym človekom, ktorý má v sebe poklad. Možno si ho ešte neobjavil, pretože ti to myseľ neumožnila. Táto kniha to môže napraviť.

Ak úprimne túžiš po zmene, začni myslieť inak ako doteraz. Ak by sa tvoje doterajšie zmýšľanie nazvalo skôr za „odpadom“ než „pokladom“, môžeš to zmeniť. Neprijímaj jed v podobe zlých vzorcov myslenia. Investuj čas – či už je to dvanásť týždňov, alebo rok – do obnovy svojej mysle a uvidíš, akým ziskom pre teba bude. Ak nič nepodnikneš, nič sa nezmení, ba možno zhorší. Ak dnes investuješ, začni sa tešiť na úspech.

Ako knihu používať

Kniha *Sila myšlienok* sa nemá iba čítať, treba ju *používať*. Počas čítania si označuj pasáže, ktoré sa týkajú tvojho života a rob si poznámky k bodom, ktoré ťa oslovia. Čítaj pozorne, ak budeš potrebovať, zastav sa a uvažuj o prečítanom. Nejde o knihu „na jedno posedenie“. Nájdi si čas na modlitbu a pros Pána Boha, aby ti pomohol zmeniť myslenie, čím zmeníš svoj život. Ver mi – oplatí sa to!

V knihe sa stretneš s odsekmi *Zamysli sa*, ktoré obsahujú jednu alebo dve otázky. Nájdi si čas na ich zodpovedanie, najlepšie písomne. Ich úlohou je pomôcť ti v napredovaní na ceste k životu, v ktorom ťa nebude ovládať stres a okolnosti nerozhodnú o tom, ako sa budeš cítiť. Bude to život plný dôvery v Boha a nádeje, že dokážeš naplniť plán, ktorý pre teba má.

Druhá časť knihy, ktorá sa venuje dvanástim konkrétnym myšlienkam, obsahuje okrem otázok aj sekciu s názvom *Zdroj sily*. Ide o biblické citáty, podporujúce princípy danej kapitoly. Ak ich budeš čítať, učiť sa ich naspamäť, uvažovať o nich, konať podľa nich a necháš ich zakoreniť sa v mysli, tvoj život sa viditeľne zmení.

Viem, že Božie slovo dokáže zmeniť živorenie na vzrušujúci plnší život. Povzbudzujem ťa, nájdi si v Písme citáty, týkajúce sa konkrétneho vzorca myslenia. Použi tieto pomôcky:

Konkordanciu. Ak hľadáš verš, napríklad o pokoji, nájdi si v nej heslo *pokoj*. Ak tvoja Biblia neobsahuje konkordanciu, zadováž si ju ako samostatnú knihu.

Siahni po tématickom indexe. Od konkordancie sa líši tým, že udáva zoznam veršov, ktoré sa týkajú istej témy, ale nemusia priamo obsahovať dané slovo.

Využívaj elektronickú Bibliu s funkciou konkordancie a tématického indexu.

Chystáš sa vstúpiť na bojisko, aby si z neho odstránil míny nízkej sebadôvery, strachu a neistoty, ktoré tam nepriateľ nastražil. Pri-pomínam ti Pavlove slová: „*Oblečte sa do plnej Božej výzbroje, aby ste mohli obstáť proti úkladom diabla*“ (Ef 6:11, Ev. pr.). Zaumieň si, že sa nevzdáš, pretože odmenu získa iba ten, kto preteky dokončí.

Modlím sa za to, aby ťa Duch Svätý viedol pri čítaní knihy a uvažovaní o pravdách, ktoré obsahuje. Nech ti dá trpezlivosť premýšľať o jeho Slove a skúmať, akú úlohu zohrávajú myšlienky v tvojom živote.

Kapitola 1

Sila pozitívneho postoja

Držiteľ zlatej olympijskej medaily Scott Hamilton povedal: „Jediným hendikepom života je zlý postoj.“ To je pravda. Nič ťa natoľko nezabrzdí ako nesprávny postoj. Pod pojmom *postoj* mám na mysli spôsob uvažovania, duševný postoj a celkový prístup k životu. Napríklad, ak má človek nesprávny postoj k práci, napadnú mu takéto myšlienky:

- *Mám tú najnudnejšiu prácu na svete.*
- *Šéf odo mňa vyžaduje príliš veľa.*
- *Firma by ma mala lepšie platiť a viac sa o mňa starať.*
- *Mal by som mať viac dovolenky.*
- *Vždy mi dávajú robiť podradnú prácu.*
- *Nikto si ma neváža.*
- *Svojich kolegov musím strpieť; nemusím k nim byť milý.*

Spojením takýchto a podobných myšlienok vzniká negatívny postoj k práci. Môže sa človek, ktorému celý deň chodia po rozume podobné myšlienky, cítiť v práci príjemne? Stane sa pozitívnym zamestnancom? Obohatí svoju firmu? Nie – kým nezmení svoje myslenie a postoje. Aj keď má tvoj zamestnávateľ rezervy, ktoré treba odstrániť, uvedom si, že tvoj negatívny postoj k práci ho nezmení; teba však pripraví o energiu.

Myslíš si, že človek, akého som práve opísala, by bol vhodným kandidátom na povýšenie? Určite nie. A ako bude na tom zamestnanec s nasledujúcimi myšlienkami?

- *Som rád, že mám prácu.*
- *Každý deň sa budem snažiť vydať zo seba maximum.*

- *Teším sa, že môžem spolupracovať so svojimi kolegami, hoci nikto z nás nie je dokonalý.*
- *Moje pracovisko nie je ideálne, ale pokúsím sa spraviť všetko pre to, aby sme sa všetci príjemne cítili.*
- *Sústredene pracujem.*
- *Túžim po zvýšení platu, preto oň poctivou prácou zabojujem.*

Pozitívny postoj k práci môže zamestnancovi získať povýšenie. Ak podobne zmýšľa aj v iných oblastiach, môže mať spokojný život. Aj keby si zamestnávateľ nikdy nevšimol jeho kvality, Boh ich neprehliadne a buď zmení zamestnávateľovo srdce, alebo mu poskytne lepšie zamestnanie. Boh vždy odmeňuje to, čo robíme pre jeho slávu v skrytosti.

Je to na tebe

Každý z nás má právo a zodpovednosť voliť si postoje, a to bez ohľadu na okolnosti a situácie, v akých sa nachádzame. Kľúčovým slovom je *voľba*. Postoje sa neobjavia samé od seba; sú výsledkom rozhodnutí. Postupom času sa vzorce uvažovania upevnia a niekedy v mysli zaradia „autopilota“, čo znamená, že v istých situáciách sa „naprogramujeme“ rozmýšľať istým spôsobom. Ak cesta, po ktorej sa myseľ roky uberala, nebola správna, je potrebné naučiť sa „autopilota“ vypnúť a svoje myslenie presmerovať. Napríklad, rodinné oslavy môžu byť pre teba nočnou morou, ale ty sa rozhodneš takto: *oslavy síce v láske nemám, ale tentoraz sa budem snažiť objaviť na každom z mojich príbuzných niečo dobré.*

Pochop, že o svojom myslení rozhoduješ iba ty! Možno sa ani nezamýšľaš nad tým, čo ti lieta hlavou, teraz si však v procese postupného „preškoľovania“ mysle. Ak sa naučíš premýšľať Božím spôsobom, Pán ti pomôže dosiahnuť všetko, čo potrebuješ.

Zamysli sa

Aký životný postoj potrebuješ najviac zmeniť?

.....

.....

Zmena postojov

Winston Churchill raz poznamenal: „Postoj je to nepatrné, čo spôsobuje veľké zmeny.“ Úplne s ním súhlasím. Každý z nás občas potrebuje zmenu postojov a tá je výsledkom zmeny myslenia.

Ak si udržíme pozitívne postoje, budeme stúpať čoraz vyššie, až sa nám podarí vzlietnuť. Ak budeme šíriť negatívne postoje, ostane me prikovaní k zemi a nikdy neuvidíme miesta, ktoré pre nás Pán Boh pripravil. Pozitívne postoje ti umožnia vzlietnuť, negatívne ťa udržia dole. Tak, ako sa piloti riadia presnými zásadami, aj ja ti chcem poskytnúť niekoľko zásad, ktoré ti môžu pomôcť udržať si pozitívne životné postoje.

Prvé pravidlo: Aj v ťažkých situáciách si zachovaj správny postoj

Rozhodni sa preň bez ohľadu na to, čo sa bude okolo teba diať. Dôležité je mať toto predsavzatie *skôr*, než sa ocitneš v nepríjemnej situácii. Ak sa ti to podarí v úspešnom období života, budeš pripravený čeliť ťažkostiam, keď sa naozaj objavia. Zaumieň si, že ak sa v rodine vyskytnú neočakávané výdavky, nebudeš sa sťažovať, že si musíte na istý čas utiahnuť opasky. Namiesto toho skús túto výzvu vnímať ako dobrodružstvo a hľadaj tvorivé spôsoby, ako ušetriť, a pritom si užívať život aj bez zbytočných výdavkov. Neraz som videla, ako Pán Boh pomohol ľuďom, ktorí si v zložitej situácii za-

chovali kladný postoj. Počula som o manželoch, ktorí mali finančné problémy, ale napriek tomu sa rozhodli byť Bohu vďační a zachovali si pozitívnu myseľ. Muž, nazvime ho John, pracoval v reštaurácii. Jedného dňa, počas obeda, dostal istý zákazník infarkt. John, vďaka výcviku v armáde, ovládal základy prvej pomoci, takže mužovi poskytol umelé dýchanie prv, než na miesto dorazil lekár. Muž bol veľmi bohatý a za záchranu života dal Johnovi šek na 5 000 dolárov. Postoj, aký si manželia udržali aj vo finančne náročnom období, otvoril dvere Božiemu zázraku.

História ponúka mnoho príkladov ľudí, keď ľudia s pozitívnym prístupom zmenili problémy na príležitosti. Obzvlášť mám na mysli tých, ktorí vo väzení napísali diela, ktoré ovplyvnili celý svet, napríklad: List Martina Luthera Kinga Jr. z birminghamského väzenia, *Cesta pútnika* od Johna Bunyana alebo *História sveta* od sira Waltera Raleigha. Slávny hudobný skladateľ Ludwig van Beethoven síce nebol doslova uväznený, ale skľučovala ho úplná hluchota a v istej etape svojho života sa veľmi trápil. Práve v tom období však skomponoval svoje najvýznamnejšie symfónie. Títo ľudia mohli kvôli svojim problémom zatrpknúť, ale rozhodli sa vytrvať a vďaka pozitívnym postojom ich životné diela dodnes obohacujú svet.

Nemyslím si, že sa narodili ako optimisti; som presvedčená, že sa museli rozhodnúť a ich správna voľba bola prínosom nielen pre nich, ale pre celý svet. Jednou z najväčších chýb, ktorú môžeš spraviť, je, že si pomyslíš: *nemôžem si pomôcť, ale ja nie som ako tamí pozitívni ľudia*. Ak uveríš tomu, že svoje myslenie a postoje nemôžeš zmeniť, prehral si ešte skôr, než si sa o zmenu začal usilovať.

Nech sa ocitneš v akokoľvek zložitej situácii, *udrž si správny postoj*: bude to omnoho ľahšie, než ho *znovu získavať*. Vo chvíli, keď začneš cítiť, že s tvojím postojom nie je niečo v poriadku, ihneď sa to snaž napraviť. Nezabudni sa vzoprieť diablovei hneď na začiatku! (pozri 1Pet 5:8-9) Inak povedané, len čo sa ti v mysli začnú rojiť negatívne myšlienky, zastav ich. Nesúhlas s nimi a nepočúvaj nepriateľov hlas. Udrž si svoj pozitívny postoj za kaž-

dých okolností. Druhou možnosťou je trápiť sa. Vždy si môžeš vybrať: byť nešťastný a pesimistický, alebo optimistický a veselý.

Zamysli sa

Ako si dokážeš udržať kladný postoj v čase, keď najbližšie narazíš na nejakú výzvu? Je to jednoduché – povedz si: „Uvedomujem si, že život nie je ľahký, ale s Božou pomocou zvládnem každú búrku života.“

.....

.....

Druhé pravidlo: Zlé časy netrvajú večne

Mnohí ľudia žijúci v zemepisných šírkach, kde sa striedajú štyri ročné obdobia, mi hovorili, ako si užívajú jar, leto, jeseň a zimu. Páči sa im pestrosť, jedinečná krása prírody a možnosti, aké im núka každé obdobie. Biblia tvrdí, že sám Boh mení časy a doby (pozri Dan 2:21). Časy sa menia – to platí pre prírodu, ale aj pre náš život. To znamená, že ťažké obdobie nebude trvať navždy. Niekedy máme dni, týždne, mesiace, ba dokonca aj rok, kedy sa na nás neustále valia problémy, ale každá negatívna skúsenosť sa raz skončí.

Občas sa zdá, že skúšky, ktoré prežívame, trvajú príliš dlho; máme pokušenie sťažovať sa a nechať sa znechutiť. Namiesto toho by sme mali svoje postoje napraviť a prosiť Pána Boha, aby nás prostredníctvom týchto skúšok naučil niečo cenné. Podľa Jakuba 1:2-3 Pán používa skúšky a ťažkosti pre naše dobro. Vždy nás chce požehnať. Niekedy to robí prostredníctvom nečakaných situácií, ktoré sa nám spočiatku zdajú negatívne. Ak si v nich zachováme správny postoj, zažijeme požehnanie, akým nás Pán Boh túži zahrnúť.

Ak práve teraz prechádzaš zložitým obdobím, chcem ti pripo-

menúť, že to, zrejme, nie je prvá výzva, ktorej čelíš. Prežil si tú predchádzajúcu (a zrejme si sa z nej niečomu naučil), a zvládneš aj túto. Skúšky sú iba dočasné, lepšie dni sú už na obzore. Udrž si pozitívny postoj a pamätaj na to, že to je len jedno z období života, ktoré *určite* prejde.

Zamysli sa

Obzri sa spätne na svoj život a spomeň si na niektoré skúšky, ktorými si už prešiel. Ako ich Boh využil pre tvoje dobro?

.....
.....

Zapamätaj si, že Boh opäť vyťaží dobro z tvojej súčasnej situácie a rovnako aj z nasledujúcich!

Keď Dávid stál zoči-voči Goliášovi, spomenul si na leva a medveďa, ktorých v minulosti porazil – a to mu dodalo odvalu do nerovného zápasu.

Tretie pravidlo: Počas búrky nerob zásadné rozhodnutia

Život žiadneho z nás sa nepodobá dlhému slnečnému dňu. Všetci z času na čas prechádzame búrkami, ktoré môžu prísť v podobe nečakanej choroby, straty zamestnania, finančnej krízy, manželských nedorozumení, problémov s deťmi alebo iných vypätých situácií. Zažila som mnoho životných búrok: niektoré boli ako krátky letný popoludňajší lejak, iné vyzerali ako najsilnejší hurikán. Zo životných búrok som sa naučila, že netrávajú večne; preto počas nich nemusíme robiť žiadne zásadné rozhodnutia.

Keď búrka prepukne, je dôležité ovládať myseľ a city, pretože v kríze sa nám ľahko vymknú spod kontroly. Zachovajme pokoj

a zamerajme svoju pozornosť na to, čo dokážeme. Dôverujme Bohu, že spraví to, na čo naše sily nestačia.

Tak ako pilotovo chybné rozhodnutie spôsobí odklon lietadla z plánovanej trasy, alebo dokonca núdzové pristátie, aj tvoje nesprávne rozhodnutie môže spomaliť cestu k cieľu. Keď nabudúce budeš čeliť nejakej výzve, nechaj najprv odznieť svoje pocity, až potom sa rozhoduj, pretože počas búrky sa tvoje myšlienky správajú ako divoký víchor.

Zamysli sa

Ktoré pocity sa ti vymykajú spod kontroly, keď sa v tvojom živote rozpúta búrka? Je to strach, nepokoj, netrpezlivosť, precitlivenosť, alebo niečo iné?

.....
.....

Rozhodni sa, že v kríze budeš prosieť o múdrosť a nebudeš reagovať na základe emócií, alebo v strachu či panike.

Štvrté pravidlo: Udrž si spojenie s „riadiacou vežou“

Letoví dispečeri sú jedinými ľuďmi na zemi, ktorí vidia celkový obraz toho, čo sa deje na oblohe. Majú právomoc prikázať pilotom, aby spomalili, alebo zrýchlili, leteli vyššie, alebo nižšie, pomáhajú im vyhýbať sa búrkam a bezpečne doletieť do cieľa. Podľa Národnej asociácie letových dispečerov sa v Spojených štátoch denne vybaví 87 000 letov a 64 mil. vzlietnutí a pristátí ročne. Je pozoruhodné, že dispečeri sa nevenujú iba komerčným letom, ale riadia aj súkromnú, vojenskú i nákladnú dopravu, ba dokonca aj leteckú taxi službu. Ak by sa na letiskových monitoroch mali zobrazovať všetky

lety, ktoré dispečeri práve navigujú, potrebovali by sme na to 460 obrazoviek. Kvôli veľkému počtu vzlietnutí a pristátí, ktoré sa denne uskutočňujú, piloti musia udržiavať spojenie s riadiacou vežou, aby lietali bezpečne a načas.

Podobne, aj ty aj ja potrebujeme spojenie s Pánom Bohom, pretože jedine on vidí celkový obraz našich životov a dokáže ich správne riadiť. Dohliada na to, aby sa všetko konalo v správnom čase a primeranou rýchlosťou. Pomáha nám bezpečne doraziť do cieľa, ktorý pre nás naplánoval.

Ak chceme ostať v spojení s Pánom a udržať si správne postoje, komunikácia s ním sa musí stať prioritou nášho denného harmonogramu. On nás prevedie každou etapou života a pomôže nájsť cestu aj v hmlistých dňoch, keď nevidíme ani na krok. Chcem ti povedať, že je nevyhnutné, aby si s ním komunikoval čo najčastejšie, a to v modlitbe, pri čítaní Božieho slova a v modlitbe chvál. Buď si vedomý toho, že je s tebou a neustále ťa vedie. Ak sa chceš dozvedieť, ako si udržať trvalý vzťah s Bohom a rozvíjať s ním dôverný vzťah, odporúčam ti svoje knihy *The Power of Simple Prayer (Moc jednoduchej modlitby)* a *Knowing God Intimately (Poznať Boha intímny spôsobom)*.

Zamysli sa

Aký je tvoj osobný vzťah s Bohom? Čo mieniš urobiť pre to, aby sa zlepšil?

.....
.....

Piate pravidlo: Dívaj sa na veci také, aké sú

Keď máme na udalosti skreslený pohľad, aj nepatrný problém sa javí ako neprekonateľná kríza, a naopak, závažná situácia sa zdá bez-

významnou. Obe tendencie – preháňanie alebo podceňovanie – môžu spôsobiť ťažkosti, preto musíme veci vidieť také, aké sú.

Poznám istého muža, ktorý dlhý čas ľuďom dokazoval, že má vždy pravdu. Často sa hádal a rozčuľoval, až nakoniec stratil všetkých priateľov. Po niekoľkých rokoch som si všimla, že sa v tomto smere zmenil: ak mal niekto odlišný názor, nepustil sa s ním hneď do hádky, ani nerobil veci po svojom za každú cenu. Opýtala som sa ho, čo spôsobilo tento obrat. „Zistil som, že nie je až také dôležité mať vždy pravdu,“ odvetil. Keď sa na to pozrel v pravom svetle, uvedomil si, že nestojí za to, aby zažíval toľko nepokoja.

Dívaj sa na život ako na celok a nezameriavaj sa iba na to, čo ti vadí. Ak sa problémami príliš zaoberáme, zdajú sa nám väčšie, než v skutočnosti sú. Ak sa ocitneš v situácii, ktorá ťa bude rozčuľovať, nájdí si čas na to, aby si si vedome vybavil v mysli všetky dobré situácie, z ktorých si mal radosť. To isté robil kráľ Dávid, keď trpel depresiami, pretože mu to pomáhalo vnímať situáciu, aká naozaj bola.

Zamysli sa

Vieš sa na veci dívať v pravom svetle, alebo sa v tejto oblasti potrebuješ posunúť dopredu?

.....
.....

Sila pozitívneho postoja

Istá organizácia raz vypísala odmenu päťsto dolárov za kus za odchyt živých vlkov. Sam a Jed sa nechali zlákať vidinou ľahko zarobených peňazí a vydali sa na dlhú cestu do hôr za zvieratami, ktoré im mali zabezpečiť bohatstvo.

Vyčerpaní náročnou cestou zaspali pod holým nebom. Sam sa zobudil uprostred noci a videl, že ich obklúčila svorka päťdesiatich hladných vlkov s vycerenými zubami a blýskajúcimi sa očami. Nevedeli sa dočkať, kedy sa vrhnú na svoju korisť.

Keď si Sam uvedomil, čo sa deje, štuchol do priateľa a nadšene zvolal: „Jered, vstávaj! Sme bohatí!“

Pozitívny postoj ti pomôže vyťažiť z každej situácie to najlepšie a dá ti moc nad okolnosťami, ktoré ťa už viac nebudú ovládať. To určite platilo o Samovi. Kým väčšina ľudí by pri pohľade na svorku vlkov prežívala hrôzu, Sam videl príležitosť, na ktorú čakal.

Rozhodni sa byť pozitívnym človekom! Čím pozitívnejší prístup si zvolíš, tým budeš silnejší.

Kapitola 2

Nauč myseľ pracovať vo svoj prospech

Vieš o tom, že naša vlastná myseľ môže pracovať pre nás, alebo proti nám podľa toho, ako ju „vycvičíme“? Ak pracuje pre teba, pomáha ti udržiavať pozitívny postoj, dosahovať vytýčené ciele a mať myšlienky, vďaka ktorým si môžeš vychutnať každý deň života. Ak pracuje proti tebe, bráni ti uskutočňovať to, čo chceš, alebo potrebuješ urobiť. Navyše, budeš sa cítiť znechutený a negatívne myšlienky budú sabotovať všetko, do čoho sa pustíš.

Mozog je orgán, ktorý má v tele veľa funkcií. Mnohé z nich sa uskutočňujú bez nášho vedomia, či pomoci a niektoré vôbec neovládame. Mozog riadi činnosť srdca, dýchanie, krvný tlak, koordináciu pohybov, rovnováhu, telesnú teplotu, pocit hladu a smädu, zmyslové vnímanie, zrak a sluch, pocity, učenie sa, pamäť a mnoho ďalších činností.

Mozog je zároveň „sídлом“ mysle. Dr. Caroline Leafová, odborníčka na neuro-metakognitívne učenie a úprimná veriaca, vo svojej práci o mozgu píše: „Božie slovo a veda tvrdia, že myseľ a mozog sú jedno.“ Spôsob myslenia je dobrovoľný, dokážeš ovládať svoje myšlienky. Chcem tvojmu mozgu zadať novú úlohu a tvoju myseľ naučiť pracovať v tvoj prospech, nie proti tebe. Dôležitým krokom je vedome sa rozhodnúť, že začneš myslieť pozitívne. Viem, že sa to naraz nepodarí. Naša myseľ možno potrebuje radikálnu zmenu, čo istý čas potrvá. Buďme trpezliví a verme, že s Božou pomocou a usilovnosťou sa náš mozog naučí pracovať v náš prospech a prinesie nám účinnú, pozitívnu silu do života.

Páči sa mi tvrdenie Dr. Leafovej, podľa ktorej ľudský mozog „rastie osemnásť rokov, ale dospieva celý život“. To si zapamätaj. Zatiaľ čo sa všetky orgány tela úplne vyformujú ešte pred narodením a postupne sa už len zväčšujú, mozog na svoj rast potrebuje

celých osemnásť rokov. Keď sa sformuje, neustále dozrieva až do smrti. Z toho vyplýva, že mozog sa stále vyvíja, a to bez ohľadu na vek, čo je úžasná správa: nemusíš byť už väznený v starých alebo nesprávnych vzorcoch myslenia: mozog dospieva rovnako ako myslenie.

Zamysli sa

Čo ti ako prvé napadne pri otázke: ako tvoja myseľ pracuje proti tebe?

.....
.....

Pomôže to tvojemu zdraviu

Myslenie môže mať pozitívny vplyv na fyzické zdravie. Ľudia po stáročia tušili, že myseľ a telo sú vzájomne prepojené, ale v posledných rokoch to bádatelia z celého sveta vedecky potvrdili.

Roku 2004 Carol Ryffová z Wisconsinu-madisonskej univerzity v článku pre *USA Today* uviedla: „Vzniká veda, ktorá tvrdí, že pozitívny postoj nie je iba stavom mysle. Existuje spojenie medzi procesmi v mozgu a tele.“ Podľa výskumov Carol Ryffovej ľudia s vyšším pocitom duševnej pohody mali „nižšie riziko srdcovo-cievnych ochorení, nižšiu hladinu stresových hormónov a menší výskyt zápalov, čo poukazuje na kvalitu imunitného systému.“¹

V Holandsku r. 2004 dokázali, že optimisticky naladení ľudia majú zdravšie srdce než tí, ktorých možno označiť za „hundrošov“. Navyše na srdcovo-cievne ochorenia zomiera menej optimistov než pesimistov.²

Dr. Beccy Levyová z Yaleskej univerzity, na základe svojho výskumu, dospela k záveru, že „pozitívny postoj voči starnutiu má

väčší význam než fyziologické ukazovatele, akými je nízky tlak a cholesterol, ktoré môžu život predĺžiť maximálne o štyri roky. „V štúdiu sa dokazuje, že optimistickí ľudia žijú dlhšie než tí, ktorí sú stále ustarostení. Pozitívny životný postoj predlžuje život vo väčšej miere než cvičenie, alebo nefajčenie.“³ Tento výskum ma sčasti prekvapil, ale nemala som problém fakty prijať, pretože viem, že myseľ má veľkú moc a výrazne ovplyvňuje naše zdravie.

Podľa svetoznámej Mayo Clinic, pozitívne myslenie prináša so sebou tieto zdravotné výhody:⁴

- *zníženie hladiny negatívneho stresu*
- *vyššia odolnosť voči bežnému nachladnutiu*
- *pocit pohody a lepšieho zdravotného stavu*
- *zníženie rizika koronárnej choroby srdca*
- *lahšie dýchanie v prípade pľúcnych ochorení, akým je, napríklad, emfyzém*
- *väčšia schopnosť zvládať rizikové tehotenstvo*
- *lahšie prekonávanie ťažkých situácií*

Ďalším potvrdením existencie prepojenia myseľ-telo bol článok, ktorý roku 2005 uverejnili the Associated Press. Okrem iného sa v ňom píše: „Nový výskum ukazuje, že vo chvíli, keď Alzheimerova choroba oberie pacienta o schopnosť očakávať, že overený liek proti bolesti mu zaberie, účinnosť liečiva sa výrazne zníži.“⁵ Nie je to fascinujúce? Lieky na utíšenie bolesti zaberajú iba vtedy, ak sme presvedčení, že nám pomôžu. Ak prestaneme veriť ich účinnosti, želaný výsledok sa nedostaví. Ľudská myseľ je neobyčajná!

Vieme, že pozitívne myslenie je dobré pre naše postoje a pocity; avšak výskumy, ktoré som na týchto stránkach uviedla (a mnohé iné, ktoré sú v súčasnosti dostupné), jasne naznačujú, že má blahodarný účinok aj na fyzické zdravie. Ak chceme zdravo žiť, musíme zdravo myslieť.

Dôsledky pozitívneho myslenia

Spomenula som niekoľko štúdií, ktoré potvrdzujú vplyv myslenia na náš organizmus. Obzvlášť ma zaujal pokus, ktorý uskutočnil profesor Dan Ariely s kolegami. Skonstruoval falošný generátor, pomocou ktorého mal účastníkom pokusu vysielat do tela sériu elektrických šokov, a to pred a po podaní lieku na utíšenie bolesti. Účastníci najprv podstúpili test bez lieku. Pred druhou sériou elektrošokov im podali tablety „Veladone-Rx“. Niektorým účastníkom tvrdili, že každá pilulka Veladone-Rx stojí 2,5 dolára, ďalším povedali, že stojí iba 10 centov. Takmer všetci, ktorí si mysleli, že cena lieku bola 2,5 dolára, potvrdili, že pri druhej dávke šokov necítili žiadnu bolesť. Podobnú odpoveď uviedla sotva polovica tých, ktorí verili, že cena lieku bola nižšia. Aká je teda pravda o spomínanom lieku? Tablety Veladone-Rx neboli nič iné než vitamín C.⁶

Aká bola podstata pokusu Dr. Arielyho? Ľudia si vo všeobecnosti *myslia*, že cenovo drahšie výrobky sú lepšie než lacnejšie. Pilulky, ktoré údajne stáli 2,5 dolára za kus, nemali žiaden utišujúci účinok; ľudia ho *očakávali* len na základe vysokej ceny. Od drahšieho lieku očakávali pozitívny výsledok, hoci išlo iba o zvýšenú dávku vitamínu C.

Opísaný pokus dokazuje, že pozitívne myslenie prináša dobré výsledky. Na nasledujúcich stranách vysvetlím, ako sa to deje:

- *Pozitívne myslenie umožňuje využiť potenciál,*
- *podnecuje kladné reakcie,*
- *pomáha vidieť veci také, aké sú,*
- *a pomáha tešiť sa zo života.*

Zamysli sa

Ako by si ohodnotil svoju schopnosť myslieť pozitívne na škále od 1 do 10, pričom 1 znamená „veľmi slabá“ a 10 „vynikajúca“?

.....
.....

Pozitívne myslenie umožňuje využiť potenciál

Ludia, ktorí myslia pozitívne, vidia potenciál aj v tých najbezradnejších situáciách, zatiaľ čo pesimisti ihneď poukážu na problémy a obmedzenia. Ide o niečo viac než povestný pohár, ktorý možno vidieť ako „poloprázdny“ alebo „poloplný“, ba dokonca viac, než rozhodovať sa na základe pozitívneho, respektíve negatívneho myslenia.

Uvediem príbeh, ktorý poukazuje na silu pozitívneho myslenia odhaľovať potenciál. Odohral sa pred stovkami rokov, keď mnohé časti vtedajšieho sveta ešte neboli obývané. Boh zaslúbil Izraelitom bohatú a plodnú krajinu – Kanaán. Nepovedal, že nenarazia na prekážky, ale zaslúbil im, že ju budú obývať – a keď Boh niečo sľúbi, splní to.

Na základe Hospodinovho slova Izraeliti vyslali dvanástich mužov, aby Kanaán preskúmali. Po návrate desiati vyzvedači uznali, že zem síce oplýva mliekom a medom a jej ovocie je veľké a krásne, ale dodali, že ju obývajú obri, ktorých nebudú schopní poraziť. Videnie obrov zatienilo Božie zaslúbenia.

Naopak, Józua a Káleb, plní dôvery v Boha, priniesli dobré správy: „*Smelo vystúpme hore a zaberme krajinu, lebo ju určite premôžeme*“ (4Moj 13:30, Ev. pr.). Desiati vyzvedači si mysleli, že kanaánski obri sú príliš vysokí na to, aby ich Izraeliti premohli. Józua a Káleb však verili, že obyvatelia Kanaánu sú príliš veľkí na to, aby ich Izraeliti netrafili. Iba tí dvaja si udržali pozitívny postoj zoči-voči

prekážke. Neignorovali výzvu, pred ktorou stáli, ale ani ju nenadhodnotili – stali sa tak jedinými, ktorí vstúpili do zaslúbenej zeme. Vyzvedači, ktorí zahynuli na púšti, videli iba to, čo bolo, no nepostrehli to, čo mohlo prísť. Negatívne myslenie v nich vyvolalo postoj prehry. Na základe toho sa snažili Mojžiša presvedčiť, že Božie slovo pre Izrael nebolo pravdivé – dobyť zaslúbenú zem bolo, podľa nich, nemožné.

Mať pozitívny postoj neznamená popierať existenciu ťažkostí; ide o dôveru v Boha, ktorý je väčší než akákoľvek prekážka. Ak Pánu Bohu veríme, môžeme vyhrať každú bitku. Ak sa uzatvárame pred „pozitívnymi možnosťami“, vidíme iba to, čo je priamo pred nami, a nie to, čo by sme mohli vidieť, keby sme zaujali kladný postoj a boli kreatívni.

Nauč sa dôverovať Bohu a rozhodni sa myslieť kladne podľa Božieho slova. Zaumieň si, že budeš zmýšľať ako Józua a Káleb, nie ako desať pesimistických vyzvedačov, ktorí nikdy nevstúpili do zaslúbenej zeme. Zameraj svoj zrak na silu, ktorú môžeš získať od Pána Boha, ak mu budeš dôverovať za každých okolností. Zapamätaj si, že Bohu nič nie je nemožné!

Zamysli sa

V ktorej konkrétnej situácii potrebuješ veriť, že Boh je väčší než tvoje problémy?

.....
.....

Pozitívne myslenie vyvoláva pozitívne reakcie

Myslenie ovplyvňuje naše slová a tie vplývajú na to, ako na nás ostatní ľudia reagujú. Ak myslíš a hovoríš negatívne, s najväčšou pravdepodobnosťou dostaneš negatívne odpovede. Platí to aj nao-

pak: pozitívne myšlienky a slová vyvolávajú kladné reakcie.

Predstav si, že máš u niekoho prenocovať. Tvoj hosťiteľ ti pred spaním povie: „V noci má byť chladno, ale perina je dosť hrubá. Budeš potrebovať aj deku?“ Zrejme by si mu odpovedal takto: „Nie, ďakujem. Perina mi bude stačiť.“

Teraz sa zamysli nad odlišným scenárom. Hosťiteľ ti povie: „V noci bude chladno, takže budeš chcieť aj deku, však?“ Väčšina ľudí by odvetila: „Áno.“

Som si istá, že si spomínaš na množstvo situácií, v ktorých tvoj spôsob komunikácie ovplyvnil reakcie ľudí. Nedávno som sa na recepcii hotela opýtala: „Pod pultom asi nemáte vreckovky, však?“ Recepčná, samozrejme, ihneď odpovedala negatívne. Možno, keby som tú otázku položila iným spôsobom, bola by ochotnejšia pohladať ich.

Najbežnejším typom negativizmu, ktorý v ľuďoch vyvoláva negatívne reakcie, je postoj – „Zem je plochá“. Hovoríme o ňom vtedy, keď je nejaké tvrdenie nepravdivé, ale ľudia mu veria na základe toho, čo počuli od iných, čo zažili v minulosti, alebo to považujú za „všeobecne známe“. Skúsme si to vysvetliť.

Krištof Kolumbus veril, že Zem je guľatá. To ho viedlo k nasledujúcej úvahe: Ak sa vydám na more, doplávam k nejakej doteraz neobjavenej pevnine, alebo sa dostanem na miesto, odkiaľ som vyrazil. Ľudia z jeho okolia *si mysleli*, že Zem je plochá. Keď teda „vedci“ a „učenci“ preštudovali Kolumbove plány, povedali, že ide o číry nezmysel. Keďže si svet predstavovali ako dosku, mysleli si, že keď dopláva na jej okraj, zrúti sa do neznáma a zmizne. Kolumbus mal pravdu. Nezrútil sa z okraja Zeme, ale dokázal, že je guľatá a roku 1492 objavil Ameriku.

Mnohí vedeckí géniovia sa začiatkom 20. storočia vysmievali myšlienke skonštruovať lietadlo. Tvrdili: „To je ópiom podnietené blúznenie!“ Skutočne? Orville a Wilbur Wrightovci si to nemysleli a zapísali sa do histórie ako prví letci. S podobným skepticizmom sa o lietadlách vyjadril aj maršal Foch, ktorý roku 1911 vyhlásil:

„Lietadlá sú síce zaujímavé hračky, ale nemajú žiadnu vojenskú hodnotu.“ Foch sa neskôr stal hlavným veliteľom spojeneckého letectva počas 1. svetovej vojny. Lietadlá sa na začiatku vojny nevyužívali vo veľkej miere, ale postupne získavali na dôležitosti a Foch spolu s ďalšími vojenskými veliteľmi nakoniec zistili, že sú veľmi cenné.

Thomas Edison sa pokúsil presvedčiť Henryho Forda, aby upustil od svojej „uletenej“ myšlienky skonštruovať automobil, pretože bol presvedčený, že to nebude fungovať. Povedal: „Pracujte pre mňa a robte konečne niečo zmysluplné.“ Aj keď bol Edison skvelým vynálezcom, zdá sa, že veril iba vlastným nápadom a k myšlienkam iných sa staval odmietavo. Nabudúce, keď budeš niekam cestovať autom, spomeň si, že túto možnosť využívaš práve vďaka tomu, že sa Ford nenechal odradiť Edisonovým negatívnym postojom k automobilu. Nech ti tento príklad pripomína nikdy pesimistom nedovoliť, aby ťa odhovorili od tvojich snov.

Všetci títo ľudia, a tisíce iných v dejinách ľudstva, mali mentalitu „plochej zemegule“. Boli presvedčení, že niektoré veci nemožno uskutočniť – hoci sa o ne ešte nikto nepokúsil. Som si istá, že Krištof Kolumbus, bratia Wrightovci a Henry Ford sa odhodlali udržať si svoj pozitívny postoj a vieru, že to dokážu. Hoci ich obklopoval všadeprítomný negativizmus, udržali si kladný pohľad na vec a nakoniec uspeli. Zaujímalo by ma, koľko by toho boli dosiahli, keby sa vo svojom okolí stretli s povzbudením, nie s výsmechom. To sa, žiaľ, už nikdy nedozvieme!

Nenechaj sa ovplyvniť obmedzeným myslením ľudí. Negativita býva nákazlivá; dávaj si pozor, aby si sa ňou nenakazil! Hoci by si bol jediným pozitívne zmyšľajúcim človekom vo svojej rodine, medzi priateľmi či v práci, udrž si svoj kladný postoj za každých okolností!

Zapamätaj si, že negatívne postoje produkujú negatívne reakcie, kým kladné postoje vyvolávajú kladné reakcie. To sa výrazne prejavilo v príbehu o Józuovi a Kálebovi. Po správe, ktorú podali de-

siati vyzvedači, všetci Izraeliti nariekali celú noc a boli totálne znechutení (pozri 4Moj 14:1). Negatívny postoj týchto desiatich mužov spôsobil, že celý národ stratil nádej a začal pochybovať o Božích zaslúbeniach.

Viedlo to až tak ďaleko, že Józuu a Káleba chceli ukameňovať (pozri 4Moj 14:10). Nepriateľ sa zo všetkých síl snaží prostredníctvom iných ľudí umlčať tých, ktorí sú plní viery a majú pozitívne postoje. Nenechaj sa nikým umlčať! Nauč sa myslieť pozitívne a udržať si tento postoj v každej situácii.

Istý vojak dostal za úlohu postaviť sa na koniec pultu, kde sa vydával obed, a každému, kto okolo neho prešiel, ponúknuť marhuľu. Rozhodol sa, že otestuje teóriu, podľa ktorej spôsob, akým kladieme otázky, ovplyvňuje to, akú odpoveď dostaneme. Prvej stovky mužov sa spýtal: „Asi nechceš marhuľu, však?“ 90 percent z nich odpovedalo *nie*. Ďalšej stovke vojakov položil inú otázku: „Dáte si marhuľu?“ 50 percent odpovedalo *áno*, 50 percent ovocie odmietlo. Pri poslednej skupine zmenil taktiku: „Dáte si jednu, alebo dve marhule?“ 40 percent mužov si vzalo po dva kusy, 50 percent sa uspokojilo s jedným. Jednoduchou obmenou otázok docielil úplne rozdielne reakcie!

Vezmi si od tohto vojaka ponaučenie. Uvedomele si všímaj, ako rozmýšľaš a ako s ľuďmi komunikuješ. Vytrénuj si myseľ tak, aby v každej situácii myslela pozitívne a rovnako aj svoj jazyk.

Zamysli sa

Spomínaš si na situáciu, keď tvoj negatívny postoj vyvolal negatívnu reakciu? Mohol si sa v tej chvíli zachovať pozitívnejšie?

.....
.....

Pozitívne myslenie pomáha vidieť veci také, aké sú

Ako som už v prvej kapitole spomenula, pozitívne myslenie pomáha vidieť veci také, aké sú. Keď myslíme pozitívne, neurobíme „z komára somára“. Negatívne myslenie nafukuje všetko do obrovských rozmerov a problémy sa tak zdajú byť väčšie a náročnejšie, než v skutočnosti sú. Pesimisti zvyknú zveličovať nepríjemné a nežiadúce aspekty situácie a nevidia v nej nič pozitívne. Som presvedčená, že ak sa rozhodneme myslieť pozitívne a vo všetkom hľadať to dobré, zistíme, že každý ľudský život a jeho okolnosti obsahujú viac dobrého než zlého. Boh je predsa väčší než diabol!

Zamysli sa

Stalo sa ti v poslednom čase, že si z komára urobil somára? Zveličuješ niečo vo svojom živote?

.....
.....

Pozitívne myslenie pomáha tešiť sa zo života

Kapitán Edward A. Murphy raz pracoval na istom projekte pre americké vojenské letectvo. Nahneval sa na technika, ktorý sa pomýlil a vyhlásil: „Ak sa dá niečo pokaziť, tento muž to určite pokazí.“ Neskôr sa tento výrok stal známym ako „Murphyho zákon“, ktorý v podstate tvrdí: „Nič nie je také ľahké, ako sa zdá; všetko trvá dlhšie, než by si čakal; ak sa môže niečo pokaziť, určite sa tak stane – a to v tej najnevhodnejšej chvíli.“ To je absolútne negatívne! Mohol by sa niekto tešiť zo života, keby žil podľa tohto zákona? Stále by očakával len to najhoršie, preto by sa toho určite dočkal!

Verím, že Božie zákony sú v úplnom rozpore s Murphyho zákonom. Ľudia zo sveta možno očakávajú, že Murphyho zákon bude v ich živote platiť, ale my sa potrebujeme vzoprieť tomuto negatívne mysleniu a namiesto neho prijať Božie zákony, ktoré hovoria niečo celkom iné: „Ak sa môže niečo podariť, podarí sa to; nič nie je také zložité, ako sa zdá; všetko je užitočnejšie, než si myslíme; ak sa niekomu môže stať niečo dobré, stane sa to mne.“

Negatívne myslenie plodí negatívny životný štýl. O čo viac by si sa mohol tešiť zo života, keby tvoje myšlienky boli v súlade s Božím, nie s Murphyho zákonom? Boh pre teba pripravil nádherný život a chce, aby si sa z neho tešil a žil ho naplno. Ži podľa Božích zákonov a myseľ si plň pozitívnymi myšlienkami.

Zamysli sa

V ktorej konkrétnej situácii potrebuješ viac veriť Božiemu, nie Murphyho zákonu?

.....
.....

Nedovoľ, aby sa z pozitívneho stalo negatívne

Zameraj sa na celkový obraz

Ľudia majú sklon sústreďovať svoju pozornosť na zápory a zveličovať ich, no na druhej strane prehliadať klady. Málokterá situácia je 100% negatívna; väčšina okolností v sebe ukrýva aj niečo dobré, hoci to občas musíme hľadať veľmi usilovne.

Uvedme si príklad: som matkou, ktorá sa stará o deti, kým manžel chodí do práce. Môj štvorročný syn pokreslí ceruzkami celú stenu,

vystrihne diery na nových nohaviciach, kopne svoju sestru, vyleje pomarančový džús na práve vyčistený koberec. Nakoniec sa však sestre ospravedlní bez toho, aby som mu to bola pripomínala, prizná sa k dieram na nohaviciach, pokúsi sa upratať si izbu a povie, že som tá najlepšia mama na svete. Keby som tvrdila, že sa celý deň správal hrozne a zabudla na dobré momenty, moja myseľ by bola plná negatívnych myšlienok. Tento deň síce mal svoje negatíva, ale našli sa v ňom aj pekné chvíle.

Chcem zdôrazniť, že je veľmi dôležité, aby sme dokázali odolávať pokušeniu príliš sa zamerať na negatíva. Pozri sa na danú situáciu ako na celok a nájdi v nej pozitíva. To ti pomôže stať sa pozitívne mysliacim človekom.

Zamysli sa

Čo najnegatívnejšie si zažil? Skús o tom teraz napísať tri pozitíva. Ak nie si zvyknutý to robiť, dá ti to zabrať. Napriek všetkému to skús.

.....
.....

Neber to osobne

Je ťažké myslieť pozitívne, ak niekto automaticky preberá vinu za všetko, čo sa pokazí, alebo má pocit, že všetko zlé je namierené proti nemu. Často sa tak stáva mladým športovcom, keď sa im nepodarí dať gól, alebo minú posledný úder, či vypadnú z hry – myslia si, že hanba prehry celého tímu spočíva iba na ich pleciach. Musia si uvedomiť, že výhra aj prehra závisí od úsilia všetkých hráčov. Aj keď niektorý z nich nevyužil poslednú šancu vyhrať, počas zápasu sa ich vyskytlo dosť na to, aby mohli zmeniť celkový výsledok.

Podobná situácia môže nastať, keď sa skupina kamarátok dohodne, že sa spolu naobedujú. Julie v poslednej chvíli zavolá, že nepríde. Ak Suzy berie všetko osobne, bude si myslieť, že Julie nechce byť s ňou, hoci v skutočnosti môže mať Julie úplne iný dôvod – možno sa pohádala s manželom, dostala nečakanú návštevu, alebo súrne musí zájsť k zubárovi.

Zamysli sa

Kedy naposledy si sám obvinil z niečoho, čo nebolo tvojou chybou? Mohol si sa na túto situáciu pozrieť aj z iného uhla pohľadu?

.....

.....

Zažívaš často citové zranenia? Nemôže to byť kvôli tomu, že niektoré situácie berieš osobne? Ako sa tomu môžeš v budúcnosti vyhnúť?

.....

.....

Očakávaj to najlepšie

Popredný výrobca obuvi vyslal dvoch marketingových odborníkov do istej rozvojovej krajiny, aby nezávisle posúdili, či miestna ekonomika má potenciál stať sa výhodným obchodným partnerom. Prvý z nich poslal vedeniu spoločnosti takýto telegram: „Žiaden trh pre naše výrobky. Všetci chodia bosí.“ Druhý telegram znel nasledovne: „Neobmedzený trhový potenciál – nikto tu nemá topánky!“⁷

Som presvedčená, že druhý zamestnanec firmy sa do tej krajiny vybral s očakávaním, že svojmu zamestnávateľovi prinesie dobrú správu – a podarilo sa mu to. Skutočnosť, že všetci boli bosí, mohol vnímať ako problém či prekážku podobne ako jeho kolega. V takom

prípade by bol jeho postoj negatívny. On však očakával to najlepšie, preto túto situáciu videl v kladnom svetle.

Zlozvyk, ktorého sa treba zbaviť, je myslieť na to, čo sa môže pokaziť, alebo si predstavovať ten najhorší možný scenár. Predstav si, že sa s priateľom chystáš na túru. Každý výlet do hôr zahŕňa určité ťažkosti. Zvládne ich ten, kto očakáva, že sa túra podarí a je rozhodnutý vychutnať si ju. *Je to síce pekná trasa, no bude tam veľa komárov, pretože je horúco. Určite ma po chvíli začnú bolieť nohy. A čo ak sa stratíme?* Človek, ktorý zmýšľa podobným spôsobom, je odsúdený prežiť dlhý a hrozný deň! Už vopred sa totiž rozhodol, že výlet sa mu nebude páčiť. Veľa životných okolností v sebe obsahuje určitú výzvu, no väčšinu z nich možno prekonať vďaka pozitívnemu prístupu, ktorý očakáva to najlepšie.

Zamysli sa

Premýšľaj o výzve, ktorej v týchto dňoch čelíš. Ako môžeš v tejto situácii očakávať to najlepšie? Čo dobré z nej môže vzniknúť? Skús uviesť aspoň dva body.

.....
.....

Prijmi „sivé zóny“

Ak si chceme udržať pozitívne postoje, uvedomme si, že nič nie je úplne čierne, alebo biele. V živote sa vyskytuje mnoho „sivých zón“, ktoré sú kdesi uprostred. Nič nie je vyslovene dokonalé, alebo strašné. Neprísť na dohodnutú schôdzku iba preto, že meškám 5 minút, alebo mám na tvári vyrážku, zrušiť celý výlet len kvôli tomu, že autobus mešká, alebo sa pre jedno malé zlyhanie cítiť ako mizerný človek, je „polarizované“ myslenie, ktoré vedie k frustrá-

cii a negativite.⁸ Ak si chceš udržať radostný životný postoj, prijmi skutočnosť, že nie si dokonalý a dokonalí nie sú ani ľudia a okolnosti v tvojom živote.

Ak predpokladáme, že život bude perfektný, zvyčajne to isté očakávame aj od ľudí. Tento druh „nerealistických očakávaní“ zvyčajne končí sklamaním a zároveň vyvíja neúnosný tlak na našich blízkych, čo v konečnom dôsledku môže vážne naštrbiť naše vzťahy. Skúsme prestať od ľudí očakávať to, čo je nad ich sily. Apoštol Jakub napísal, že všetci sa potkýname a padáme – často a v mnohých oblastiach (pozri Jak 3:2). Ak *všetci* a *často* robíme chyby, je načase uvedomiť si, že je to súčasť ľudskej prirodzenosti – a upokojiť sa.

Zamysli sa

V ktorej oblasti potrebuješ prijať existenciu „sivých zón“, alebo zmieriť sa s nedokonalosťou iných ľudí?

.....
.....

Kapitola 3

Viac moci

Mladá žena sa mala po prvý raz stretnúť s rodičmi svojho priateľa. Samozrejme, chcela vyzerat' čo najlepšie; no keď sa pozrela do zrkadla, mala pocit, že jej koženým lodičkám niečo chýba. Schmatla papierovú vreckovku, ktorou predtým utrela masť zo slaninky, a vyleštila si ňou topánky. Keď dorazili k priateľovým rodičom, dočkala sa srdečného privítania nielen od nich, ale aj od ich rozmazaného pudlíka. Celý večer jej bol v pätách, pretože cítil slaninu na jej topánkach. Na konci návštevy, keď sa už chystala na odchod, rodičia poznamenali: „Náš pes sa v ľuďoch vyzná lepšie ako psychológ a ty si sa mu veľmi páčila! Vitaj v našej rodine!“¹

Rodičia v tomto príbehu urobili rozhodnutie na základe niečoho, o čom si *mysleli*, že je pravdivé – no vôbec t nebolo! Necítili masť na topánkach synovej priateľky, ale pudlík to určite vedel, preto sa k dievčaťu správal tak priateľsky. Usúdili, že bude prínosom pre rodinu, pretože ich pes je údajne vynikajúcim znalcom ľudskej povahy. Naše myšlienky nás ovplyvňujú v malých, ale aj vo veľkých veciach!

Myšlienky majú silu

V posledných rokoch sa do popredia dostáva skutočnosť, že myšlienky a postoje majú na nás veľký vplyv. Mnohí lekári sa zaoberajú štúdiom vzájomného pôsobenia tela a mysle a do nemocníc zavádzajú programy, podľa ktorých sa snažia fyzické choroby liečiť rozvíjaním duševného zdravia pacientov. Je fascinujúce, že medicínska komunita venuje skúmaniu prepojenia tela a mysle toľko pozornosti, pričom nejde o žiaden nový objav. Hovorí o ňom Sta-

rá aj Nová zmluva, hoci vznikli pred mnohými storočiami!

Apoštol Pavol vyjadril v Liste Rimanom 14:14 silné presvedčenie o tom, že myšlienky majú veľkú moc. V reakcii na búrlivú diskusiu o tom, či kresťania smú jesť mäso obetované modlám, napísal: „*Viem a som presvedčený v Pánu Ježišovi, že samo osebe nič nie je nečisté; len tomu, kto pokladá niečo za nečisté, je to nečisté*“ (Ekum. pr., dôraz pridaný autorkou).

Pavol nepokladal mäso obetované modlám za nečisté, pretože vedel, že modly nie sú ničím iným než kusom dreva a kameňa. Ľudom, ktorí nemali rovnaký názor radil, aby také mäso nejedli, ak ho *pokladajú* za nečisté. Vedel, že požívanie jedla, ktoré považovali za nesväté, by sa dotklo ich svedomia rovnako, ako keby šlo o skutočne nečisté mäso. Inými slovami, vnímanie sa v istom zmysle rovná skutočnosti.

Čím viac uvažujem o tomto verši, tým viac žasnem nad Pavlovou múdrosťou! Princíp, ktorý opísal, týkal sa v staroveku mäsa obetovaného modlám a platí aj dnes v ktorejkoľvek oblasti života. Napríklad, človek, ktorý si myslí, že nikdy nebude mať dobrú prácu, nájde si ju iba ťažko. Ľudia presvedčení o tom, že sa im nikdy nič nepodarí, majú oveľa väčší sklon robiť chyby, než je bežné a častejšie zlyhávajú. Tí, ktorí sa považujú za „magnet na úrazy“, zažívajú nehody jednu za druhou. Extrémnym príkladom situácie, keď sa myšlienky stanú realitou, je anorexia. Pacientky trpiace touto chorobou sa pokladajú za obézne, aj keď ich hmotnosť a množstvo tuku v tele sú hlboko pod normálom. Sú bytostne presvedčené o svojej pravde, preto sa im pri pohľade do zrkadla zdá, že ich obraz je omnoho väčší, než v skutočnosti je.

Nemôžeme sa dostať za hranice toho, čo si myslíme a čomu veríme. Mnohí sa dnes ani neobťažujú racionálne uvažovať o svojom presvedčení a život stavajú na nepravde. Pravdou je len to, čo povedia „oni“. A „oni“ môžu byť médiá, celebrity, alebo priatelia, pričom „oni“ vôbec nemusia mať pravdu. Ak veríme klamstvám, naša myseľ nás obmedzuje a dokonca nám bráni v tom, aby sme

plnili Božiu vôľu. Ak však budeme bojovať za pravdu, prijmeme ju a postavíme na nej svoje životy, bude sa nám dariť vo všetkom, čo podnikneme.

Zamysli sa

Veríš tomu, že to, čo si myslíš, ťa môže obmedzovať? Veríš tomu, že to dokážeš zmeniť?

.....
.....

Boj za pravdu

V Pavlových časoch mnohí verili klamstvu, že mäso obetované modlám je nečisté. Mnoho ľudí verí, že „absolútna pravda“ neexistuje. A ak aj nejaká jestvuje, vzťahuje sa, podľa nich, iba na určitú skupinu ľudí alebo špecifické prostredie. Satan vytvoril takúto mentalitu kvôli tomu, aby večné Božie pravdy odsunul do úzadia. Ľudia tak radšej veria tomu, čo im vyhovuje, než by žili podľa Božích princípov, nimi oslavovali Pána Boha a žili pokojným a víťazným životom.

Jeden z problémov súčasnosti spočíva v tom, že ľudia si chcú všetko robiť po svojom, dokonca aj vtedy, ak sa kvôli tomu cítia mizerne. Odmietajú usmernenia od iných a neznášajú, keď im niekto rozkazuje. Navyše, nemajú záujem o pravdy obsiahnuté v Biblii. Takýto druh arogantnej nezávislosti a vzbury prináša nepríjemné dôsledky, ba aj tragédie. Zamysli sa na chvíľu a spomeň si na situácie, v ktorých si šiel tvrdohlavo vlastnou cestou a skončil si v problémoch. Nemusí to tak byť! Pán Boh nám dal pokyny pre život, sú pravdivé a fungujú.

Aby sme sa tešili zo života a vyhli sa zbytočným problémom, musíme žiť podľa pravdy, ktorú obsahuje Božie slovo. Nepriateľ nás

zvádza na lživé chodníky. Ak naletíme klamstvám, do ktorých polopravdy často zaobalí, môžu sa stať trpkou realitou nášho života. To nám bráni spoznať pravdu a žiť podľa nej. Život vo svetle pravdy má množstvo výhod, ktoré si však nemožno vychutnať, ak človek trvale žije v klamstve. Oddelenie pravdy od lži sa nikdy nezaobíde bez boja. Ak chceme zvíťaziť, musíme zápasiť. Skúmajte, *čomu* veríte a *prečo*. Len tak budeš môcť obstáť pred diablom.

Stáva sa, že deti z kresťanských rodín dosiahnu vek, keď samy začnú uvažovať nad tým, či skutočne veria tomu, čomu ich rodičia naučili. Môžu prejsť aj hlbokou krízou pri hľadaní vlastnej viery, pretože viera rodičov im už nestačí. Väčšina z nich si uvedomí, že naozaj verí, že Ježiš je Spasiteľ, no k tomuto rozhodnutiu musí každý prísť sám. Životné búrky nezvládneme pomocou viery iného človeka, musíme ju mať zakorenenu v srdci, aj v myslí.

Vo chvíli, keď sa rozhodneme zmeniť svoje myslenie, aby bolo v súlade s Božou pravdou, vstupujeme do vojny s nepriateľom, ktorá sa odohráva na bojovom poli našej mysle. Satan vie, že ak ovládne naše myslenie, ovládne celý náš život. Boh nám však dal silu premôcť ho. Začnime tým, že spoznáme jeho myslenie a stratégiu, ktoré proti nám používa.

Nepriateľova stratégia

Znovu si spomeňme na List Rimanom 14:14 a na skutočnosť, že to, čomu veríme, sa v našej myslí stane pravdou. Preto sa musíme usilovať spoznať a pochopiť skutočnú pravdu – Božiu, a naučiť sa rozlišovať a odmietat lži. Ak nebudeme opatrní, môžeme uverit klamstvám a tie nás negatívne ovplyvnia. A *právne* o to nepriateľovi ide.

Evanjelium podľa Jána 8:44 jasne hovorí, že nepriateľ je „*luhár a otec lži*“. Všetko, čo ho obklopuje a o čom sa nás snaží presvedčiť, je lož. Je otcom lži a pokúša sa dostať do našich životov práve pomocou klamstiev.

V prírode existuje živočích, ktorý, podobne ako nepriateľ, klame a nepozná iný spôsob života. Zrejme ste ešte nepočuli o pavúkoviskákavke. Tento malý hmyz jasne ukazuje, ako nepriateľ koná.

Skákavka je majstrom predátorov, ktorých hlavnou zbraňou je klamstvo. Robert R. Jackson v *National Geographic* hovorí, že tento pavúk vyzerá ako kúsok suchého listu, ktorý do pavúčej siete zavial vietor. Pri napádaní iných druhov pavúkov využíva rôzne metódy, aby ich k sebe prilákal. Niekedy prilezie na pavučinu a potahuje vláknami spôsobom, ktorý imituje pohyby komára prilepeného v sieti. Nič netušiaci pavúk, ktorému sieť patrí, sa vyberie na večeru, ale sám skončí na tanieri.

Skákavka dokonca dokáže ušit klamstvo priamo na mieru svojej obeť. Napríklad, pre pavúka, ktorý sa skrýva vo vnútri stočeného listu, predstiera tanec párenia, aby ho vylákala von. Jackson píše: „Skákavka dokáže nájsť signál pre každý pavúčí druh na základe princípu pokus – omyl. Skúša rôzne signály, kým obeť nezareaguje, a potom daný signál udržiava.“²

Poznaj nepriateľove úmysly

Biblia hovorí, že máme poznať nepriateľove úmysly (pozri 2Kor 2:11). Jedným z jeho hlavných cieľov je zasievať do našich myslí zlé myšlienky. Dr. Caroline Leafová tvrdí, že vo chvíli, keď sa myseľ nainfikuje (inými slovami, zaplní sa starosťami či depreziou a nechá sa ovplyvniť klamstvami), mozog nedokáže pracovať tak, ako to pôvodne Pán Boh zamýšľal. Doktorka Leafová je presvedčená, rovnako ako ja, že nepriateľ to vie a využíva túto skutočnosť, čím vedie vojnu na bojisku v mysli.

Zistila som, že ustarostenosť a zdôvodňovanie sú dvoma hlavnými satanovými zbraňami. Musíme poznať svoje slabé miesta a modliť sa za to, aby sme si v pravý čas uvedomili pokušenie a vzopreli sa mu. Ustarostenosť a zdôvodňovanie sú pokušením podobne ako

klamstvo, krádež alebo iné hriechy. Znepokojovanie sa bežne za hriech nepovažujeme, ale List Rimanom 14:23 hovorí, že „*všetko, čo nie je z viery, je hriech*“. Keď sa kvôli niečomu starostíme, určite to nesúvisí s vierou; ide o hriech, ktorý sa Bohu protiví.

Kedysi som sa sužovala pre mnohé veci a snažila som sa ich riešiť. Nedokázala som sa uvoľniť, kým som nemala pocit, že je všetko v poriadku. Teraz už viem, že to bol môj zúfalý a zároveň hlúpy pokus mať život pod kontrolou a cítiť sa bezpečne. Keď som sa začala starostiť a pokúšala sa rozlúsknuť všetky problémy, dala som satanovi miesto vo svojej mysli (pozri Ef 4:27). Toto a ďalšie slabé miesta mu umožnili vybudovať v mojej mysli veľa hradieb.

Nepriateľ nám neservíruje iba lož; jeho stratégia je omnoho rafinovanejšia. Druhý list Korinťanom 10:4-6 je z tohto hľadiska dôležitou staťou:

„Zbrane nášho boja nie sú telesné, ale od Boha majú moc zboriť hradby. Nimi rúcame ľudské výmysly a každú povýšenosť, čo sa dvíha proti poznávaniu Boha, a nimi viažeme každú myšlienku na poslušnosť Kristovi, a sme hotoví potrestať každú neposlušnosť, kým vaša poslušnosť nebude úplná“ (Ekum. pr., dôraz pridaný autorkou).

Zvýraznila som kľúčové slovo tohto úryvku – hradby. Práve o to sa nepriateľ pokúša: nastavať hradby v našich myšliach. Hradby sú súčasťou pevností a ohraničujú územie ovládané istou skupinou. Hradby predstavujú nesprávne vzorce myslenia, zakladajúce sa na klamstvách a nepriateľovi umožňujú ovládať určité oblasti nášho života.

Už ako dieťa som pociťovala veľkú potrebu postarať sa sama o seba, pretože nikomu inému na mne nezáležalo. Nepriateľ vstúpil do mojej mysle prostredníctvom strachu, ktorý sa prejavoval ustaranosťou a zdôvodňovaním, a vybudoval v tejto oblasti pevnosti a hradby. Hanbila som sa, pretože ma môj otec sexuálne zneužíval.

Satan využil túto skutočnosť na to, aby v mojej mysli postavil hradby neistoty a nízkeho sebavedomia, takže nesprávne zmýšľanie dlhý čas zasahovalo do každej oblasti môjho života.

Nepriateľ vie, že pevnosti a hradby sú veľmi účinné. Ak sa mu podarí uväzniť nás v nich, môže nás zničiť. Boh nechce, aby sme boli väzňami v hradbách nepriateľových klamstiev, preto nás vo svojom Slove učí, ako ich zničiť. Proces sa nazýva „obnovou mysle“, čo vlastne znamená naučiť sa správne myslieť. Potrebujeme skúmať čomu veríme a pýtať sa, prečo tomu veríme práve takýmto spôsobom. Milióny ľudí majú pocit, že ich život je väzením, pretože uverili klamstvám. Možno veria tomu, o čom som aj ja bola kedysi presvedčená, že nemajú hodnotu a pýtajú sa, načo sa vôbec narodili. Možno je v nich koreň odmietnutia – pocit, že ich nikto nechce. Ak človek žíví v sebe tento koreň, hlavou mu blúdžia lživé predstavy. Tak veľmi očakáva odmietnutie, až sa začne správať spôsobom, ktorý ľudí skôr odpudzuje, než priťahuje; ľudia si ho nevšímajú a prehliaďajú, čo je iba dôsledkom jeho vlastného myslenia.

Zamysli sa

Obavy, zdôvodňovanie a neistota boli niektoré z nepriateľových najúčinnjších taktík, ktoré používal proti mne. Aké zbrane skúša proti tebe?

.....
.....

Borenie hradieb

Temnoty sa zbavíme tým, že rozsvietime svetlo. Jedinou možnosťou, ako zničiť hradby klamstiev je – rozohnať ich svetlom pravdy. Pravda Božieho slova je najúčinnjšou zbraňou, akú máme. Druhý

list Korintanom 10:5 hovorí, že máme spútať každú myšlienku, aby bola poslušná Kristovi. Uistujem ťa, že ak si nepodrobíš nesprávne myšlienky, ony si podrobia teba.

Počas vypočúvania Pilát položil Ježišovi otázku, ktorá sa odvtedy zopakovala už nespočetne veľa rás a objavuje sa aj dnes: „*Čo je pravda?*“ (Ján 18:38). Ježiš už na túto otázku odpovedal jednoducho a priamo: „*Ja som cesta, pravda i život*“ (Ján 14:6, Ekum. pr.). Keď sa modlil k Otcovi, povedal: „*Tvoje slovo je pravda*“ (Ján 17:17, Ekum. pr.). Nielenže poznal pravdu, ale ju aj nahlas vyslovil, keď satan útočil na jeho myseľ (pozri Luk 4:1-13). Použil tak najúčinnjší spôsob „borenia“ nesprávnych myšlienok, teórií a predstáv. Domnievam sa, že zlého vtedy vyrušíme priamo uprostred práce – pokúšania.

Boh ma naučil, aby som to robila vtedy, keď sa v mojej mysli ozvú myšlienky plné obáv a zdôvodňovania. To isté chce od teba vo chvíľach, keď ťa nepriateľ napáda prostredníctvom zlých myšlienok. Keď ťa začnú takéto myšlienky bombardovať, vyslov nahlas biblický verš, ktorý protirečí klamstvu v tvojej mysli. Napríklad: ak si začneš o sebe myslieť, že si nanič a všetko, čoho sa dotkneš, pokazíš, vyslov nahlas: „Boh má plán pre môj život a pomôže mi naplniť ho a zvíťaziť.“

Sme Božími spolupracovníkmi; našou úlohou je dôverovať mu, poznať jeho Slovo a veriť mu; Božou úlohou je spraviť ostatné, čo v danej chvíli potrebujeme. Božie slovo budeme poznať len vtedy, keď ho budeme usilovne čítať a študovať. Lekárom sa človek nestane bez štúdia medicíny, preto nechápem, ako niekto môže očakávať, že bude pevný vo viere bez toho, aby nerobil to isté – musí študovať.

V Evanjeliu podľa Matúša 6:25-34 Ježiš hovorí, že sa o nič nemáme starať, pretože Boh je verný a postará sa o všetko, čo budeme potrebovať. V Prísloviach 3:5-6 sa píše: „*Dôveruj celým srdcom Hospodinovi a nespoliehaj sa na svoj rozum. Na všetkých svojich cestách ho poznávaj a on sám ti urovná chodníky*“ (Ekum. pr.).

Keď mi Pán Boh otvoril oči pre pravdu svojho Slova, začala som viac veriť Písmu než nepriateľovi. Čím viac som premýšľala o Bo-

žom slove, tým viac sa menila moja myseľ. Navyše, začala som prežívať viac radosti a slobody. Božie slovo sa vo mne začalo postupne zakoreňovať a vďaka tomu nepriateľ stratil miesto v mojej mysli.

Zmena v myslení však nenastala zo dňa na deň. Satan totiž trpezlivo a usilovne budoval myšlienkové vzorce v mojej mysli. Pustil sa do práce vo chvíli, keď som sa narodila a mal v úmysle pokračovať v nej až do mojej smrti. Musíme byť rovnako vytrvalí ako on a ochotní spolupracovať s Pánom na odstraňovaní škôd, ktoré nepriateľ už stihol napáchať. Pán Boh nám chce vrátiť všetko, čo diabol ukradol, a obnoviť v nás Kristov charakter (pozri Iz 61:7 a 1Tes 5:23-24). Rozhodni sa, že sa nevzdáš, kým nezažiješ víťazstvo v každej oblasti života! Buď trpezlivý a odhodlaný, aj keď neuvidíš okamžité výsledky. Boh koná v tvojom živote – výsledky uvidíš v správnom čase.

Božie slovo, Biblia, je absolútna pravda. Prešlo skúškou času: milióny ľudí potvrdili jeho platnosť a to už po tisícročia. Ak podľa neho žijeme, uvidíme výsledky. Potvrdzujú to moje skúsenosti a svedectvá množstva ľudí, ktorí sa zmenili neuveriteľným spôsobom, pretože uverili Bohu a poslúchli Božiu pravdu.

Udrž si slobodu

Keď zistíme, ako sa vymaniť spod nepriateľovho vplyvu (tým, že uveríme Božej pravde a začneme ju aplikovať vo svojich životoch), musíme sa naučiť, ako si získanú slobodu udržať. Nestačí si iba podrobiť nesprávne myšlienky; do budúcnosti sa musíme vedome usilovať iba o dobré myšlienky. Tomu som sa naučila v boji proti ustarostenosti a zdôvodňovaniu. Veď Boh nechce, aby sme sa trápili. Keď mi napadli zlé myšlienky, usilovala som sa zväčziť nad nimi. Vyhlasovala som: „Nie, toto si nebudem myslieť!“ Na chvíľu som sa cítila voľná. No zakrátko sa staré myšlienky vrátili. Znovu som povedala: „Nie, nebudem na to myslieť!“ Skôr či neskôr

sa objavila rovnaká alebo podobná myšlienka. Tento cyklus sa dookola opakoval a ja som sa po celodennom boji cítila úplne vyčerpaná.

Raz som sa modlila: „Bože, nevládzem takto ďalej žiť. Len čo si zlé myšlienky podmaním, vrátia sa. Čo mám robiť?“ Možno si sa aj ty už takto modlil, keď si prežíval podobný boj v mysli, preto ti chcem ponúknuť stručnú odpoveď, ktorú mi Boh dal: Mysli na niečo iné! Ak myslíš na niečo dobré, v tvojej mysli nebude miesto pre nevhodné myšlienky. Snaha nemať zlé myšlienky zvyčajne zvyšuje ich intenzitu. Ak si však myseľ plníme dobrými vecami, pre tie negatívne už neostáva priestor. Biblia hovorí, že ak žijeme podľa Ducha, nebudeme spĺňať žiadosti tela (Gal 5:16). To znamená, že ak sa sústredíme na to, po čom Boh túži, v našich životoch už nebude miesto pre diablove myšlienky.

Toto poznanie radikálne zmenilo môj život. Uvedomila som si, že nemôžem čakať, kým sa niečo dobré objaví v mojej mysli len tak, mimochodom. Pochopila som, že myšlienky si musím *vybrať zámerné* a upriať sa na „*všetko, čo je pravdivé, čestné, spravodlivé, čisté, láskyhodné a úctyhodné, to, čo je cnostné a chvályhodné*“ (Filip 4:8, Ekum. pr.). Biblia hovorí, že Boh pred nás stavia život a smrť, požehnanie a kliatbu (5Moj 30:19). Ak si nevyberieš myšlienky, ktoré vedú k životu, nepriateľ tú voľbu urobí za teba – dá ti myšlienky smerujúce k smrti. Ak sa rozhodneš pre myšlienky vedúce k životu, budeš požehnaný. Znovu ti pripomínam, že sa sám rozhoduješ, na čo budeš myslieť a mal by si to robiť veľmi dôsledne. Vyskúšaj niečo, čo nazývam „*cieleným uvažovaním*“. Nájdi si čas na to, aby si v mysli „*prežúval*“ dobré myšlienky. To ti pomôže zvyknúť si myslieť vhodným spôsobom. Ak neuveríš, že to dokážeš, ani sa o to nepokúsiš. Znovu opakujem: môžeš si vybrať, na čo budeš myslieť! „*Dobrom premáhaj zlé*“ (Rim 12:21, Ekum. pr.).

Zapíš si to

Som toho názoru, že zapisovanie je veľmi užitočné. Zistila som, že ak si napíšem klady istej situácie či osoby a vedľa toho aj príslušné verše z Písma, pomáha mi to udržať si radosť a vyhýbať sa tak skreslenému pohľadu na vec. Niekedy takýto zoznam nosievam pri sebe, aby som si ho kedykoľvek mohla pripomenúť; čítam si ho znovu každé ráno. Je to účinné najmä vtedy, keď som v pokušení myslieť nesprávne. Nazývam to „dobrým bojom viery“. Pán Boh použil túto metódu, aby mi v mnohých oblastiach obnovil myseľ. Naučila som sa, že čím viac uvažujem nad tým, čo je dobré, tým menšími sa zdajú moje problémy. To isté môžeš zažiť aj ty. Cvičenie mysle ti pomôže vytvoriť nové vzorce myslenia. Postupne sa ti to stane prirodzeným.

Zamysli sa

Predstav si osobu alebo situáciu, ktorá je pre teba problematická. Zapíš si všetky jej kladné stránky. Nos zoznam pri sebe a čítaj si ho (nahlas, ak je to možné), keď budeš mať pokušenie podľahnúť negatívnym myšlienkam.

.....
.....

Buď s Bohom zajedno

Ustavične si potrebujeme obnovovať myseľ prostredníctvom pravdy Božieho slova. Venujem sa písaniu kníh o myšlienkach, ale v záujme osobného rastu a poučenia si rada prečítam aj inú literatúru na túto tému. Musíme sa učiť počas celého života.

Kedysi som bola veľmi negatívna, preto ma preprogramovanie myslenia stálo nemalú dávku síl. Vyžadovalo si to istý čas, ale postupne sa mi podarilo zmeniť svoje myslenie. Aj napriek tomu, že pozitívny prístup je dnes pre mňa prirodzenou reakciou, pravidelne študujem knihy s touto problematikou, aby som sa „udržala vo forme“. Nechcem si namýšľať, že už všetko viem. Ak si niekto myslí, že už všetko vie a nepotrebuje sa nič učiť, je najhlúpejším na svete.

Ak sa naučíme byť v myšlienkach s Bohom zajedno – myslieť tak, ako to od nás chce – môžeme získať všetko, čo pre nás pripravil a tak plniť jeho vôľu.

Často ľuďom hovorím: „Musíme sa zamyslieť nad tým, na čo myslíme.“ Dnes som o tom ešte hlbšie presvedčená. Ak máš zlú náladu, opýtaj sa svojho ja, o čom premýšľa a zrejme sa ti podarí nájsť koreň. Možno potrebuješ poopraviť svoj postoj. Nezabúdaj, že kam myseľ bočí, tam človek vkročí. Nálady priamo súvisia s našimi myšlienkami. Z toho vyplýva, že dobré myšlienky ti navodia dobrú náladu.

Mysli zodpovedne!

Musíš prevziať zodpovednosť za svoje myšlienky. Pán Boh nám dal moc vzoprieť sa zlému tým, že budeme myslieť na dobré a to, čo je Božie. Dobré myšlienky sú zárukou lepšieho života, čo ma naplňa obrovskou nádejou. Je to vzrušujúce!

Pán Boh ukáže, ako si „vyčistiť“ myseľ, ale neurobí to za nás. Dáva nám svoje Slovo, aby nás poučilo a svojho Ducha, aby pomáhal, ale rozhodnutie myslieť správne je iba na nás.

Ak chceš, dokážeš sa naučiť myslieť primerane. Vyžiada si to čas, ale táto investícia prinesie veľký zisk. Biblia je záznamom Božích myšlienok a skutkov. Ak s ňou súhlasíš, si s Pánom zajedno!

Zamysli sa

Prevzal si osobnú zodpovednosť za svoje myšlienky a postoje?
Ak nie, napíš si na papier, že dnes je ten deň, keď preberáš zodpovednosť za svoju myseľ. Uveď aj dátum a podpíš sa, akoby si s Bohom uzatváral zmluvu.

.....
.....

Kapitola 4

Cielavedomé premýšľanie

Je až zarážajúce, ako rýchlo myšlienky dokážu zmeniť náladu. Akékoľvek negatívne myslenie nás bleskovo rozladí a oberie o radosť. Ak máme zlú náladu a negatívne postoje, naši spoločníci sa necítia s nami príjemne; a keď sme sklúčení, nepriaznivo vplývame na dianie okolo seba. Netýka sa to iba nálady; prejaví sa to aj na výzore a komunikácii, dokonca aj zhrbeným postojom tela a ovisnutými plecami. Ľudia, ktorí majú sklon myslieť a hovoriť negatívne, sú zvyčajne nešťastní a iba zriedka sú s niečím spokojní. Aj v tých najpriaznivejších situáciách nájdu nejakú chybu či nedostatok. Len čo zbadajú náznak zlého, upriamia na to všetku pozornosť. Tým sami sebe bránia v prežívaní radosti. Občas možno prežijú chvíľkové nadšenie, ale to zakrátko vyprchá a opäť ho nahradí pochmúrna nálada. Zrejme si neuvedomujú, že by mohli byť šťastní, keby zmenili vlastné myslenie. Skúsme prestať *vyčkávať*, že dobrá vec sa stane sama od seba; spravme pre to niečo!

Fascinuje ma skutočnosť, že tým, čo si budem myslieť, mám moc určiť, či budem šťastná, alebo smutná. Biblia hovorí, že sa nasýtíme dôsledkami svojich slov, či už sú dobré, alebo nie (pozri Pr 18:20). V Prísloviach sa tiež píše: „*Smrť a život sú v moci jazyka, a kto ho miluje, okúsi jeho ovocie*“ (18:21, Ev. pr.). Slová majú svoj počiatok v myšlienkach, preto rovnaký princíp platí aj pre našu myseľ. Nasýtíme sa dôsledkami svojich myšlienok, pretože majú v moci život a smrť. Doplnila by som aj to, že spokojnosť a nespokojnosť, radosť a skleslosť sú ovocím našich myšlienok.

Čím som staršia, tým viac si uvedomujem skutočnosť, že myseľ výrazne ovplyvňuje moje nálady. Ustavične zápasím v mysli a pochybujem, či niekto môže dosiahnuť stav, že boj nebude potrebný.

Pravdaže, dnes už svoju myseľ ovládam lepšie ako kedysi, ale objavujú sa aj chvíle, keď sa musím brániť pred útokmi.

Boh nám dal ovocie sebaovládania (pozri Gal 5:22), čo znamená, že máme moc ovládať myšlienky a vyberať si, na čo budeme myslieť. Musíme sa starostlivo rozhodovať. Sebaovládanie a múdre rozhodnutia v tejto oblasti nazývame „cieľavedomým premýšľaním“.

Zamysli sa

Akým spôsobom myšlienky ovplyvňujú tvoju náladu? O ktorom človeku a situácii zvyčajne premýšľaš negatívne?

.....
.....

Správne myslenie – skvelý život

Jednou z najrevolučnejších vecí, akú som sa naučila, je, že môžem rozhodovať o svojich myšlienkach a cvičiť sa v „cieľavedomom premýšľaní“. Nemusím uvažovať o všetkom, čo mi napadne; môžem si vybrať, o čom budem premýšľať. Je na nás, či si zvolíme myšlienky, ktoré nás povzbudia, alebo také, ktoré vyčerpajú. Dianie v našej mysli, môžeme cieľavedome ovplyvniť. Máme možnosť skončiť so starými zvykmi a vybudovať nové. Kľúčom k skvelému životu je naučiť sa správne myslieť.

Často sa stáva, že naletíme na predstavu „skvelého života“, ktorú svet ponúka. Podľa neho sa dobrý život rovná sláve, bohatstvu, atletickým úspechom, prestíži, výnimočným výsledkom v podnikaní a vede alebo fyzickej príťažlivosti. Nič z toho však nie je zárukou spokojnosti. Najslávnejší a najbohatší ľudia sú niekedy tí najnešťastnejší. Myslím si, že podmienkou spokojného života je prežívať lásku, pokoj, radosť, byť zmierený s Bohom, mať do-

bré vzťahy a ešte niekoľko iných hodnôt, ktoré svet často zaznáva. Môžeme žiť dobrý život aj bez týchto vecí? Zamysli sa nad tým: čo vlastne máš, ak ti chýba pokoj a radosť? Život bez nich je plný napätia a trápenia a nikto po takom ničom netúži.

Zamysli sa

Ako by si definoval spokojný život?

.....
.....

Tri kľúče k cielavedomému premýšľaniu

Božie slovo jasne učí, že myslenie má priamy vplyv na kvalitu života. Z mojej mnohoročnej praxe štúdia, vyučovania a písania kníh o mysli môžem čestne povedať, že naše myslenie a život sa zmenia, ak budeme konať podľa Božích pokynov týkajúcich sa myšlienok. V tejto časti sa budeme zaoberať tromi kľúčmi k správne mysleniu. Všetky fungujú, ale nie samé, bez nášho pričinenia. Ak chceme zažiť ich pôsobenie, musíme ich do svojej mysle cielene vniesť.

1 Nastavenie mysle

Apoštol Pavol v Liste Kolosanom 3:2 dáva cenné pokyny ohľadom myslenia: „*Myslíte na to, čo je hore, kde Kristus sedí po pravici Boha*“ (Ekum. pr.). To znamená, že si myseľ máme nastaviť na to, čo je dôležité pre Pána („to, čo je hore“) a tak si vždy udržíme dobré myšlienky.

Nastavenie mysle je mimoriadne užitočné. To je niečo, pre čo sa pevne rozhodneme. Tekutý betón možno ľahko premiestňovať

a tvarovať. Len čo sa usadí a stuhne, už ním nepohneme. Podobne je to s našou myslou. Ak sa pevne rozhodneme, čo si budeme myslieť a čomu uveríme, naše presvedčenie bude ako betón – nič ním nepohne. Ak sa rozhodneš veriť Božím princípom, musíš sa na ne zamerať a nenechať sa ovplyvniť pôsobením vonkajších síl. To však neznamená, že sa staneš tvrdohlavým a úzkoprským. Práve naopak, buď vždy ochotný učiť sa, rásť a meniť. Ide však o to, aby si odolal pokušeniu prispôbiť sa mysleniu tohto sveta. Myslieť na to, čo je hore, znamená – neochvejne stáť na Božích princípoch, a to bez ohľadu na to, kto sa ťa bude snažiť presvedčiť, že sa mylíš.

Keď som sa rozhodla myslieť a žiť podľa Božieho slova, narazila som na veľký odpor. V takých chvíľach som musela pevne stáť za svojimi rozhodnutiami. Napríklad, keď som sa pokúšala myslieť pozitívne, stretla som sa s nesúhlasom tých, ktorí mali vo zvyku všetko vidieť v čiernych farbách. Hovorili mi, že žijem v rozprávke, ktorá má ďaleko od reality a že úspech nedosiahnem „myslením“. Obvinili ma z manipulácie, ba dokonca z démonického ovládania mysle. Boh však hovorí, aby sme svoju myseľ riadili; inak v nej dávame priestor trápeniu.

Zistila som, že satan použil dokonca aj moju rodinu a najbližších priateľov, aby mi bránili v napredovaní. Mali ma síce radi, ale nerozumeli mi. Žiaľ, často sa stáva, že ak niečo nechápeme, hľadáme na tom chyby. Ak som vo svojom živote chcela vidieť výsledky, musela som si byť úplne istá, že Boh ma vedie a nesmiem poľaviť vo svojich rozhodnutiach. Moji priatelia uvažovali rovnako ako kedysi aj ja: premýšľali na základe toho, čo videli a cítili. Zdalo sa im zvláštne veriť tomu, čo by mohlo byť, a nie tomu, čo majú pred očami.

Nastavenie mysle je nesmierne dôležité, pretože ak sa vopred nerozhodneš, ako sa zachovať v pokušení, neobstojíš, keď naozaj príde. Biblia hovorí, že Abrahám „bol pevne presvedčený“ o Božom zaslúbení, preto „nezapochyboval“ (pozri Rim 4:20-21). Inými slovami, Abrahám sa pevne rozhodol veriť Bohu a nezakolísal ani v čase pokušenia. Aj ty budeš pokúšaný, tak to už v živote chodí. Preto vo-

pred myslí na situácie, ktoré pre teba môžu predstavovať problém. Ak budeš príliš dlho otáľať s rozhodnutím neochvejne stáť, ťažkosti ťa prekvapia nepripraveného a nebudeš mať šancu obstáť.

Princíp nastavenia mysle je zárukou úspechu, napríklad, aj pri chudnutí. Po dobrom nedeľnom obede je ľahké rozhodnúť sa držať diétu. Tvoje odhodlanie sa však preverí až v pondelok podvečer, keď začneš byť skutočne hladný. Tí, ktorí sa rozhodnú vytrvať vo svojich rozhodnutiach, zistia, že ak chcú vidieť želané výsledky, musia zvládnuť obdobia hladu. Tento princíp treba uplatniť v každej oblasti, ktorú chceme zmeniť. Môže sa to týkať cvičenia, vyplatenia dlhov, upratania garáže či množstva iných vecí.

Rozhodni sa, že vo všetkom chceš kráčať s Božou pomocou. Niektorí ľudia celý život iba začínajú, ale nikdy nedotiahnu veci do konca. Možno sa aj rozhodnú, keď však príde pokušenie, alebo sa objavia problémy, nevytrvajú. Povzbudzujem ťa, aby si sa stal jedným z tých, ktorí dokončia to, čo začali, a to vďaka tomu, že ich myseľ je stále upretá na správny cieľ.

„Túžime však, aby každý z vás prejavoval rovnakú horlivosť za plné rozvinutie nádeje až do konca“ (Žid 6:11, Ekum. pr.).

Rozhodni sa, že nech sa ti do cesty postavia akékoľvek prekážky, tvoja myseľ bude zameraná na úplné víťazstvo. Jedným zo spôsobov, ako správne nastaviť myseľ, je – vyhlasovať svoje rozhodnutia. Uvádžam niekoľko príkladov týkajúcich sa bežných pokušení:

- „Nebudem zle myslieť o druhých a ohovárať ich. Ak niekto v mojom okolí začne kritizovať druhých, nepripojím sa. Nebudem sa podieľať na poškodzovaní dobrého mena niekoho. Nezarmútim Ducha Svätého.“
- „Dnes sa nebudem prejedať. Prestanem jesť, keď začnem cítiť, že som plný. Budem si vyberať zdravé jedlá a pri tejto voľbe sa nenechám ovplyvňovať pocitmi.“

- „Nebudem nič prehádzať, pretože som vyrovnaný človek. Nebudem sa na nič sťažovať. Je mnoho vecí, za ktoré mám byť vďačný. Dnes budem na ne myslieť.“
- „Budem žiť tak, aby som sa páčil Bohu, nie ľuďom. Chcem byť prijatý, ale odmietam robiť ústupky na úkor viery alebo morálnej bezúhonnosti.“
- „Odstránim zo svojho života zbytočný stres. Spomalím životné tempo, všetkému sa budem venovať s mierou a pokúsim sa nerobiť život zložitejším, než naozaj je.“
- „Budem hovoriť a myslieť pozitívne.“

Takéto a podobné myšlienky ti budú pevným základom v situáciách, keď budeš musieť čeliť pokušeniu ohovárať, prejedat' sa a podobne. Pomôžu ti urobiť múdre rozhodnutie. Bez nich by ti to išlo podstatne ťažšie.

Ak si myseľ vopred pripravíš, počas pokúšania budeš mať silu povedať *nie*. Nenechávaj svoje rozhodnutie na poslednú chvíľu. Ježiš prosil svojich učeníkov, aby sa modlili, nech neprídu do pokušenia (pozri Luk 22:46). To je ďalší spôsob, ako správne nasmerovať myseľ a srdce. Je múdre poznať svoje slabosti a vedieť, ktoré situácie sú skúškou. Rozhodnutie prekonať ich je istou cestou k víťazstvu!

Zamysli sa

V akých situáciách najlepšie uplatníš princíp pripravenosti?

.....
.....

2 *Obnova mysle*

Vyučovanie o mysli sa nezaobíde bez nasledujúceho verša: „*A nepripodobňujte sa tomuto svetu, ale premeňte sa obnovením mysle, aby ste vedeli rozpoznať, čo je vôľa Božia, totiž, čo je dobré, milé a dokonalé*“ (Rim 12:2, Ev. pr., dôraz pridaný autorkou).

Neobnovená myseľ je taká, ktorá aj po prijatí Krista za Spasiteľa, ostáva bezo zmeny. Duch sa síce znovuzrodil, ale myseľ zostala rovnaká, čo diablu umožňuje konať. Kresťanov kvôli tomu často nazývajú pokrytcami. Tvrdia, že veria, ale ich správanie hovorí o opaku, preto sú pre mnohých hľadajúcich odstrašujúcim príkladom.

Nevhodné myšlienky

Ak si veriaci človek uchováva v srdci hriech, požičiava svoju myseľ nečistým duchom. Biblia, napríklad, jasne hovorí, že ak muž žiadostivo pozrie na ženu, už s ňou v srdci scudzoložil. Môže byť kresťanom, ale žije telesne, jeho myseľ ešte neprešla obnovou, takže ju nedokáže ovládať.

Aj vydatá žena môže mať nevhodné myšlienky o niektorom mužovi, ak ho nadmerne obdivuje a porovnáva so svojím manželom. Žena síce môže mať výčitky svedomia kvôli svojim myšlienkam, ale nevedomuje si, že má moc odmietnuť ich ako nevítaných hostí.

Čím dlhšie nám škodlivé myšlienky víria hlavou, tým ťažšie sa ich zbavujeme: satan ich môže infikovať kritikou, predsudkami, žiarlivosťou, alebo pýchou. Ak nás presvedčí, aby sme si o sebe mysleli viac než treba a o iných menej, zabráni nám v tom, aby sme druhých milovali. A láska k blížnemu je Ježišovým novým prikázáním (pozri Ján 13:34). Vyzbrojme sa teda „megadávkou“ Božieho slova!

Obnova mysle nie je ako obnovenie čitateľského preukazu, ktoré trvá niekoľko minút a platí na celý rok. Obnova myslenia

pripomína rekonštrukciu starého domu: vyžaduje si čas, energiu, úsilie a starostlivosť.

Nenechaj sa oklamať predstavou, že svoju myseľ zmeníš tým, že sa raz pokúsiš správne myslieť. Budeš potrebovať veľkú dávku seba-disciplíny, aby si sa nevrátil na staré „chodníčky“. Ak sa ti to však stane, nemaj zo seba zlý pocit: jednoducho začni myslieť správnym spôsobom, aby nevhodné myšlienky vypadli z tvojho myšlienkového procesu.

Postupný proces obnovy mysle zasahuje každý aspekt myslenia. Väčšina ľudí potrebuje zmeniť uvažovanie o sebe, rodine, o financiách a zdraví, o oddychu, práci či budúcnosti. Nepodľahni klamlivému pocitu, že sa tvoja myseľ úplne obnovila, ak si dosiahol zmenu v jednej oblasti. Teš sa z toho, že si z mysle odstránil časť „myšlienkového odpadu“, ale nezaspi na vavrínoch a snaž sa kráčať ďalej.

Často býva najťažšie zmeniť tie oblasti, ktoré sú najbolestivejšie a bránia nám prijať to najlepšie, čo Boh pre nás má. V minulosti som bola workoholičkou a ťažko sa mi bojovalo s týmto problémom. Skutočnosť, že ma otec v detstve zneužíval, spôsobila, že som mala nízke sebavedomie. Myslela som si, že moja hodnota spočíva v tom, čo dosiahnem. Nedokázala som sa však úprimne tešiť z nového života, ktorý mi Pán Boh prostredníctvom Ježiša Krista dal, pretože som sa snažila zaslúžiť si to, čo som už vďaka jeho milosti dostala zadarmo. Vytrvalým úsilím o premenu mysle sa mi podarilo vniesť do svojho života rovnováhu. Chcem však zdôrazniť, že ak chceš vidieť zmenu, musíš byť ochotný investovať čas a úsilie.

Necíť sa ako nula, ak práve zlyhávaš v boji so svojimi myšlienkami. Pocit odsúdenia ťa zbytočne oslabuje a nijako ti nepomôže. Len čo si uvedomíme, že povoľujeme nevhodným myšlienkam, aby vstúpili do našej mysle, mali by sme Pána Boha prosiť o odpustenie a pokračovať v ceste za cieľom. Raduj sa z každého víťazstva, pretože ti dáva silu do ďalších bojov a pamätaj na to, že Boh je veľmi trpezlivý a chápvavý. On ťa nikdy neopustí!

Zamysli sa

V ktorých oblastiach sa potrebuje tvoja myseľ obnoviť?

.....
.....

3 „Opásanie“ mysle

Prvý Petrov list 1:13 vyzýva: „Preto opášte si bedrá svojej mysle, buďte dokonale triezvi, dúfajte v milosť, ktorá vám bude daná pri zjavení Ježiša Krista“ (Ev. pr.). Dnes je pre nás „opásanie bedier“ neznámym pojmom. V biblických časoch však muži aj ženy nosili dlhé oblečenie podobné sukni. Ak sa v ňom chceli rýchlo pohybovať, šaty museli nadvihnúť a opásat sa.

Ak Biblia hovorí, aby sme si opásali bedrá mysle, znamená to, že sa máme zbaviť všetkého, čo by nám bránilo bežať na pretekoch, na ktoré nás Boh vyslal. Môže to tiež znamenať, že sa máme zamerať na jednu vec a nenechať sa inými rozptyľovať. Pán Boh má pre každého dobrý plán a našou úlohou je kráčať cestou, ktorá k jeho uskutočneniu vedie. Zameranie sa a sústredenosť sú v súčasnosti veľkou výzvou. Zovšadiaľ sa na nás valí množstvo informácií a ak chceme zostať zameraní na cieľ, potrebujeme veľkú dávku odhodlania, ba dokonca tréning.

V pondelok ráno sa zobudíš s predsavzatím, že deň začneš modlitbou a čítaním Písma. Potom si naplánuješ tri úlohy: ísť na nákup, umyť auto a upratať špajzu. Tvoj plán je dobrý, no ak ho chceš uskutočniť, musíš sa naň zamerať a nenechať sa rozptýliť inými vecami alebo ľuďmi. Opásat si myseľ znamená – nespustiť cieľ zo zretela.

Nepozvaní hostia

Objavujú sa ti niekedy v mysli myšlienky, o ktorých nevieš, odkiaľ sa vzali? Majú svoj pôvod a ich cieľom je zabrániť ti plniť si plány. Takéto myšlienky sú nepozvaní hostia, hľadajúci si prýbytok. Našou úlohou je dôrazne povedať, že pre ne miesto nemáme.

Ako by si zareagoval, keby ti na dvere zaklopal neznámy človek s kufrom v ruke a zahlásil by, že sa prišiel k tebe nasťahovať? Určite by si mu povedal, že tu, žiaľ, nie je vítaný a aj napriek jeho naliehaniu by si mu odmietol poskytnúť strechu nad hlavou. Rovnaký postoj by sme mali zaujať aj voči niektorým myšlienkam, ktoré sú ako nevítaní hostia.

Napríklad, rozhodol si sa diaľkovo študovať, ale keď sa dostavíš na zápis, myslou ti začnú víriť myšlienky ako: *Si na to príliš starý. Bude to veľmi ťažké a časovo náročné. Na strednej sa ti veľmi nedarilo; myslíš, že toto zvládneš?* V tej chvíli sa musíš zastaviť a položiť si otázku, či sú tieto myšlienky tvoje, alebo pochádzajú z iného zdroja. Vybral si si ich sám, alebo sú to nepozvaní hostia, ktorých k tebe poslal diabol? Namiesto toho, aby si im ponúkol prýbytok, „opáš si bedrá mysle“ a začni premýšľať svojím rozumom bez strachu. Rozhodni sa, napríklad, takto: *V skupine síce bude veľa mladších ľudí, ako som ja, ale mám na to, aby som to zvládol, preto sa zapíšem a urobím všetko, čo bude v mojich silách. Aj keby som bol najstarším študentom v celej triede, nikdy nebudem príliš starý na to, aby som sa nemohol zdokonaľovať.*

Možno sa pokúšaš dostať z dlhov, žiť zdravšie, zlepšiť vzťah s manželským partnerom alebo dosiahnuť niečo iné. V každom prípade: buď vytrvalý, opáš si bedrá mysle a zbav sa všetkých myšlienok, ktoré ti bránia napredovať.

Zamysli sa

Dokážeš sa sústrediť a zamerať sa na splnenie cieľa, alebo sa nechávaš rozptyľovať nepozvanými hosťami?

.....

.....

„Cielavedomé premýšľanie“

Som presvedčená, že je správne každý deň si nájsť čas na „cielavedomé premýšľanie“. Ak by sme si pravidelne vyčlenili niekoľko minút a vedome premýšľali o tom, k čomu nás Biblia vyzýva, naše životy by sa výrazne zlepšili. Môže to byť vynikajúci tréning, ktorý pomôže správne sa orientovať v každodenných situáciách.

V nasledujúcej časti knihy sa venujeme myšlienkam, ktoré si budeme pripomínať deň čo deň, aby sa nám podarilo obnoviť myseľ, nastaviť ju a opásať. Je tu, napríklad, biblická pravda: *Som zmierený s Bohom*. Zdá sa ti niečo zvláštne na tom, aby si si ju niekoľkokrát denne uvedomil? Mne nie. Nie je dômyselnejšie uvažovať o niečom, z čoho budeš mať úžitok, než bezcieľne rozmýšľať o čomkoľvek, čo ti napadne?

Myseľ využívame dennodenne, ale väčšina z nás potrebuje zmenu obsahu svojich myšlienok. Namiesto toho, aby sme si v duchu omieľali: *som nanič; všetko zbabrem; nikdy sa mi nič nepodarí*, vlastnú duševnú energiu môžeme využiť na to, aby sme mysleli, napríklad, na to, ako veľmi nás Boh miluje a že vďaka Ježišovi sme s ním zmierení.

Predstav si, ako by si mohol prekonať strach, ak by si sa rozhodol myslieť takto: *Nebudem sa báť, nedovolím strachu ovládať ma; viem, že strach občas príde, ale ak budem stáť pred úlohou, ktorej sa budem*

bát, pustím sa do nej aj napriek svojim pocitom. Takýmto a podobným spôsobom môžeš nastaviť svoju myseľ tak, že odolá útokom strachu a obáv.

Ak správne mysleniu venuješ viac času, zažiješ premenu svojho života. Možno si budeš musieť niekde doma alebo v aute nalepiť odkaz „*Na čo dnes myslíš?*“. Můžeš si dokonca zapísať konkrétne myšlienky a pripevniť ich na zrkadlo alebo monitor počítača. Takto to často robievajú študenti, aby mali učivo stále na očiach a podarilo sa im zvládnuť skúšky. Ak budeš dbať na to, že každý deň niekoľko minút venuješ pozitívnemu mysleniu, čoskoro sa dostaví radikálna zmena. Ani si nestihneš uvedomiť, že sa už tešíš zo života, aký pre teba Pán Boh naplánoval.

„Veď sme jeho dielo, stvorenie v Kristovi Ježišovi na to, aby sme konali dobré skutky, ktoré nám Boh už vopred pripravil“

(Ef 2:10, Ekum. pr.).

Zamysli sa

Môžem si denne vyčleniť 10 minút na „cieľavedomé premýšľanie“?

.....
.....

Zbavme sa zlozvykov!

Boh ponúka každému z nás nádherný život. Na to, aby sme ho mohli plnohodnotne žiť, potrebujeme si obnoviť myseľ a naučiť sa cieľavedome premýšľať. Oblasťou, v ktorej je to snáď najpotrebnejšie, sú zvyky. Ide o činnosť, ktorú pravidelne konáme, zväčša automaticky, takže sa už stala našou prirodzenou reakciou na určité situácie.

Ja mám, napríklad, vo zvyku nanášať si rúž, keď som medzi ľuďmi: vyberiem si zrkadielko a rúž a maľujem sa. Moji priatelia si kvôli tomu zo mňa uťahujú. Keď som doma, používam balzam na pery. Myslím, že to robím podvedome. Len čo mám pocit suchých pier, už si na ne dávam rúž alebo balzam. Tiež často hýbem prstami na nohách. V skutočnosti ani neviem, prečo to robím; jednoducho to je zvyk. Má však aj svoje výhody: aspoň mi lepšie prúdi krv v chodidlách.

Niektorí ľudia si zvyknú odkladať kľúče od auta na rovnaké miesto v dome alebo kancelárii. Iní si potrpia na to, aby ich schránka (či už hmotná alebo elektronická) bola na konci pracovného dňa vždy prázdna. Ďalší zasa každodenne cvičia a zdravoedia. To sú dobré zvyky. Každý z nás má však aj zlozvyky: niekto si ohrýza nechty, skáče iným do reči, nezhasína svetlo, keď odchádza z miestnosti, iní neupracujú po sebe, alebo všade chodia neskoro. Nie je ľahké zbaviť sa zlozvykov, lebo si to vyžaduje vedomé rozhodnutie a vytrvalosť.

V jednom z anglických prekladov Biblie sa slovo *zvyk* alebo *zvyčajne* spomína 34-krát. To naznačuje, že Boh chce, aby sme si vytvárali dobré návyky. Žalmista Dávid povedal, že človek, ktorý chce byť úspešný, musí „*dňom i nocou*“ rozjímať o Božom slove (pozri Ž 1:2-3). Z toho vyplýva, že tvorba dobrých návykov si vyžaduje disciplínu, dôslednosť a cielavedomosť.

Prelomenie zlozvyku si predstav ako rozchod s priateľom či priateľkou. Stáva sa, že nám bývalý partner po rozchode chýba, aj keď sme si istí, že rozhodnutie ukončiť vzťah bolo správne. Prežívame pokušenie vrátiť sa k nemu, no ak rozhodnutie nezmeníme, po čase nám prestane chýbať a dokážeme si nájsť iného, s ktorým vytvoríme dobre fungujúci vzťah. Podobne sa môžeme cítiť aj po prelomení určitého zlozvyku: istý čas nám možno bude „chýbať“, dokonca budeme mať pokušenie vrátiť sa k nemu. Vtedy však musíme myseľ zamerať správnym smerom, aby sme sa nedali znova zotročiť a nepremeškali dobré veci, ktoré Pán pre nás pripravil.

Apoštol Pavol v Novej zmluve vyzýva, aby sme kvôli životu usmrcovali skutky tela (pozri Rim 8:13). Má na mysli, že sa musíme naučiť rozlišovať, čo nie je Božou vôľou (a teda nie je pre nás dobré), a odmietat' to. Ak urobíš správnu vec aj viackrát, ešte to neznamená definitívnu výhru. Život, ktorý stojí za to, sa buduje *opakovaným* dobrom a tým, čo je správne. Vždy to nie je ľahké, ale opláti sa!

Nenechaj sa odradiť počiatočným úspechom. Vytváranie dobrých návykov si vyžaduje čas. Ako som v úvode k prvej časti knihy spomenula, niektorí odborníci tvrdia, že zvyk možno vybudovať za 21 dní; iní vravia, že to trvá mesiac. Z vlastnej skúsenosti môžem povedať, že ak pri niečom vytrvám tridsať dní, prenikne to do môjho myslenia, charakteru a každodenného života. Ak si chceš vytvoriť dobrý návyk, pokúšaj sa oň 30 dní. Po mesiaci situáciu zhodnoť: stal sa tento zvyk už pravidlom v tvojom živote? Ak áno, gratulujem. Ak nie, vytrvaj a nakoniec sa ti to podarí. Ten, kto sa nikdy nevzdáva, nakoniec zvíťazí.

Zamysli sa

Aké dobré návyky si potrebuješ osvojiť? Ako a kedy začneš?

.....
.....

Prečo je potrebné rozjímať o Božom slove?

Úspešní ľudia, o ktorých čítame v Biblii, pravidelne rozjímali o Božom slove. Vedeli, že iba tak sa ich mysle vydajú po Božej ceste, ktorá je – ako jediná – správna. Rozjímať znamená premýšľať, šepkať, aj hovoriť nahlas. Všetci dokážeme rozjímať, ale tento princíp často uplatňujeme nesprávnym spôsobom. Ľahko dokážem, na-

príklad, celý deň uvažovať o svojich problémoch, najmä ak mi niekto ublížil. Môžem však svoju myseľ zamerať na niečo, čím poteším Pána Boha.

Meditácia má veľkú moc. Rada ju prirovnávam k prežívaniu jedla. Ak ho prehltne celé, telo z neho nedokáže získať živiny, ktoré potrebuje. Nebudem z toho mať nič iné, len bolesti žalúdka. Ak Božie slovo čítam povrhu, alebo si iba vypočujem nedelnú kázeň, je to akoby som prehltala celé sústa, bez požitia. V takom prípade z Biblie nezískam to dobré, čo mi Pán chce prostredníctvom nej dať. Božie slovo má v sebe moc, ktorú uvoľníme, ak o ňom znovu a znovu uvažujeme.

Jeden môj priateľ, nazvime ho Peter, mi rozpovedal príbeh, ktorý je toho jasným príkladom. Zdôveril sa mi, že celý život mal problém so žiadostivosťou. Trápilo ho to o to viac, že bol služobníkom v cirkvi a vedel, že princípy, o ktorých učí, mali by v prvom rade platiť v jeho živote. Povedal o tom aj svojej manželke a hoci sa za to spolu modlili, nepomohlo to. Peter sa kvôli tomu sužoval, pretože sa všemožne snažil premôcť toto zlo. Keď videl peknú ženu, napadli mu nečisté myšlienky. Po mnohých rokoch beznádejného boja o čistotu mysle sa mu zhoršil zdravotný stav a v tej neľahkej situácii hľadal Pána Boha viac než kedykoľvek predtým. Pán mu ukázal viacero užitočných vecí, no to, čo mu najviac pomohlo vytvárať si dobré návyky, bolo rozjímanie o Božom slove. Peter netušil, že to pomôže vyriešiť jeho celoživotný problém, ale súc Bohu poslušný, začal s citátom o láske k blížnemu. Sme povolání k slobode. Nesmie sa však stať výhovorkou pre naše sebestvo; práve naopak, musíme si navzájom slúžiť v láske (pozri Gal 5:13).

Vytrvalo premýšľal o význame tohto citátu. O niekoľko dní neskôr šiel na kúpalisko pri hoteli, v ktorom bol s rodinou ubytovaný. Chcel tam ísť kvôli deťom, ale bál sa, že ak uvidí ženy v plavkách, myseľ sa mu naplní žiadostivými myšlienkami. Naozaj tam videl krásnu ženu, ktorá mala na sebe veľmi „úsporné“ bikiny, ale na svoje veľké počudovanie prvé, čo mu napadlo, bolo: „Zaujímalo by

ma, prečo sa táto žena takto oblieka. Možno ju nikdy nikto nemal skutočne rád. Počula už o Božej bezpodmienečnej láske?“ Začal sa za ňu modliť a veľmi ho potešilo keď zistil, že mu nenapadli nečisté myšlienky. Ešte dodám, že toto víťazstvo trvá doteraz. Peter naďalej medituje o Božom slove a zažíva úplnú premenu života. Hoci bol kazateľom, nezažíval moc Slova, pretože nemal vo zvyku rozjímať o ňom.

Modlím sa za to, aby sa Petrov príbeh stal pre teba hnacím motorom na ceste, ktorú máš pred sebou.

V druhej časti knihy ti ponúkam dvanásť konkrétnych myšlienok, ktoré sú muníciou v boji proti nepriateľovi. Ako som už uviedla, táto kniha nie je určená na jednoduché prečítanie. Treba ju študovať a uvažovať o myšlienkach, aby sa pretavili do návykov; ony sú totiž kľúčom k víťazstvu Ducha. Ak úplne zmenili môj život, verím, že zmenia aj tvoj.

Druhá časť

Myšlienky, ktoré majú moc

Stráž svoje myšlienky, pretože z nich pramenia slová.

Stráž svoje slová, pretože neskôr sa stanú skutkami.

Stráž svoje skutky, pretože sú základom návykov.

Stráž svoje návyky, pretože ony vytvoria tvoj charakter.

Stráž svoj charakter, pretože on určí tvoj osud.

Neznámy autor

Program obnovy mysle

Dvanásť myšlienok, ktorými sa budeme zaoberať v tejto časti knihy, môže úplne zmeniť tvoj život. Každá z nich stojí na Božom slove. A hoci mám s ich účinkami osobné skúsenosti, nejde o môj výmysel, či druh „humanistickej psychológie“. Tieto myšlienky sú biblické a ich cieľom je zladit' tvoje myslenie s Božím plánom pre naše životy.

Často ťa budem vyzývať, aby si premýšľal o danej myšlienke alebo citáte, ktorý ju potvrdzuje. Dr. Caroline Leafová učí, že meditácia je veľmi užitočná. Podľa jej slov „vtedy s informáciami narábame interaktívne“. Mozog pritom využíva obe hemisféry spôsobom, akým to Pán Boh zamýšľal. Okrem „prežívania“ myšlienok v hlave nezabudni si ich nahlas opakovať! Zistila som, že zapisovanie a čítanie nahlas mi skutočne pomáha tvoriť nové vzorce myslenia.

Napriek tomu, že meditácia je vynikajúcou aktivitou pre náš mozog, mnohí ľudia sa jej boja. Je to spôsobené tým, že slovo *meditácia* sa často používa vo východných náboženstvách a praktikách New Age, ktoré Boha zo všetkého vylučujú, alebo ho predstavujú mylným spôsobom. Meditácia bola v skutočnosti biblickým princípom prv, než sa ktokoľvek iný rozhodol využívať ju na iné ciele. Ľudia tak prevzali účinný, Bohom stanovený nástroj a začali ho používať pomocou humanistických metód. Nemaj strach z meditácie či pozitívneho myslenia, len sa vždy uisti, či to, čo hovoríš a o čom premýšľaš je v súlade s Božím slovom.

Dvanásťždňový plán

Najprv dočítaj knihu do konca, aby si získal všeobecnú predstavu. Pravdepodobne si hneď uvedomíš, že mnohé myšlienky sú práve tie, ktoré potrebuješ.

Po prečítaní celej knihy sa vráť k prvej myšlienke a týždeň o nej premýšľaj. Vyslov ju nahlas niekoľkokrát za deň: čím častejšie, tým lepšie.

Zapíš si aktuálnu myšlienku na niekoľko papierikov a prilep ich na miesta, kde sa najviac zdržuješ.

Zaveď si denník a zapisuj doň myšlienky o danej téme. Využi tento čas na to, aby si sám seba hlbšie spoznal. Rozprávaj sa s niekým blízkym o tom, čomu sa práve učíš. Dobré myšlienky sa ti ľahšie zakorenia v srdci. Dôležité je vybrať si niekoho, kto ťa povzbudí.

Postupne zistíš, že daná myšlienka sa stane tvojou súčasťou a ovplyvní všetko, čo robíš. Keď sa posunieš k ďalšej myšlienke, predchádzajúca zostane aj naďalej súčasťou programu, na ktorom pracuješ.

Pri každej z dvanástich myšlienok zopakuj kroky 2, 3 a 4. Odporúčam ti, aby si tento dvanásťtýždňový program zopakoval viackrát a zvýšenú pozornosť venoval myšlienkam, ktoré sú pre teba najproblematickejšie. Ak chceš dosiahnuť čo najlepší výsledok, opakuj celý program počas jedného roka viackrát.

Pastor Norman Vincent Peale, autor úspešnej knihy *Moc pozitívneho myslenia*, povedal: „Zmeň myslenie a zmeníš celý svoj svet.“ V živote som sa už veľakrát presvedčila o pravdivosti týchto slov a chcem, aby si to zažil aj ty. Si pripravený začať proces, ktorý zmení tvoj život a svet? Táto kniha ti v tom pomôže. Tak teda začnime!

Myšlienka č. 1

V Kristovi dokážem všetko

*„Všetko môžem v Kristovi, ktorý ma posilňuje“
(Filip 4:13, Ev. pr.).*

Prvá z myšlienok, ktorú si potrebuješ osvojiť, je veľmi jednoduchá: v Kristovi dokážem všetko. Inými slovami, zvládnem všetko, čo život prinesie. Naháňajú ti niektoré veci strach a v duchu si vravíš: „To nikdy nedokážem“? Môže ísť o náhle závažné ochorenie, stratu milovanej osoby, alebo nabúranie životnej rutiny v dôsledku nečakaných okolností. Možno sa bojíš toho, že sa budeš musieť starať o bezvládneho rodiča, alebo začať s drastickou diétou, pretože od nej bude závisieť tvoje zdravie. Mnoho ľudí sa ocitá v situáciách, ktoré sa zdajú byť nad ich sily, a nie sú si istí, či ich zvládnu.

Nech sa okolnosti zdajú akokoľvek zložité a nepríjemné, dokážeš ich zvládnuť. Som o tom presvedčená, pretože Pán Boh vo svojom Slove hovorí, že v Kristovi máme silu prekonať každú prekážku (pozri Filip 4:13). Netvrdí, že všetko bude ľahké; nesľubuje, že každá vec, ktorú budeme musieť robiť, sa nám bude páčiť. Aj napriek tomu sa však môžeme tešiť zo života. Garantuje nám dostatok sily na všetko, čo je potrebné urobiť, pretože on sám je nevyčerpatelným zdrojom, z ktorého môžeme čerpať. Inými slovami, v ňom máme všetko, čo potrebujeme.

Zamysli sa

V ktorej oblasti života potrebuješ začať veriť, že to zvládneš?

.....
.....

Nie vlastnou silou

Apoštol Pavol v Liste Filipanom 4:13 nehovorí, že všetko dokážeme vďaka vlastnej sile, šikovnosti, či usilovnosti. Práve naopak, nedáva žiaden priestor ľudskému úsiliu. Tajomstvom úspechu je uvedomenie si, že sami nič nezvládneme; všetko dokážeme iba v sile Pána Ježiša Krista. Často tejto pravde neveríme, a teda podľa nej nekonáme, takže prehrávame prv, než sa do niečoho pustíme. Sme Božími spolupracovníkmi. My ho nemôžeme nahradiť v jeho práci, a na druhej strane, on za nás nevykoná náš podiel. Želá si, aby sme verili a konali na základe jeho pokynov a dôverovali vo všetkom.

Ludia často hovoria: „Je to príliš ťažké, nezvládam túto situáciu.“ Musím ti však povedať, že ako veriaci si plný Ducha Svätého, preto nič, do čoho ťa Boh vedie, nie je príliš ťažké. Pán Boh nenechá prechádzať ničím, čo by bolo nad tvoje schopnosti. Úspech pri zdolávaní ťažkostí vo veľkej miere závisí od postoja k nim. Hoci Pán Boh nikdy nie je pôvodcom zlých okolností, môže ich použiť kvôli nášmu duchovnému rastu.

Väčšina skúšok v našom živote prichádza v dôsledku zlyhaní, neobanlivosti, hriechu alebo nevedomosti iných ľudí a je prirodzené, že sa modlíme, aby ich Pán zmenil. Zistila som, že moja modlitba nestačí. Ak sa dotyční nechcú zmeniť, Boh nebude konať proti ich vôli, ale môže ich použiť ako nástroje, pomocou ktorých z nás vytvaruje nádobu podľa svojej predstavy. Radostne prijímaj každý deň so všetkým, čo prinesie a dôveruj Bohu, že ti dá silu splniť to, čo bude od teba požadovať.

Boh ti dal dary, milosť, talenty a schopnosti, ktoré potrebuješ, aby si plnil jeho vôľu. V Biblii sľubuje, že ti bude dávať ešte viac svojej milosti (pozri Jak 4:6). Milosť je vlastne Božia nevyčerpatel'ná moc. Navyše, máš ju k dispozícii! Ak si neudržíš správny postoj, nepriateľ ťa bude môcť poraziť tým, že ti vnukne myšlienky o vlastnej neschopnosti. Ak sa však rozhodneš veriť tomu, že dokážeš

všetko, čo je potrebné, podarí sa ti to – nie z vlastných síl, ale pomocou Božej sily.

Nehovor iba na základe vlastných pocitov, pretože tie nemusia byť v súlade s Božím slovom. Aj keď sa cítime bezradní, mali by sme vyhlásiť: „V Kristovi dokážem všetko.“

Považuješ sa za človeka, ktorý verí Bohu? Ak áno, dostala sa viera aj do tvojich myšlienok a slov? Veľmi ľahko môžeme podľahnúť zdaniu, že máme veľkú vieru, ale ak nás prekážky bez problémov porazia, naša viera zrejme nie je taká veľká, ako sme si namýšľali.

V Biblii sa píše, že „*z plnosti srdca hovoria ústa*“. Ak budeme pozorne počúvať, čo hovoríme, veľa sa o sebe dozvieme. Odrážajú tvoje slová a skutky úplnú závislosť od Boha a istotu, že v jeho moci (nie vlastnou silou) dokážeš spraviť všetko, čo od teba očakáva? Sama som musela skúmať vlastné myšlienky a slová a položiť si otázku, či naozaj mám veľkú vieru v Boha? Odpoveď ma veľmi nepotešila, ale pomohla mi uvedomiť si, že potrebujem urobiť niekoľko zmien. Zistenie, že v niečom zlyhávame, nie je problémom. Horšie je, ak odmietame čeliť pravde a vyhovárame sa.

Buď ochotný pozrieť sa pravde do očí a nechaj Pána, aby ti ukázal tvoje slabosti. Potom ho pros, aby ťa zmenil. Dôveruj mu, povedz, že potrebuješ, aby v tebe konal.

Kedykoľvek sa ocitneš v zložitej situácii, nauč sa ihneď vyhlásiť: „Všetko dokážem v Kristovi, ktorý ma posilňuje.“ Pamätaj si, že tieto slová sú nádoby na silu. Nenaplňaj ich tým, čo ťa o silu oberá. V Kristovi skutočne dokážeš spraviť všetko, čo je potrebné.

Ak budeš často premýšľať o pravde, že v Kristovi dokážeš všetko, zistíš, že náročné situácie ťa viac nebudú premáhať. Vždy, keď túto vetu vyslovíš, alebo len budeš o nej rozmýšľať, vytvoríš si zdravé myslenie, ktoré ti pomôže víťaziť.

Zamysli sa

Ako často hovoríš: „Je to pre mňa príliš ťažké, nedokážem to?“

Často _____

Občas _____

Takmer nikdy _____

Aké slová odteraz použiješ, aby si vyjadril dôveru, že ti Boh pomôže vo všetkom, čo budeš potrebovať?

.....
.....

Slovo *dokážem* robí zázraky

V živote si iste veľakrát počul vetu: „To nedokážeš.“ Ľudia majú výnimočnú schopnosť hovoriť iným, čo nedokážu. Dokonca aj tí, ktorých by si neoznačil za svojich nepriateľov, ťa chceli od niečoho odradiť tým, že ti tieto slová povedali. Rodičia, učitelia, tréneri, priatelia, príbuzní alebo vedúci modlitebných skupiniek si často nevedomujú silu svojich slov. Deti a tínedžeri vyrastajú s pocitom, že nič nedokážu. Bez ohľadu na to, koľkokrát si si vypočul „nedokážeš to“, chcem, aby si si teraz povedal: „Ale áno, ja to dokážem!“ Verím, že slovo *dokážem* spôsobuje zázraky, pretože ním vyjadrujeme istotu, že s ním všetko zvládneme.

Ja ti verím; Boh ti verí; je na čase, aby si si začal veriť aj ty sám. Dnešný deň je dňom nových začiatkov! Zahod' za seba všetky negatívne a znechucujúce vyhlásenia. Slová o zlyhaní nepochádzajú od Boha, ale od nepriateľa, preto sa teraz rozhodni, že mu už v budúcnosti nedovoľíš ovplyvňovať svoj život. Duch Svätý nás povzbudzuje na ceste za úspechom v každej oblasti života. Rozhodni sa súhlasiť s Pánom Bohom a povedz si: „Dokážem to!“ Dovoľ, aby pozitívne slová a myšlienky mali prevahu nad negatívnymi tvrdeniami, ktoré o tebe povedali iní.

Zamysli sa

Doplň vetu: Áno, dokážem...

.....

.....

Nevzdávaj sa!

Kedysi dávno, keď lekárska veda ešte nedosahovala dnešnú úroveň, žil jeden chromý chlapec. Lekári mu nedokázali pomôcť v utrpení. Matka vyrobila jednoduchú pomôcku: pevnú debničku na prepravu pomarančov si lanom priviazala okolo pásu, syna do nej položila a ťahala všade za sebou, aby ho mala stále na očiach.

Po čase chlapec začal robiť niečo, čo matku veľmi hnevalo: snažil sa prepravku rozkývať, čím jej značne sťažoval pohyb. Prosila ho, aby prestal, ale on ju akoby nepočul. Niekedy sa mu debničku podarilo rozkolísať natoľko, že z nej vypadol. Nehľadiac na to, koľkokrát ho vložila späť, znovu a znovu sa o to pokúšal. Nakoniec sa mu z debničky podarilo vyjsť a na prekvapenie matky a lekárov naučil sa samostatne chodiť a prežil plnohodnotný život.

Tento chlapec dokázal to, čo sa mnohým zdalo nemožné. Odmietol sa uspokojiť so životom vnútri debničky. Možno si sa aj ty niečím pričinením ocitol v akejsi „debničke“. Ak sa tak cítiš, rozkývaj ju, aby si z nej vypadol. Ľudia sú často „odborníkmi“ na určovanie toho, čo dokážeme a čo nie. Väčšinou nechápu veci, ktoré sa vymykajú z priemeru a nezapadajú do nimi vytvorených škatuliek či debničiek. Bola som svedkom toho, ako mnohí priemerní ľudia dokázali výnimočné veci, pretože verili, že to zvládnu – a nevzdali sa.

Každý človek v živote narazí na ťažkosti. Mnohým sa pod ich ťarchou podlomia kolena, kým iní, ako spomínaný chlapec, sa odmietnu vzdať. Položím ti otázku: Chceš svojim problémom čeliť

priamo a prekonať ich? Priprav sa teda, aby ťa žiadna okolnosť neza-
stihla nepripraveného. Opakuj si: „V Kristovi dokážem všetko.“
Tento výrok ti nastaví myseľ správnym smerom – smerom k víťaz-
stvu. Nezabudni, že „kam myseľ bočí, tam človek vkročí“.

Nenechávaj v mysli priestor týmto myšlienkam: „Už nevládzem!
Ešte jedna kvapka – a môj pohár pretečie! Ak sa niečo rýchlo nestane,
vzdám to!“ Existuje množstvo podobných myšlienok a možno
máš aj obľúbenú vetu tohto typu, ktorá ti napadne vždy, keď sa cítiš
bezradný. Uvedomuješ si však, že takéto zmýšľanie ťa pripravuje na
prehru ešte skôr, než narazíš na problém? Ako ti môžu myšlienky
tohto typu dodať silu a odvahu? Nehovor, že sa o chvíľu zblázniš,
alebo, že ťa daná vec zabije. Namiesto toho povedz: „Mám Kristovu
myseľ a táto skúška mi nakoniec poslúži na dobré.“

Buď psychicky pripravený na akúkoľvek skúšku, ktorá ti môže
vojsť do cesty a nenechaj sa odradiť. Maj na pamäti, že bez Ježiša nič
neurobíš (pozri Ján 15:5), ale s ním dokážeš všetko (pozri Filip 4:13).
Rozhodni sa svojo debničku rozkolísať!

Zamysli sa

Čo je v tvojom živote debničkou, ktorú treba prevrhnúť a vymaniť
sa z nej?

.....
.....

Nefungujúce veci vymeň

Určite si už niekedy zanesol do obchodu tovar na výmenu. Možno
to bolo oblečenie, topánky alebo spotrebič, s ktorými si nebol spo-
kojný. Prišiel si s niečím, čo nefungovalo a odišiel s iným, čo bolo
kvalitnejšie a lepšie.

Rovnaký princíp platí aj pre myseľ: ak zameníš „to nezvládnem“ za „v Kristovi dokážem všetko“, tvoj život sa výrazne zmení. Ak sa stotožníš s myšlienkou, že s Božou pomocou zvládneš všetko, čo ti život prinesie, každý ďalší deň začneš s väčším nasadením a horlivosťou. Zistila som, že ak myslím na niečo konkrétne, že to zvládnem, mám dokonca aj viac fyzickej energie. Vďaka tomu nemám strach ani z náročných úloh.

Nikdy nie je neskoro zmeniť myslenie! Vyhýbaj sa vyhláseniam typu: „Moje manželstvo je v troskách. Som v dlhoch až po uši, nikdy sa mi nepodarí splatiť ich. Nebudeme si môcť dovoliť kúpiť dom alebo auto. Nedokážem sa tešiť zo života, pretože sa topím v problémoch.“ Niektoré životné výzvy, ktorým čelíš, sú možno veľmi ťažké, ale Boh na nás nikdy nedopustí viac, než dokážeme unieť. A navyše, s každou skúškou dá aj východisko, aby sme ju vládali unieť (pozri 1Kor 10:13). Tento verš nehovorí, že Boh nám dá iba východisko, ale aj silu, aby sme skúšku trpezlivo niesli. To znamená, že si po celý čas môžeme zachovať pozitívny postoj!

V skutočnosti – naše stanovisko k problému je dôležitejšie než skúšky samé. Ak tvoj prístup bude plný viery, zistíš, že ani skúšky nie sú až také zlé, ako si si myslel. Dôveruj Bohu, že ti pomôže, ak ho o to budeš prosiť. Diabol sa bude snažiť vnuknúť ti myšlienku, že si nezaslúžiš Božiu pomoc, preto nemá zmysel o ňu prosiť. Vtedy mu pripomeň, že Pán Boh ti nepomáha pre tvoje zásluhy, ale preto, že je dobrý.

Zamysli sa

V ktorej oblasti potrebuješ zmenu myslenia z „nedokážem“ na „dokážem“?

.....
.....

Svet je plný bojovníkov

2. júla 1932 v Atlantic City, v štáte New Jersey, sa narodil chlapec. O šesť týždňov neskôr si ho adoptoval istý manželský pár. Od piatich rokov, keď mu zomrela matka, bol neustále na cestách s otcom, ktorý si hľadal prácu. Keď mal dvanásť rokov, získal prvú brigádu v reštaurácii; prácu si zamiloval. O tri roky neskôr sa jeho otec znovu rozhodol presťahovať, no v tom čase už mladík pracoval v Hobby House Restaurant vo Fort Wayne, v štáte Indiana, a odmietol ísť s otcom. Odišiel zo školy, nastahoval sa do ubytovne YMCA a zamestnal sa na plný úväzok.

O niekoľko rokov neskôr mu majiteľ Hobby House Restaurantu ponúkol novú prácu: mal v prenájme štyri prevádzky Kentucky Fried Chicken (KFC), ktoré neprosperovali. Reštaurácie začali znovu prosperovať, a to vďaka tvrdej práci a odhodlaniu tohto mladíka. O štyri roky neskôr ich výhodne predal späť spoločnosti KFC. Ten, ktorý neukončil strednú školu, sa vo veku tridsaťpäť rokov stal miliónárom.

Ako sa volal? Dave Thomas, zakladateľ siete reštaurácií s rýchlym občerstvením Wendy's Old Fashioned Hamburgers a uznávaný priekopník v tejto oblasti stravovania. Mimochodom, zmaturoval 45 rokov po tom, čo odišiel zo školy...

Svet je plný ľudí ako Dave Thomas; ľudí, ktorým sa podarilo prekonať na pohľad neprekonateľné životné prekážky. Museli čeliť tragédiám, chorobám, nehodám alebo chudobe, a predsa sa nevzdali a stali sa jednými z najväčších a najobdivovanejších ľudí. Uver tomu, že za svoj úspech nevďačia výroku: „To sa nedá zvládnuť.“ Poznali cieľ a podľa toho aj mysleli. A potom museli tvrdo pracovať, aby svoje plány uskutočnili. Ak by neboli presvedčení o tom, že to zvládnu, nedokázali by priniesť také obete a vynaložiť toľko úsilia na ich dosiahnutie.

Mnoho ľudí sa s veľkým odhodlaním vyberie správnym smerom, ale chýba im schopnosť vytrvať v skúškach. V knihách sa píše iba

o tých, ktorí aj napriek protivenstvám dosiahli neuveriteľné výsledky. Každý z nás prekonáva prekážky, a to aj v celkom bežných oblastiach života. Je ľahké obdivovať postavu, ktorú tvoj známy získal pravidelným cvičením a posilňovaním. Možno si povieš: „Aj ja to vyskúšam.“ No keď príde na lámanie chleba, skutočne sa do toho pustíš? Vytrváš aj vtedy, keď ťa budú svaly páliť od námahy? Nevzdáš sa, keď sa ti naskytne niečo ľahšie a zábavnejšie? Mnohokrát ti napadne myšlienka: „Nezvládam to, je to príliš náročné.“ Ak budeš mať hlboko v srdci pravdu, že v Kristovi dokážeš všetko, čo si život vyžaduje, objavíš v sebe odhodlanie prekonať každú prekážku.

Boh nechce, aby sme sa nechali odradiť ťažkosťami. V 2. liste Timotejovi 1:7 Pavol píše, že Boh nám nedal „*ducha nesmelosti, ale Ducha sily, lásky a rozvahy*“. Aj Timotej pri plnení svojho poslania narážal na množstvo problémov, preto niet divu, že často mával pocit, že už viac neznesie. Mal strach a podľa Pavla aj žalúdočné problémy. Tento mladý muž trpel. Apoštol Pavol mu napísal povzbudzujúci list, aby mu pomohol udržať si pokoj, psychickú vyrovnanosť a sebaovládanie (pozri 2Tim 1:7). Pavol si bol vedomý toho, že ak má Timotej splniť Božiu vôľu, musí myslieť pozitívne.

Ak máme myseľ plnú negatívnych myšlienok, ktoré z nás od-sávajú energiu, nebudeme mať dostatok síl zvládnuť náročné situácie. Povzbudzujem ťa, aby si na začiatku každého dňa povedal: „V Kristovi dokážem spraviť všetko, čo bude potrebné.“ Neobávaj sa nového dňa, ale vkroč doň s elánom a odhodlaním!

Zamysli sa

Akým spôsobom môžeš prekonať konkrétnu prekážku vo svojom živote?

.....
.....

Zahod' výhovorky!

Jedným z dôvodov, prečo sa ľudia netešia zo života, prečo prichádzajú o niektoré požehnania alebo majú zo seba zlý pocit je skutočnosť, že nedokončia to, do čoho sa pustia. Nikdy si nevychutnajú radosť z dosiahnutého cieľa alebo priania, pretože sa nedokážu prebojovať cez prekážky, ktoré im stoja v ceste. Nechceme si ich priznať, preto sa vyhovárame a vinu zvalujeme na iných.

Každý z nás nesie svoj „batôžtek výhovoriek“. Ide o neviditeľný „módny doplnok“, ktorý stále nosíme so sebou. Ak sa pred nami objaví prekážka, ktorá si vyžaduje námahu navyše, siahneme po svojom batôžku a vytiahneme z neho nejakú výhovorku. Napríklad:

- „To je príliš ťažké.“
- „Nemám dost času.“
- „Neviem si predstaviť, ako by to mohlo fungovať.“
- „Nemám na to chuť.“
- „Teraz mám príliš veľa osobných problémov.“
- „Neviem, ako sa to robí.“
- „Ešte nikdy som to nerobil a nepoznám nikoho, kto by to niekedy skúšal.“
- „Nemám nikoho, kto by mi s tým pomohol.“
- „Bojím sa.“

Prosím ťa, ešte dnes zahod' svoj batôžtek výhovoriek! Namiesto neho si zaobstaraj kapsu odhodlania a naplň ju biblickými veršami o tom, že zvládneš to, čo zvládnuť musíš. Prestaň sa zameriavať na svoje slabosti, pretože Božia sila sa dokonale prejavuje v našich slabostiach a neschopnosti. V skutočnosti, si Pán Boh zámerne vyberá takých ľudí, ktorí nedokážu splniť všetko, čo od nich žiada bez jeho pomoci. Nepotrebuješ schopnosti, ale oddanosť Bohu a pozitívny postoj.

Zamysli sa

Aké výhovorky používaš najčastejšie? Rozhodneš sa dnes prestať s výhovorkami a začneš veriť, že ti Boh dá silu na to, aby si zvládol to, čo je potrebné?

.....

.....

Zvládla som to!

Do svojich 64 rokov som cvičenie nikdy nebrala vážne. Občas som sa išla poprechádzať, aby som ostala vo forme, ale nič viac. Počas tých rokov som mnohokrát siahla do svojho batôžka výhovoriek a vyťahovala z neho rozličné „dôvody“, prečo nemôžem cvičiť. Pán mi však povedal, nech začnem seriózne cvičiť, aby som v poslednej etape svojho života mala dostatok síl. Už som sa zdravo stravovala, ale na to, aby som pravidelne chodila do posilňovne, nebolo času. Nakoniec som sa rozhodla urobiť to, čo bolo v mojich silách a prestala sa zameriavať na to, čo nedokážem.

Predstava, že mám začať pravidelne cvičiť, sa mi zdala nezvládnuteľná, preto som prakticky využila Filipanom 4:13 a vyhlásila: „Dokážem to. Keď mi Boh hovorí, že mám začať cvičiť, zvládnem to.“ Spočiatku som si cvičenie naplánovala iba na krátke časové obdobie, pretože, vidiac svoj celoročný kalendár povinností, bol to pokus o nemožné. Odporúčam ti, aby si sa aj ty spočiatku venoval svojim výzvam iba na krátke obdobie. Pohľad do budúcnosti môže pôsobiť odradzujúco. Dôvera v Boha však znamená, že veríme, že sa postará o náš „chlieb každodenný“. Inak povedané, to, čo potrebujeme, dostaneme v pravý čas, nie skôr.

Keď som spozorovala výhody pravidelného cvičenia, uvedomila som si, že je to pre mňa dôležité. Musela som preto zo svojho diára vyškrtnúť niekoľko iných vecí, aby som si na cvičenie urobi-

la čas. Zistila som, že ak niečo veľmi chceme, nájdeme spôsob, ako to dosiahnuť.

Aj v súčasnosti existujú dni, keď je pre mňa pravidelné cvičenie otázkou sebazaprenia. Občas mám svalovicu a do posilňovne sa musím donútiť ísť. Odmietam sa však vzdať. Po niekoľkých mesiacoch cvičenia mi tréner navrhol sériový tréning. Nemala som ani potuchy, čo to znamená, ale zakrátko som zistila, že ide o sériu piatich cvikov, ktoré treba vykonať za sebou tak rýchlo, ako sa dá. Trvalo mi 35 minút, kým som urobila 75 výskokov na každej nohe, 100-krát zdvihla činku v ľahu, 75-krát zdvihla medicinbal, spravila 75 zhybov a 75-krát potiahla závažie na kladke. Po celej sérii ma neznesiteľne boleli svaly, namýšľala som si, že to snáď ani neprežijem.

Keď mi tréner na začiatku povedal, čo odo mňa chce, hneď som odvetila: „To bude na mňa príliš veľa.“ Pripomenula som mu, koľko mám rokov a že nie som zvyknutá na pravidelné cvičenie. Povedal mi: „Nenechajte sa zabrzdiť svojou myslou. Ak sa pre niečo rozhodnete, dokážete to! Naše heslo znie: *Žiadne výhovorky, iba výsledky.*“ Povzbudená jeho slovami, povedala som si: „V poriadku, k problému skúsím zaujať kladný postoj. Zvládnem to.“ Znovu a znovu som si opakovala, že to dokážem. Pustila som sa do toho a spočiatku mi to aj išlo. No pri štvrtej sérii sa mi začala točiť hlava. Keď som to povedala trénerovi, upokojil ma slovami: „V takom prípade nemusíte dokončiť celú sériu. Skončíme pri štvrtej.“ V tej chvíli sa vo mne čosi vzbúrilo: „Nie, nekončím štvrtou sériou. Spravím aj piatu.“ Bola som na seba veľmi hrdá, pretože som to naozaj dokázala!

Podobne ako pri cvičení, je to aj v iných oblastiach života – pri zbavení sa dlhov, upratovaní domu, riešení manželských problémov, výchove detí, chodení načas do práce či pri dokončovaní projektu. Dokážeš všetko, čo je potrebné urobiť. Pamätaj si, že v Liste Filipanom 4:13 sa hovorí, že si pripravený zvládnuť čokoľvek, čo život prinesie, pretože Pán Boh ťa posilňuje. Ak je Boh na tvojej strane, nič nebude pre teba nezvládnuteľné.

Zamysli sa

Vzdal si v živote niečo, po čom si veľmi túžil, kvôli tomu, že si si myslel, že to nezvládneš?

.....

.....

Poradiš si s tým

Kresťania často citujú List Rimanom 8:37: „*Ale v tomto všetkom slávne víťazíme skrze Toho, ktorý si nás zamiloval*“ (Ev. pr.).

Dlho som sa zamýšľala nad týmto citátom a prišla k záveru, že slávne víťaziť znamená – bez ohľadu na životné okolnosti nestratiť istotu, keďže vieme, že v Kristovi máme silu zvládnuť všetko. Ešte skôr, než sa vynorí nejaký problém, maj istotu, že zvíťazíš, že urobíš všetko, čo bude potrebné. Neboj sa neznámych vecí a neznepokojuj sa. Nezáleží na situáciách, keď vieš, že s Kristom si s nimi poradíš. Nepočítaj s prehrou!

Každé ráno začni takouto myšlienkou: „Poradím si so všetkým, čo mi život prinesie. Dokážem všetko, čo bude potrebné. V Kristovi mám zaslúbenie víťazstva nad každou situáciou.“

Správne myslenie je prvým krokom k lepšiemu životu: zbožné pranie nestačí, žiarlivosť je hriechom, sebalútosť stratou času a energie. Začiatkom nového života je objavenie Božej vôle prostredníctvom hlbokého poznania jeho Slova a pretvorenie myslenia na Boží obraz.

Zamysli sa

V ktorých konkrétnych situáciách potrebuješ uveriť tomu, že v Kristovi slávne zvíťazíš?

.....
.....

Nájdí si vlastný spôsob

Prorok Habakuk sa v Starej Zmluve sťažoval Bohu na podmienky, v akých žil. Pán Boh mu povedal, aby videnie, ktoré mal, zreteľne zapísal, aby si ho každý dokázal rýchlo a ľahko prečítať (pozri Hab 2:1-2). Habakuk aj celý izraelský národ potrebovali obnovu mysle. Príliš sa zameriavali na svet, ktorý ich obklopoval a potrebovali si pripomenúť, čo Boh dokáže urobiť, ak budú poslušní a budú mu dôverovať. Tieto slová nádeje museli mať stále na očiach, aby sa nenechali „prevalcovať“ okolnosťami.

Pre obnovu zmyšľania je nevyhnutné, aby si do svojej mysle vedome zapracoval myšlienku, že v Kristovi dokážeš všetko. Vyber si jeden z biblických citátov uvedených na konci kapitoly v sekcii Zdroj sily a napíš si ho. Text by mal byť dostatočne veľký na to, aby si ho ľahko prečítal, keď budeš okolo neho prechádzať. Vždy, keď si ho prečítaš, povedz si: „Mám na to.“ Zároveň si niekoľkokrát za deň nahlas zopakuj hlavnú myšlienku tejto kapitoly: „V Kristovi dokážem všetko, čo sa bude odo mňa vyžadovať.“ Verím, že tí z vás, ktorí sa často cítia fyzicky vyčerpaní, zistia, že pozitívnejší prístup k životu im dodá novú energiu. Nezapúdajte, že nálada a telesné funkcie sú úzko spojené s našimi myšlienkami a slovami.

Ak sa príliš zameriame na negatívne okolnosti, môže sa stať, že nás doslova „vtlačia do zeme“. Preto Biblia pripomína, aby sme odtrhli zrak od týchto vecí a zahľadeli sa „na Ježiša, pôvodcu a završovateľa našej viery“ (pozri Žid 12:2). Ježiš povedal: „Podľa ku

mne všetci, ktorí sa namáhate a ste preťažení; ja vám dám odpočinutie!
(Mat 11:28). Nezabúdajme na to, že on je tým, ktorý dáva silu na všetko, preto sa počas dňa na neho pravidelne obracajme. S jeho pomocou prekonáme každú prekážku!

Zdroj sily

*„Všetko môžem v Kristovi, ktorý ma posilňuje“
(Filip 4:13, Ev. pr.).*

*„Ale v tomto všetkom slávne víťazíme skrze Toho,
ktorý si nás zamiloval“
(Rim 8:37, Ev. pr.).*

*„Upierajme zrak na Ježiša, pôvodcu a završovateľa našej viery.
Miesto radosti, ktorá sa mu ponúkala, pretrpel muky na kríži,
pohrdol potupou a teraz sedí po pravici Božieho trónu“
(Hebr 12:2, Ekum. pr.).*

Myšlienka č. 2

Boh ma miluje bezpodmienečne!

*„Ved ešte pred stvorením sveta si nás vyvolil, aby sme boli pred ním svätí a nepoškvrnení v láske“
(Ef 4:1, Ekum. pr.).*

„Som normálny?“ Možno si si aj ty už veľa krát položil túto otázku. Aj ja som sa samej seba na to často pýtala. Ide o jednu z častých myšlienok, ktoré sa nepriateľ snaží dostať do našich myslí. Jeho cieľom je vytvoriť dojem, že nie sme takí, akí by sme mali byť. Chce nám zabrániť mať zo seba dobrý pocit. Často sa porovnávame s inými ľuďmi a ak nedosahujeme ich úroveň, dospievame k záveru, že s nami nie je niečo v poriadku. To v nás vzbudzuje neistotu a rôzne druhy strachu. Našťastie, existuje „protilátka“ proti takémuto mysleniu, ktoré pôsobí ako jed. Tou protilátkou je myšlienka *Boh ma miluje bezpodmienečne!* A nielenže miluje, ale rozhodol sa prijať nás za svojich a díva sa na nás ako na nepoškvrnených. To sa uskutočňuje vierou v Ježiša Krista, nášho Spasiteľa a Pána. Preto môžeme povedať: „V Kristovi som Božou spravodlivosťou. Som vyvolený v Kristovi a v ňom som pred Bohom bez úhony.“ Boh chce, aby sme sa naučili vhodne správať, ale v prvom rade nás miluje. Až keď sa v nás zakorení vedomie jeho bezpodmienečnej lásky, môže začať pracovať na premene nášho charakteru na obraz svojho syna. Ak chceš, aby sa tvoje správanie zmenilo, potrebuješ preň pevný základ a ním je Božia láska. Čím viac spoznáваме jeho lásku, tým viac mu chceme robiť radosť.

Vedomie bezpodmienečnej Božej lásky potrebujeme k tomu, aby sme mohli napredovať na ceste za ním. Ježiš nezomrel preto, aby sme sa stali nábožnými; zomrel, aby sme prostredníctvom neho mali hlboký a osobný vzťah s Bohom. Pravidlá a predpisy považuje

náboženstvo za základ vzťahu s Bohom. Vzťah však ukazuje, že sa k nemu môžeme priblížiť iba vďaka tomu, že si nás vybral. Ak si budeme myslieť, že sa Boh na nás hnevá, zo strachu ho odmietneme. Je veľmi dôležité, aby si sa naučil oddeľovať seba ako osobu a to, čo pre Boha znamenáš, od svojich skutkov, či už dobrých alebo zlých. Ako môžeme mať intímny vzťah s Otcom, Synom a Duchom Svätým, ak si nie sme istí, že nás bezpodmienečne miluje?

Dobré vzťahy nepramenia zo strachu, ale z lásky a prijatia. Diabol nám často nahovára, že Boh nás prijíma na základe nášho výkonu, čo je v rozpore s Písmom. Otec nás miluje a prijíma preto, že sa spoliehame na Pána Ježiša a jeho dielo. On zaplatil za naše hriechy a previnenia; zbavil nás viny a zmieril s Otcom. Vďaka tomu dnes stojíme pred ním ako spravodliví. To je dar, ktorý sme si nezaslúžili. Šťastný je človek, ktorý vie, že je s Bohom zadobre!

Zamysli sa

Skús svojimi slovami popísať, čo si myslíš, že Boh k tebe cíti.

.....
.....

Teraz povedz: „Boh ma miluje bezpodmienečne!“

Svet sa mýli

Kultúra, v ktorej žijeme, často vyvoláva pocit, že čosi s nami nie je v poriadku. Moderná spoločnosť hovorí: „Nie si v poriadku, pretože nie si ako ja a páči sa ti to, čo ja neuznávam. Nie si v poriadku, pretože to nedokážeš robiť tak dobre ako ja.“ A tak v nás znovu a znovu rezonuje otázka: „Som normálny?“ Po čase naozaj uveríme tomu, že s nami čosi nie je v poriadku, čo nás môže emocionálne

vykolajit'. Nesprávne myslenie teda negatívne ovplyvňuje všetky vzťahy a aktivity, ktorým sa venujeme.

Ludia si nájdu veľa „dôvodov“ na to, aby ti povedali: „Čo je s tebou?“ Svet hovorí, ako máme vyzerat', ako sa správať a na čom sa máme zabávať. Zdá sa, že ľudia majú názor na všetko, čo si myslíme, povieme alebo urobíme. Ak nesúhlasíme so svetom, alebo neprijímame jeho štandardy a hodnoty, začneme pochybovať o vlastných schopnostiach. Tá „obohratá pieseň“ má viacero slôh:

- Partner sa so mnou takmer nerozpráva. Čo so mnou nie je v poriadku?
- Nebavia ma tie isté veci, ako bavia mojich priateľov. Čo so mnou nie je v poriadku?
- Rodičia ma nechceli. Čo so mnou nie je v poriadku?
- Rodičia ma zneužívali. Čo so mnou nie je v poriadku?
- Spolužiaci ma nemajú radi. Čo so mnou nie je v poriadku?
- Už takmer päť rokov som nebol na rande. Čo so mnou nie je v poriadku?
- Moje deti sa ku mne správajú hrozne. Čo so mnou nie je v poriadku?
- V práci ma ešte nepovýšili. Čo so mnou nie je v poriadku?
- Mojej firme sa nedarí. Čo so mnou nie je v poriadku?
- Nemám také dobré známky ako môj brat. Čo so mnou nie je v poriadku?

Nepriateľ chce, aby sme sa pokúšali zistiť, čo s nami nie je v poriadku, pretože tým sa naša pozornosť odvracia od Pána a zameriava iba na nás. Toto od nás očakáva. Boh však nechce, aby sme sa kvôli tomu trápili, ale aby sme vedeli, že nás veľmi miluje a prostredníctvom viery v Ježiša Krista mali s ním úžasný vzťah.

Zamysli sa

Napíš svojich päť dobrých a päť zlých vlastností. Ak to robíš po prvý raz, môže sa ti zdať ťažké, ale pokús sa o to.

.....
.....

Si draho kúpený!

Satan robí všetko pre to, aby v nás vyvolal pocit „nehodnosti“. Pán Boh nám však dal čestné postavenie prostredníctvom Ježiša Krista, alebo, ako hovorí Biblia: „*Sme teraz ospravedlnení Jeho krvou*“ (Rim 5:9, Ev. pr.). To znamená, že nežijeme v hriechu, ale máme správny vzťah s Bohom.

Skutočnosť, že Boh obetoval svojho jediného milovaného Syna, aby zomrel strašnou smrťou namiesto nás, nám dáva veľkú hodnotu a zjavuje Božiu lásku k nám. Biblia hovorí, že sme boli draho kúpení krvou Ježiša Krista (pozri 1Pet 1:19). Pán Ježiš nás zbavil viny, zaistil ospravedlnenie a vyrovnal dlh voči Otcovi (pozri Rim 4:25). Stal sa naším zástupcom, vzal na seba to, čo sme si my zaslúžili a dal nám to, čo patrilo jemu (požehnanie).

To je neuveriteľné! Vďaka Ježišovmu krížu a vierou v neho sme v okamihu prenesení zo stavu odsúdenia do stavu milosti, z temnoty do kráľovstva svetla! (1Pet 2:9 a Kol 1:12). A ak ide o *kvalitu* života, môžeme povedať, že prechádzame zo smrti do života. Božia milosť nám získala slobodu, ktorú však treba uchopiť vierou.

Fiorello LaGuardia, starosta New Yorku, sa v jeden zimný večer roku 1935 vybral na súdne pojednávanie do najchudobnejšej mestskej štvrte. Sudcu poslal domov a sám si sadol na sudcovskú stolicu. Predviedli starenku v otrhaných

šatách. Previnila sa tým, že ukradla bochník chleba. Obhajovala sa slovami: „Môj zať nás opustil. Dcéra je ťažko chorá a vnúčatá hladujú.“

Majiteľ obchodu však odmietol stiahnuť žalobu: „Musíte ju potrestať, vaša ctihodnosť, pretože je zlým príkladom pre ostatných. Nie je v našej štvrti už dosť gaunerov?“

Starosta si vzdychol, otočil sa k stareнке a povedal: „Musím vás potrestať; zákon nepozná výnimky. Buď zaplatíte desať dolárov, alebo pôjdete na desať dní do väzenia.“ LaGuardia siahol pri vynášaní rozsudku do vrecka, vytiahol desaťdolárovú bankovku, vhodil ju do svojho klobúka a vyslovil tieto slávne slová: „Týmto som zaplatil vašu pokutu. A teraz ukladám pokutu 50 centov každému v súdnej sieni za to, že žijeme v meste, kde človek musí kradnúť chlieb, aby nasýtil svoje vnúčatá. Strážnik, vyzbierajte peniaze a odovzdajte ich obžalovanej.“

Na druhý deň sa v novinách objavil článok tohto znenia: „Vystrašená stareнка, ktorá ukradla chlieb pre svoje hladujúce vnúčatá, dostala štyridsaťsedem dolárov a päťdesiat centov. Predavač chleba, sedemdesiat drobných zlodejov a niekoľko policajtov boli z rozhodnutia súdu rozhorčení.“¹

Keď starosta LaGuardia vyhlásil, že žena musí byť potrestaná, a potom za ňu zaplatil pokutu, ukázal, že Božia spravodlivosť si vyžadovala, aby sa za naše hriechy zaplatilo – a Ježiš to urobil.

Starosta chcel tým činom povedať: „Svet, v ktorom sa musí kradnúť, nie je v poriadku! Nie je normálne, aby deti nemali čo jesť!“ Nedovolil, aby morálny úpadok sveta ovplyvnil túto ženu. Poučením z tohto príbehu, podľa mňa, je, že máme pomáhať tým, ktorí sú na tom horšie než my. Starosta zasiahol a vyťažil z danej situácie dobro. Vôbec sa nepýtal, či si to stareнка zaslúži – jednoducho jej pomohol.

Zamysli sa

Prijímaš pravidelne Božiu milosť a dávaš ju ďalej?

.....

.....

Boh ťa miluje kvôli tomu, kým si

Musíme prijať skutočnosť, že Boh nás miluje bezpodmienečne, nie kvôli skutkom, ale kvôli tomu, čo Ježiš pre nás urobil. Uverili sme klamstvu, že to, *čo robíme*, je dôležitejšie než to, *kým sme*. Tým teda chceme dokázať, akú cenu máme.

Ak si myslíme, že Božia láska si kladie podmienky, snažíme sa získať si ju a dokázať, že sme jej hodní. Keď pochybíme, máme pocit, že si nezaslúžime byť milovaní. Trápi nás pocit viny, hanby a odsúdenia. A tak sa snažíme viac a viac, až nás to duševne, duchovne, ba aj fyzicky vyčerpáva: prežívame strach a únavu.

Len čo si uvedomíme, že Božia láska sa zakladá na tom, aký Boh je a čo pre nás urobil prostredníctvom Pána Ježiša, prestaneme sa usilovať zaslúžiť si ju, začneme mu slúžiť s vedomím, že jeho lásku si netreba získať. Stačí robiť pokánie, prijať Božie odpustenie a odmietnuť pocit viny, ktorý hriech so sebou prináša.

Kedysi som si myslela, že som nanič. Dnes si to už nemyslím. Stále robím chyby, ale naučila som sa, že medzi tým, *čo robím*, a tým, *kým som*, je veľký rozdiel. Uvedom si, že to, čo robíš, a to, kým si, sú dve rozdielne veci! Boh ťa miluje kvôli tomu, kým si – si jeho dieťa!

Je Boh s nami niekedy nespokojný? Áno. Je to vtedy, keď skĺzneme do hriechu (ide o skutky, nie o to, kým sme). Miluje nás však natoľko, že aj naďalej v nás pôsobí, aby sme sa mu viac podobali (pozri Žid 12:10). Boh nás predurčil, aby sme odrážali jeho Syna (Rim 8:29). Som mu vďačná za to, že poslal svojho Ducha, ktorý nás usviedča z hriechu a posväcuje nás. To je pôsobenie jeho

milosti prejavujúce sa krôčik po krôčiku vždy, keď čítame Božie slovo (pozri 2Kor 3:18).

Verím, že Pán Boh nie je vždy spokojný s naším správaním, ale aj napriek tomu nás miluje. Nedovoľme, aby nás odlúčilo od jeho lásky!

Dôležitým veršom, ktorý hovorí o tom, že sme milovaní a zmierení s Bohom, je 2 Korinťanom 5:21: „*Toho, ktorý nepoznal hriech, urobil hriechom za nás, aby sme my boli v Ňom spravodlivosťou pred Bohom.*“

To je úľava, ak vieme, že sme milovaní aj napriek svojim slabostiam. Slúžiť s radosťou, nie z povinnosti je oslobodzujúce a prináša to pokoj a radosť. Biblia hovorí, že „*my milujeme, lebo on nás miloval prvý*“ (pozri 1Jána 4:19). Istota Božej bezpodmienečnej lásky nás naplňuje sebadôverou a odvahou.

Naše sebavedomie by nemalo stáť na ničom a nikom inom než na Ježišovi – nie na našom vzdelaní, spoločenskom postavení, kontaktoch, výzore alebo talentoch či schopnostiach. Všetko na svete je pomimuteľné, preto by sme sa nemali spoliehať na veci. On je ten istý včera, dnes a naveky (pozri Žid 13:8). Môžeme sa na neho spoľahnúť, pretože je verný a splní, čo zaslúbil. Ba čo viac, povedal, že nás bude *vždy* milovať. Vyhlásil, že v jeho očiach sme ospravedlnení, musíme tomu len uveriť.

Staneme sa tým, čo o sebe veríme, že sme; preto, ak si budeme istí, že sme s Bohom zmierení, naše správanie sa zlepší – budeme robiť viac dobrých skutkov s menšou námahou. Ak sa zameriame iba na vzťah s Bohom, nie na výkon, pocítíme veľkú úľavu. A to, čo Boh do nás vložil, keď sme sa znovuzrodili, sa začne prejavovať navonok vo väčšej miere.

Možno si mnoho počul o tom, aký nie si; Boh sa teší, keď ti vo svojom Slove môže hovoriť, aký si v Kristovi – si milovaný, vzácny, talentovaný, obdarený, schopný, múdry, silný a spasený. Zastav sa na chvíľu a nahlas prečítaj týchto osem prídavných mien. Hovor: „Som milovaný, vzácny, talentovaný, obdarený, schopný, múdry,

silný a spasený. “Boh má pre teba dobrý plán! Začni sa tešiť zo života! Si stvorený na Boží obraz a si jedinečný! Vždy môžeš vylepšovať svoje správanie (to je súčasťou ľudského života), ale pamätaj si, že to, kým si, je omnoho dôležitejšie.

Zamysli sa

Veríš, že ťa Boh miluje bezpodmienečne?

.....
.....

Vezmi si papier a predeľ ho v strede čiarou. Na jednu časť napíš „KTO SOM“ podľa Božieho slova, na druhú „ČO ROBÍM“ dobre a zle. To ti pomôže oddeliť skutky od toho, kým si. Teraz preškrtni tú časť, kde si písal, čo robíš, pretože to nijako nesúvisí s Božou láskou voči tebe. Bez ohľadu na to, koľko dobrých vecí si o sebe napísal, nikdy to nebude dosť na to, aby si si zaslúžil jeho lásku. A naopak, aj keby si spravil nespočítateľné množstvo hriechov a chýb, Boh ťa nikdy neprestane milovať.

Boh sa na teba nehnevá

Možno si o sebe nemyslíš, že si jedinečný; no Boh hovorí, že si. V Žalme 139 sa píše, že sme „predivne utvorení“. Skúmaním ľudského tela dochádzame k záveru, že človek je skutočne obdivuhodným stvorením. Keď prijmeš Ježiša Krista za svojho Pána a Spasiteľa, v tvojom vnútri sa odohrá niečo, čo Pavol opisuje týmito slovami: „Preto ak je niekto v Kristovi, je nové stvorenie. Staré veci sa pomínuli, a hľa, nastali nové“ (2Kor 5:17, Ev. pr.). Pri pohľade do zrkadla si možno nevšimneš žiadnu zmenu, tvoje správanie sa zo dňa na deň nezmení, ba ani tvoje vnútorné boje odrazu nezmiznú; ale keď si

v Kristovi, tvoj život prechádza postupnou premenou. Boh už od začiatku vidí zavŕšenie tohto procesu: prostredníctvom Pána Ježiša Krista ťa vníma ako úplne spravodlivého.

Keď prijmeš Ježiša za svojho Pána a Spasiteľa, stávaš sa členom Božej rodiny: si Božím dieťaťom.

Znovu mi prišli na um moje deti. Mám ich rada, hoci nerobia vždy všetko správne. Občas som sklamaná z ich správania, rovnako ako zo svojho. Nikdy však neprestanú byť mojimi deťmi. Niekedy sa mi nepáčia ich rozhodnutia a nesúhlasím so všetkým, čo robia, no ľúbim ich a nikdy neprestanem, aj keď robia chyby. Vždy som ochotná im pomôcť, ak to potrebujú.

Boh nás miluje omnoho viac, než my ľúbime svoje deti. Nezavrhne nás, keď pochybíme. Pozná naše srdcia; vie, že sme na ceste a potrebujeme čas na obnovu myslenia. Máme Velkňaza (Ježiša), ktorý chápe naše slabosti, pretože bol rovnako skúšaný ako my, no nikdy nezhrčil (pozri Žid 4:15). Teším sa z toho, že Ježiš mi rozumie! On ti rozumie, preto môžeš byť sám sebou. Snaž sa každý deň robiť, čo bude v твоjich silách a nezabudni, že si bezpodmienečne milovaný. Pocity viny kvôli každej chybe, ktorú spravíš, a porovnávanie sa s ostatnými ti nepomôže, iba spomalí tvoj rast. Priznaj si svoje zlyhania a hriechy a pros Boha o odpustenie a pomoc zmeniť sa. S nikým sa neporovnávaj. Boh ťa stvoril ako jedinečnú bytosť a chce, aby si naplno rozvinul svoj potenciál. On ti nepomôže stať sa niekým iným, preto sa prijmi a raduj sa z toho, aký si!

Zamysli sa

Mám dobrý postoj voči sebe samému?

.....
.....

Premýšľaj o druhej myšlienke, ktorá má moc zmeniť tvoj život: „Boh ma bezpodmienečne miluje!“ Uvažuj o nej, hovor ju nahlas a zakaždým zdôrazni slovo *bezpodmienečne!*

Tvoj účet je vyrovnaný

Druhý list Korintanom 5:18 nám pomáha porozumieť tomu, ako nás Boh vidí: „*A to všetko je z Boha, ktorý nás zmieril so sebou v Kristovi a zveril nám službu zmierenia*“ (Ev. pr., dôraz pridaný autorkou). Čo znamená byť zmierený s Bohom? Znamená to, že stav tvojho účtu je vyrovnaný – nič nedlhuješ! Raz som na jednom aute videla nálepku s nápisom: „Dlžím, dlžím, dlžím, tak do práce bežím.“ V tej chvíli som si uvedomila, že dlhé roky som takto zmýšľala aj ja. Mala som pocit, že ma všetky moje hriechy urobili veľkou Božou dlžníčkou, a tak som sa to každý deň snažila vynahradiť dobrými skutkami. Túžila som po požehnaní, ale myslela som si, že si ho musím zaslúžiť. Nakoniec som pochopila, že za dary neplatíme, inak by neboli darmi. Získali sme Božiu priazeň, Pán je rovnako milostivý a láskavý voči spravodlivým aj voči nespravodlivým.

Boh sa zameriava na to, čo máme v srdci. Nerobím všetko správne, trápí ma, keď si uvedomím, že som ho sklamala, chcem plniť jeho vôľu. Som si istá, že máš podobné postoje, keďže čítaš túto knihu. Možno aj teba mučili pocity viny a strachu, ale ak pochopíš, že ťa Boh miluje bezpodmienečne, zbavíš sa týchto negatívnych emócií a budeš sa radovať zo svojej zmeny. V Druhom liste Korintanom 5:20 Pavol opäť zdôrazňuje Božie odpustenie a priazeň voči nám a povzbudzuje nás týmito slovami: „*Ako Kristovi vyslanci vás preto vysývame: Zmierte sa s Bohom!*“ (pr. Nádej pre každého). Pavol prosil veriacich, aby sa chopili ponuky, ktorú im Boh dáva. Urob to isté! Nečakaj už ani chvíľu a uver, že ťa Boh miluje bezpodmienečne, prijíma a vidí ťa, ako spravodlivého.

Zamysli sa

Skutočne veríš, že si zmierený s Bohom a že sa na teba nehnevá? Veríš tomu, že je s tebou spokojný a teší sa z toho, kým si?

.....

.....

Vezmi to osobne

Skutočnosť, že Boh nás miluje bezpodmienečne a dovoľí nám mať s ním vzťah je taká úžasná, že ju možno ťažko opísať. Na to, aby sme naplno prijali skutočnosť, že sme s Bohom zmierení, musíme si ju hovoriť nahlas. Povedz: „V Kristovi som spravodlivosťou pred Bohom. Som novým stvorením v Kristovi. Staré veci pominuli, a hľa, nastali nové. V Božích očiach mám obrovskú cenu. Som Božie dieťa a on si ma chráni ako oko v hlave.“ Viackrát za deň si opakuj: „Boh ma miluje bezpodmienečne.“ To ti pomôže obnoviť myseľ pre prijatie Božieho slova.

Pred spaním si opakuj: *Boh ma miluje bezpodmienečne a prostredníctvom viery v Ježiša som s ním zmierený.* Keď sa ráno zobudíš, zostaň niekoľko minút v posteli a ďakuj Bohu, že ťa miluje a bude s tebou vo všetkom, čo v ten deň podnikneš.

Rozjímanie nad Božím slovom a jeho vyznávanie je účinným nástrojom, ktorý nám Pán Boh ponúka. Chceš, aby mal tvoj život viac „šťavy“? Začni veriť tomu, čo o tebe Biblia hovorí: si zmierený s Bohom, máš veľkú hodnotu, si vzácny a bezpodmienečne milovaný.

Zamysli sa

Ako sa cítiš pri myšlienke, že si v Božích očiach výnimočný a vzácný?

.....
.....

Zdroj sily

*„Toho, ktorý nepoznal hriech, urobil hriechom za nás,
aby sme my boli v Ňom spravodlivosťou pred Bohom“
(2Kor 5:21, Ev. pr.).*

*„Preto ak je niekto v Kristovi, je nové stvorenie.
Staré veci sa pominuli, a hľa, nastali nové“
(2Kor 5:17, Ev. pr.).*

*„Pretože si v mojich očiach vzácný, drahý, milujem ťa,
ľudí dám namiesto teba a národy za tvoj život“
(Iz 43:4, Ekum. pr.).*

*„Veď ešte pred stvorením sveta si nás vyvolil, aby sme boli
pred ním svätí a nepoškvrnení v láske“
(Ef 4:1, Ekum. pr.).*

Myšlienka č. 3

Nebudem žiť v strachu

*„Boh nám zaiste nedal ducha bojzlivosti,
ale (ducha) moci, lásky a sebaovládania“*

(2Tim 1:7, Ekum. pr.).

Ann Landersová, ktorá pracuje v poradni istého známeho časopisu, údajne dostáva mesačne desaťtisíce listov. Keď sa jej pýtali, aký problém u jej klientov dominuje, odpovedala: „Zdá sa, že najvýraznejším problémom je strach. Ľudia sa boja, že prídu o zdravie, či o majetok, alebo stratia milovanú osobu. Ľudia sa boja života ako takého.“¹

Nie je ťažké uveriť odhadu pani Landersovej. Sama som stretla mnoho ľudí, ktorých ovládal strach. Ten si dokáže človeka úplne podmaniť, preto si myslím, že táto myšlienka – „nebudem žiť v strachu“ – je veľmi dôležitá. Kým nezloíme moc strachu v svojich životoch, stále budeme v jeho zajatí a nedokážeme nasledovať volanie srdca alebo Boha. Na to, aby sme naplnili jeho plán pre život a prijali všetko požehnanie, ktorým nás chce zahrnúť, musíme odmietnuť žiť v strachu.

Ak nás ovláda strach, oberá nás o radosť. Napríklad: Sáru pozvali na párty. Spočiatku bola nadšená, ale keď dorazila na miesto, mala strach, že nevyzerá dosť dobre. Začala sa porovnávať s ostatnými hosťami a cítila sa nepríjemne. Všimla si, kto sa s kým zhovára a analyzovala, či sa k nej ľudia správajú priateľsky. Bála sa odmietnutia, takže sa neuvolnila a neužila si večierok.

Sára sa zamerala len na seba, takže sa nedokázala nikomu prihovoriť. Považovali ju za utiahnutú a nevlúdnu. Áno, predpokladáš správne – na ďalšiu párty ju už nepozvali. Strach, že nebude prijatá, sa potvrdil. V Sárinej mysli zúril boj, kvôli ktorému sa cítila

zmätená a nedokázala sa zabaviť. Príliš sa zaoberala vlastnými negatívnymi emóciami a zápasom s nepriateľom.

Zamysli sa

Predstav si, ako by vyzeral tvoj život, keby si nepoznal strach.

.....

.....

Ako strach funguje

Existuje viacero druhov strachu. Všetky však majú rovnaký zdroj a cieľ: pochádzajú od nepriateľa a ich úlohou je okrádať nás o život, ktorý nám Pán Ježiš získal svojou smrťou na kríži. Často si myslíme, že strach je iba pocit, ale v skutočnosti ovplyvňuje aj telesnú stránku. Dr. Caroline Leafová v knihe *Who Switched Off My Brain? (Kto vypol môj mozog?)* píše, že strach „spúšťa viac než 1 400 známych fyzikálnych a chemických procesov, aktivuje viac než 30 rôznych hormónov a neurotransmiterov“ a je koreňom každého stresu.² Keď strach spustí stresovú reakciu, v podstate „marinuje“ naše telo v toxických chemických látkach. To, samozrejme, ohrozuje naše fyzické zdravie.

Satan používa strach rozličným spôsobom, aby nás okrádal. Napríklad, strach, že nás neprijmú takých, akí sme, nás núti predstierať a tým potláča našu pravú osobnosť, ktorá je Božím darom. Strach zo zlyhania bráni vyskúšať niečo nové a robiť veci s nasadením. Strach z budúcnosti oberá o radosť zo súčasnosti. A napríklad, strach z lietania neumožní objaviť krásy niektorých zákutí Zeme, ktoré by sme chceli navštíviť. Strach dokáže paralyzovať a v pokročilejších štádiách môže viesť k iracionálnym rozhodnutiam, ba dokonca vyvolať psychické a emocionálne problémy.

Časopis *Times* uverejnil v augustovom čísle roč. 1989 článok, ktorý poukazuje na ničivú moc strachu. Išlo o príbeh dôchodcu Charlesa Bodecka, ktorého viackrát uhryzol kliešť; on sa nalakal, že sa nakazil lyskou boreliózou, ktorá sa v 80. rokoch minulého storočia vďaka médiám dostala do povedomia ľudí. Bodeck nemal strach iba z toho, že na boreliózu ochorel, ale že ňou nakazil aj manželku. O opaku ho nepresvedčili ani viacnásobné vyšetrenia, ani opakované uistenia zo strany lekárov. Panický strach ho natolko ovládol, že nakoniec zastrelil svoju manželku a následne aj seba. Keď polícia prehladala jeho poštu, našli v nej množstvo informácií o lyskej borelióze a list od ďalšieho lekára, ktorého sa chystal navštíviť kvôli testom.³ Bodeckov príbeh a veľa ďalších dramatických príkladov dokazuje, že strach môže dosiahnuť obrovské rozmery. Som presvedčená, že ide o diablov nástroj, ako ľudí udržať mimo Božej vôle a v zlom psychickom rozpoložení. Nedokážeme sa dostať do cieľa, pretože nás brzdí strach – strach z bolesti, nepohodlia, nedostatku, prekážok, zo straty priateľov, samoty, strach zo straty dobrého mena, z nedostatku pochopenia zo strany druhých a tak ďalej. Diabol prekrúca vieru v strach. Hovorí ti: „Ver tomu, čo ti vravím. Nič sa ti nepodarí. Boh tvoje modlitby nevypočuje, neprijíma ťa. Si nula.“

Strach vždy poukazuje na to, čím nie sme, čo nemáme, nedokážeme a čím sa nikdy nestaneme. V Liste Rimanom 8:15 sa píše: „*Neprijali ste predsa ducha otroctva, aby ste sa zase báli, ale prijali ste ducha synovstva, ktorým voláme: Abba, Otče!*“ (Ev. pr.). Nenechaj sa spútať strachom a nedovoľ mu, aby ovládal tvoj život. Buď odvážny, smelý a podnikavý.

Slovom „Abba“ oslovovali deti otca a môžeme ho prirovnať k slovenskému výrazu „ocko“. Ide o menej formálne slovo než „otec“ a odráža blízkosť medzi dieťaťom a otcom. Ježiš vyhlásil, že Boha môžeme volať „Abba“, pretože nás oslobodil od strachu. Otec sa o nás, svoje milované deti, vždy postará, preto môžeme prísť k nemu

bez strachu z odmietnutia. Keď k nemu pribehneme s akýmkoľvek problémom či bolesťou, bude nás čakať s otvorenou náručou, aby nás povzbudil a potešil.

Nuda

Boh ťa stvoril pre dobrodružný život, ktorý si vyžaduje odvážne kroky viery a istotu, že ťa podrží v každej situácii. Mnohí sú nespokojní so svojím životom, pretože nevkročili do nových vecí, po akých túžia. Chcú zostať vo svojej „bezpečnej zóne“. To je miesto, kde sa cítia chránení, no iba zriedka v ňom objavia radosť a dobrodružstvo. Nedovoľ strachu, aby ťa okradol o vzrušujúci život, ktorý ti Boh pripravil. Nenechaj sa zastaviť ani vtedy, keď sa budeš niečoho obávať! Nuda je často výsledkom jednotvárnosti. Povzbudzujem ťa, aby si do svojho života vpustil viac pestrosti. Skúšaj nové veci, ktoré tvoj život okorenia vtedy, keď bude strácať chuť. Začni tým, že si povieš: „Nebudem sa báť!“

Zamysli sa

Vedie ťa strach do bezpečného, ale nudného života?

.....
.....

Zachyť to včas

V televízii vysielajú reklamu na voľnopredajný liek, ktorý treba užiť pri prvých príznakoch prechladnutia, čím možno zabrániť rozvinutiu choroby. Často užívam vitamín C, keď ma začne škriabať v hrdle, alebo mám plný nos, pretože mi pomáha. Zachytiť niečo prv, než sa

to rozvinie, je múdre. Biblia hovorí, že sa diablove máme vzopriet hneď na začiatku (pozri 1Pet 5:8-9). Už dlhé roky používam tento princíp v boji proti strachu a garantujem ti, že skutočne zaberá.

Vždy, keď začneš mať z niečoho strach, ihneď sa modli a vyhlasu: „Nebudem sa báť!“ Uvidíš skvelé výsledky, pretože Pán Boh počuje a odpovedá na naše modlitby. Keď vyhlasujeme jeho Slovo, obnovujeme si mysle a súhlasíme s jeho plánmi. Náš súhlas je nevyhnutný na to, aby sme sa mohli radowať z toho, čo Boh pripravil (Ám 3:3). Vyžaduje si to však premenu nášho zmyšľania (pozri Rim 12:2). Jednoducho povedané, musíme sa naučiť myslieť a hovoriť tak ako Pán Boh – žiadne z jeho myšlienok a slov nemajú v sebe ani najmenší náznak strachu.

Rozhodnutie „Nebudem žiť v strachu“ ti pomôže k odvahe. Premýšľaj o tomto rozhodnutí vo chvíľach pokoja, keď ťa strach neovláda. Vytrvaj dovtedy, až kým nezbadáš zmenu. Ja si túto myšlienku pripomínam veľmi často. Aj dnes ráno, keď som sa zobudila, som vyhlásila: „Toto je deň, ktorý učinil Pán. Budem sa v ňom radowať, nie žiť v strachu.“ Pán Boh ma v boji proti duchu strachu naučil používať niečo, čo nazývam „dvojitý úder“. Spočíva v modlitbe o Božiu pomoc a vo vyhlasovaní „Nebudem sa báť!“. Používaj tento „dvojitý úder“ vždy, keď začneš pociťovať strach a nepodľahneš mu. Možno sa tohto pocitu nezbavíš úplne, ale nebude ťa ovládať. Dobre vieš, že je to iba diablov pokus, ako ti znepříjemniť život.

Zamysli sa

Čo urobíš pre to, aby strach neovládal tvoj život?

.....
.....

Samo od seba to nezmizne

Prečo sa musíme naučiť zbaviť sa strachu prv, než zájde príďaleko? Lebo nikdy nezmizne úplne. Strach je súčasťou života. Cítíme ho vtedy, keď niečo robíme po prvý raz, keď sa prekážky zdajú neprekonateľné, alebo keď sa nám nedostáva pomoci, ktorú potrebujeme. Nič z toho neznamená, že sme zbabelci; znamená to, že sme ľudia. Zbabelcami sa stávame až vtedy, keď strachu dovoľíme, aby nám diktoval, čo máme robiť, namiesto toho, aby sme spravili to, o čom vieme, že je správne. Strach je jednoducho pokušenie utiecť od toho, čomu by sme mali čeliť.

Uvedomme si, že strach nikdy úplne neodíde. Môžeme sa však rozhodnúť ignorovať ho. Strach je pokusom utiecť pred tým, čomu, podľa Pána Boha, máme čeliť. Nie je to triaška, sucho v ústach a trasúce sa kolená, strach nie je pocit. Je to zlý duch, ktorý takýto pocit vyvoláva. Spôsobuje, že sa hrbíme, ustupujeme a strácame vieru. Ak mu ponecháme dost priestoru, nakoniec môžeme o vieru úplne prísť.

Jediný prijateľný postoj kresťana voči strachu je „Nebudem sa báť!“. Neustupuj pred ničím kvôli strachu. Možno sa pustíš do niečoho, o čom veríš, že ti Pán vnukol, no zakrátko začneš mať dojem, že to nebude fungovať, alebo že ľudia nebudú s tým súhlasiť. Uvedomíš si, že ak v tom budeš pokračovať, riskuješ stratu niektorých priateľov, financií alebo svojho dobrého mena. Keď sa strach objaví, prvým impulzom je: daj sa na ústup! Boh o tom vie, preto hovorí: „Neboj sa.“ Hovorí tým, že bez ohľadu na pocity máme kráčať ďalej a robiť to, o čom veríme, že je jeho vôľa. To je jediný spôsob, ako strach poraziť a uspieť!

Rozhodla som sa, že si budem dôverovať bez ohľadu na to, či sa tak budem cítiť, alebo nie. Niekedy si dôverujem viac, inokedy menej, ale každý deň mám istotu, že Boh je so mnou, preto dokážem všetko, čo je potrebné a pritom môžem prežívať radosť. Rozhodujem sa byť sebaistá dokonca aj v hrozivých situáciách. Sebadôvera

nie je iba pocit, ktorý mám, ale dojem, ktorý na iných zanechávam. Diabol nenávidí, keď sme si istí, že Boh je s nami a dáva nám silu vykonať všetko, čo potrebujeme.

Premýšľaj o myšlienke: „Nebudem sa báť.“ Znovu a znovu si ju pripomínaj, pretože ak si myseľ vopred správne nastavíš, odoláš strachu, keď sa objaví. Obnova mysle pomocou tejto myšlienky ťa pripraví na to, aby si každej udalosti čelil so sebadôverou.

Zamysli sa

Aký je jediný prijateľný postoj kresťana voči strachu?

.....

.....

Sprav to, aj keď sa bojíš

Ak Biblia hovorí, že Boh nám nedal ducha bojzlivosti, neznamená to, že nikdy nebudeme mať strach. Keďže Pán Boh varoval niektoré biblické postavy pred strachom, chcel tým povedať: „Strach ťa má na muške. Budeš sa s ním musieť popasovať.“ Keď Boh poveril Józuu, aby Izraelitov voviedol do zaslúbenej zeme, povzbudil ho: „*Buď silný a odvážny, nestrachuj sa a nezúfaj!*“ (Józ 1:9, Ev. pr.). Mohli by sme to povedať aj inak: „Budeš vystavený útokom strachu a pokušeniam, aby si ustúpil, ale musíš vytrvať a stále kráčať vpred.“ Nech budeš cítiť čokoľvek, pokračuj v ceste až do vytúženého cieľa. Často zvyknem hovoriť: „Odvaha nie je neprítomnosť strachu; to je napredovanie napriek jeho prítomnosti.“

Predstav si niekoho, kto chce zúfalo zmeniť zamestnanie, pretože to súčasne neznáša. Povedzme, že pracuje na mzdovom úseku veľkého podniku, ale vždy sníval o práci obchodného zástupcu. Verí, že má talent predávať produkty, o kvalite ktorých je presvedčený.

Prečo teda odtiaľ neodíde? Spočiatku aj podnikne prvé kroky, ale naraz si uvedomí, že v kancelárii dostáva výplatu pravidelne každý mesiac v rovnakej výške. Môže sa na to spoľahnúť, a teda aj plánovať výdavky. Ako obchodný zástupca by zarábala podľa množstva predaných výrobkov. Toto číslo by mohlo kolísť, čo by si vyžadovalo lepšie plánovanie, alebo prísnejší rozpočet.

Potom mu napadne množstvo iných myšlienok: *Budeš si musieť vytvoriť dobré meno a klientelu, čo si vyžaduje veľa času. Príjem bude istý čas nižší než teraz, takže moja rodina si bude musieť odoprieť doterajší štandard. Čo ak to potrvá dlhšie, než predpokladám?*

Tento muž sa zľakne zmeny. Musí však urobiť krok viery, vyhnat strach a oslobodiť sa z pasce tej práce, ktorá ho už omrzela.

Pán Boh stojí pri ňom, aby mu pomohol. To sa stane iba vtedy, ak mu začne dôverovať. Boh nám nič nemôže dať, ak nie sme ochotní vykročiť vpred a uchopiť to. Biblia opakovane pripomína, aby sme sa nebáli, pretože Boh je s nami. Máme dve možnosti: uveriť tejto pravde a rozhodovať sa na základe nej, alebo žiť obmedzený život, pretože sa bojíme zmeny, riskovania a nových situácií.

Hoci nepôsobím ustráchané, v skutočnosti som mnoho rokov prežila v otroctve strachu. Potom som sa naučila konať aj napriek pocitom strachu. To znamená, že som sa naučila nasledovať svoje srdce, ak je v súlade s Božím slovom, a pokračovať vpred, aj keď sa bojím, že zlyhám. Keďže diabol je klamár, budme si istí, že ak povie, že niečo nebude fungovať, stane sa to presne naopak. Keď nám Boh chce ukázať, aby sme od niečoho upustili, spraví to tak, že nám odníme pokoj, ale nezastrašuje nás. Často musím upustiť od niektorých vecí, pretože pri nich necítim pokoj. Rozhodujme sa na základe pokoja a nedovoľme strachu, aby nás viedol!

Modlitby a myšlienky „Nebudem sa báť“ mi pomohli premáhať strach. Tiež som sa naučila povedať: „Strach tu bude stále, ale ja ho chcem ignorovať.“ Nezabudni, že báť sa znamená utiecť pred niečím. Zistila som, že musím prestať utekať a zostať stáť na mieste dovtedy, kým Boh nezasiahne. Nedovoľ, aby strach bol väčší ako

viera v Božiu moc! Uvedomila som si, že vždy, keď ma Boh viedol na nové lepšie územie, diabol proti mne odštartoval útok strachu. Ten je jeho obľúbenou zbraňou, ktorú majstrovsky používa, až kým si ľudia neuvedomia, že iba v Bohu majú silu zvíťaziť nad ním.

Zamysli sa

Chceš pred niečím utiecť? Ak áno, dnes sa rozhodni vykročiť vpred a čakať, čo Boh urobí!

.....
.....

Buď plný viery

Strach je diablov falzifikát viery. Inými slovami, viera umožňuje poznať Božiu vôľu a plniť ju, kým prostredníctvom strachu spolupracujeme na diablových plánoch. Starozmluvný Jób povedal, že ho postihlo to, čoho sa bál (pozri Jób 3:25). A presne po tom nepriateľ túži. On je pôvodcom strachu, nie Boh. To potvrdzuje aj 2. list Timotejovi 1:7, kde sa píše, že Boh nám nedal ducha bojzlivosti, ale „ducha moci, lásky a sebaovládania“. Túto pravdu musíme aplikovať vo svojich životoch a odmietnuť akýkoľvek iný životný štýl.

Chcem sa s tebou podeliť o to, čo mi v poslednom čase veľmi pomáha. Ak sme plní viery a strach zaklope na dvere, nepodarí sa mu prekročiť náš prah. Premýšľaj o tom, že máš vieru a vyhlasuj ju. Ja to robievam takto: „Som žena viery. O viere premýšľam, vo viere hovorím a kráčam v nej.“ Uvažujem o úryvkoch Písma, v ktorých sa viera spomína. List Židom 11:6 je dobrým príkladom: „*Bez viery však nie je možné páčiť sa (Bohu). Lebo ten, kto pristupuje k Bohu, musí veriť, že Boh je a odplatí sa tým, ktorí Ho hľadajú*“ (Ev. pr.). Čím viac

o viere premýšlam, tým viac som presvedčená, že jej mám dostatok. To ma naplňa čoraz väčšou silou a energiou. Strach nás po každej stránke oslabuje, kým viera dáva odvalu, sebadôveru a energiu.

V 1. liste Timotejovi 6:12 Pavol povzbudzuje Timoteja, aby bojoval dobrý boj viery. Všetci potrebujeme bojovať takýto boj a verím, že premýšľanie o Božom slove a jeho vyhlasovanie je skvelou bojovou taktikou. Nezabudni, že sme vo vojnovom stave a naším bojiskom je myseľ.

Ak si doteraz dovoľoval svojej mysli, aby sa túlala kam chce, budeš si musieť vytvoriť nový zvyk – rozjímať nad Božím slovom. Nenechaj sa odradiť, ak aj napriek odhodlaniu zlyháš. Ubezpečujem ťa, že každý, kto sa na túto cestu vyberie, na jej začiatku prežíva to isté. Modli sa, nech ti Pán dá milosť zvládnuť ju. Často sa do niečoho pustíme, snažíme sa zo všetkých síl, ale vôbec neprosíme o Božiu pomoc. Modli sa, aby si sa naučil koncentrovať sa na myšlienky, ktoré ťa posilnia a nezaoberaj sa „nepozvanými hosťami“, ktorí ťa o silu oberajú.

Keď bude satan na teba útočiť mocou strachu, buď plný viery a nedovoľ mu, aby ťa vlákal na svoje územie. Strach a viera nemôžu spolu existovať; buď máš jedno, alebo druhé. Božie slovo buduje v tvojom srdci vieru, preto ho používaj a strach nebude mať miesto v tvojom živote.

Zamysli sa

Ako môžeš prejavovať vieru namiesto strachu?

.....
.....

Oslobodený od strachu

Myslím si, že strach z toho, že ľudia s nami nebudú súhlasiť, môže narásť až do takých rozmerov, že sa staneme závislí na potvrdení správnosti našich rozhodnutí druhými. Táto závislosť nastane vtedy, keď človek ustavične potrebuje počuť schválenie správnosti svojho konania zo strany niekoho iného, inak sa cíti hrozne. Niekedy je pre neho dôležitejšie získať súhlas druhých, než nasledovať túžby svojho srdca, alebo plniť Božiu vôľu. Tejto téme sa teraz nebudem venovať, pretože ide o široký problém. Podrobne sa ním zaoberám v knihe *Approval Addiction* (Závislosť na potvrdení), ktorú ti odporúčam, ak cítiš, že v tejto oblasti potrebuješ pomoc.

Nenormálny vzťah s otcom spôsobil, že moja potreba po schválení mojich rozhodnutí inými bola nevyvážená. Nebola som závislá na názore ľudí vo svojom okolí a v niektorých prípadoch mi vonkoncom nezáležalo na tom, čo si myslia. Čo sa však týkalo autorít, a to predovšetkým mužských, zúfalo som túžila po uznaní a prijatí. Dnes viem, že som od týchto mužov, ktorí v mojom živote predstavovali autority, chcela dostať to, čo som mala prijať od vlastného otca, ale nikdy som sa toho nedočkala.

Máš strach z konkrétneho človeka? Bojíš sa istého osobnostného typu? Lokalizuj svoj problém, pretože to je prvý krok k jeho prekonalaniu. Mnohí ľudia sa boja autorít, čo je veľmi nepríjemné, keďže všetci máme v živote isté autority, ktorým sa musíme podriaďiť. Raz som mala zamestnankyňu, ktorá sa ma veľmi bála: strach vyvolali isté nevyriešené záležitosti z jej detstva. V práci sa necítila veľmi príjemne. Bála sa, že ma sklame, často robila chyby, ktorých by sa za normálnych okolností nedopustila. Nedokázala sa uvoľniť a ja som cítila, že sa musím vyjadrovať veľmi opatrne, aby som sa jej nedotkla. Bolo ťažké povedať jej, že sa pomýlila a má niečo opraviť. Postupne sa komunikácia s ňou stala pre mňa neúnosným bremenom. Náš pracovný vzťah jednoducho nefungoval, takže si musela nájsť nové zamestnanie.

Bola to krásna, láskavá a starostlivá žena, ktorá sa snažila robiť všetko, čo bolo v jej silách a túžila po tom, aby s ňou boli ľudia spokojní. Strach ju však pripravil práve o to, čo sa usilovala dosiahnuť. Trápi ma, keď vidím, ako sa ľudia boja práve tých, ktorí sú v ich živote autoritami. Mnohí v detstve zažili zlé zaobchádzanie zo strany autorít a tento strach prenášajú na iných, ktorí s ich pôvodným problémom nemajú nič spoločné. Vycítim, či je niekto v mojej spoločnosti uvoľnený, alebo nie. Som naklonená tým, ktorí sú sebaistí, pretože viem, že budú schopní plniť si úlohy, a zároveň si s nimi budem môcť vytvoriť dobrý vzťah.

Musíme si uvedomiť, že náš strach ovplyvňuje aj ľudí okolo nás. Nič nie je nepríjemnejšie, než chodiť po špičkách okolo niekoho, kto je urážlivý a precitlivený. Takého človeka mi je ľúto a modlím sa za neho.

Možno máš podobný problém ako kedysi ja – bojíš sa, že ťa ľudia odmietnu, alebo máš strach z nejakej autority. Oslobodenie sa od strachu je možné: študuj Božie slovo, aplikuj ho v živote, modli sa a obnov svoju myseľ.

Zamysli sa

Máš neprimerane veľkú potrebu, aby ťa ľudia akceptovali?

.....
.....

Boh je s tebou

Ak chceme prekonať strach, uverme tomu, že Boh je s nami. To úplne zmení náš život. Zároveň je to kľúč ku splneniu toho, k čomu nás Boh v Biblii vyzýva: „Neboj sa!“ Ak nemáme istotu, že Boh je s nami, strachu sa nezbavíme. Dávid sa nebál Goliáša len vďaka

tomu, že vedel, že Boh je s ním. Na vlastné schopnosti sa nespoľiehal, ale dôveroval Pánovi zástupov.

Často nepoznáme východisko zo situácie, Boh ho však vie. Nič ho neprekvapí. Všetko pozná skôr, než sa to stane, pretože všetko vopred naplánoval.

Pán Boh povedal, že vždy bude s nami. To je pravda, ktorá má moc zničiť strach v našom živote. Nemusíme ho vidieť, ani cítiť, aby sme tomu verili. Viera je záležitosť srdca, nie fyzických zmyslov. Boh je s tebou! Uver tomu a začni žiť s odvahou! Obnov svoju myseľ mocou tejto pravdy tak, že budeš na ňu často myslieť a vyhlasovať ju. Výsledky prídu.

Zdroj sily

„Neprijali ste predsa ducha otroctva, aby ste sa zase báli, ale prijali ste ducha synovstva, ktorým voláme: Abba, Otče!“
(Rim 8:15, Ev. pr.).

„Čo k tomu dodať? Ak je Boh za nás, kto je proti nám?“
(Rim 8:31, Ekum. pr.).

„Hospodin je pri mne, nebudem sa báť, čo mi urobí človek?!“
(Ž 118:6, Ev. pr.).

„Boh nám totiž nedal ducha nesmelosti, ale Ducha sily, lásky a rozvahy“
(2Tim 1:7, Ekum. pr.).

Myšlienka č. 4

Nemôžeš ma uraziť

*„Tí, čo milujú Tvoj zákon, majú hojne pokoja
a nemajú sa o čo potknúť“
(Ž 119:165, Ev. pr.).*

Ludia, ktorí chcú žiť život s mocou, musia byť „odborníkmi“ v odpúšťaní tým, ktorí ich urazia alebo zrania. Keď sa ma niekto slovom dotkne, alebo je voči mne hrubý, pomáha mi, ak si poviem: „Nemôžeš ma uraziť.“ Ak je ten človek vedľa mňa, vyslovím tieto slová v duchu; neskôr, keď si na situáciu spomeniem, zopakujem ich nahlas. Keď poviem „Nenechám sa uraziť“, prosím tým Boha o pomoc, lebo viem, že bez neho nedokážem nič urobiť. Opäť použijem „dvojitý úder“!

Môjho manžela Dava je ťažké uraziť. Vždy, keď je v spoločnosti ľudí, ktorí by ho mohli zraniť, povie si: „Nedovolím, aby mi tieto negatívne myšlienky poznačili náladu. Nedám sa nimi ovplyvniť.“

Ja som dlhé roky pravidelne prežívala citové zranenia, ale už nie som ochotná takto ďalej žiť. Vytváram si nový vzorec myslenia. Pokúsiš sa, spolu so mnou, stať sa človekom, ktorého bude ťažké uraziť? Ak áno, tvoj život sa naplní pokojom a radostou, aké dosiaľ nepoznal.

Necháš sa chytiť na návnadu?

Niet pochýb o tom, že keď sa budeme pohybovať v spoločnosti ľudí, môžu nás zraniť. Pokušenie byť „dotknutý, urazený a nahnevaný“ prichádza rovnako ako každé iné. Pán Ježiš nás učil, že sa máme vtedy modliť, aby sme mu nepodľahli (pozri Mat 26:41). Modliť sa

za to, aby pokušenie neprišlo, nepomôže. Je na nás, či ho prijme, alebo odmietne. To isté platí aj o zranení a urážaní sa. John Bevere ich nazýva „satanovou návnadou“ a ja s ním plne súhlasím. V úvode svojej známej knihy píše:

„Jednou z jeho [satanových] najzákernejších a najnenápadnejších návnad je niečo, s čím sa už stretol každý kresťan – zranenie a pohoršenie. Pohoršenie samo osebe nie je smrteľné... Ak ho však vezmeme, prehltáme a budeme ním živiť svoje srdce, staneme sa pohoršenými. Pohoršení ľudia prinášajú veľa zlého: zranenie, hnev, zúrivosť, žiarlivosť, bolesť, konflikty, zatrpknutosť a závišť. Zhltnutie návnady pohoršenia spôsobuje tiež urážky, útoky, rozdelenie, odlúčenie, rozbité vzťahy, zradu a návrat k zlému spôsobu života.“⁴¹

Ako vidno, ak sa pohoríš, môže to mať ničujúce následky. Satan nás neprestane pokúšať v tejto oblasti; je iba na nás, či sa do jeho návnady zahryzeme, alebo si ju nebudeme všímať.

Jedným zo znakov blížiaceho sa Ježišovho druhého príchodu bude nárast pohoršenia:

„A vtedy sa mnohí pohoršia, budú sa navzájom udávať a nenávidieť“
(Mat 24:10, Ev. pr.).

Hrubé správanie, prchkosť a nevraživosť sú dnes veľmi bežné. Ľudia si vôbec neuvedomujú, že keď sa dajú ovládať negatívnymi a jedovatými myšlienkami, hrajú diablu do karát.

Predstavme si Betty, mladú kresťanku, ktorá rastie v Kristovi. Zrazu sa v jej zbore stane niečo, čo ju zraní. Betty dúfala, že bude spievať v speváckom zbore, ale neprijmú ju tam. Satan túto príležitosť využije a naplní jej myseľ rôznymi myšlienkami, ktoré nemusia byť pravdivé. Betty sa na ne nezameria a celú záležitosť začne vnímať ako útok na svoju osobu. To sa pre ňu stane kameňom úrazu

a ako Písmo hovorí, začne zanedbávať to, čo je skutočne dôležité – svoj vzťah s Bohom. Nanešťastie, tento scenár sa dnes veľmi často opakuje. Zdá sa mi, že väčšina ľudí vo svete sa hnevá a sú urazení.

Satan neustále nastavuje pasce a čaká, kto sa do nich chytí. Nenechaj sa nalákať na jeho návnadu! Vážne uvažuj o myšlienke: „Nemôžeš ma uraziť.“

Zamysli sa

Prečo je „satanova návnada“ dobrým pomenovaním pre zranenie a urazenie sa? Aké „návnady“ používa satan v tvojom prípade?

.....
.....

Nechaj to na Pána Boha

Snád už tisíckrát sme si povedali, že je ťažké odpustiť. Sami seba sme o tom presvedčili, čím sme sa vopred odsúdili na zlyhanie. Príliš o tom premýšľame a neuvedomujeme si, že sa namotávame na satanovu návnadu. Nezabudni, že ak sa urazíš, toho, kto sa ťa dotkol tým nezmeníš. Staneš sa zatrpknutým, uzavretým a často pomstychtivým človekom. Budeš sa zaoberať myšlienkami, ktoré nebudú prinášať dobré ovocie.

Modliť sa za svojich nepriateľov a žehnať tým, ktorí nás nenávidia, sa zdá byť takmer nemožné. Ak sa však na to v mysli zameriame, dokážeme to! Pán Boh nikdy neprikazuje robiť niečo, čo by nebolo pre nás dobré, alebo sa nedalo splniť. Ponúka nám potrebnú silu (pozri Filip 4:13). Nelámme si hlavu nad tým, že je ťažké to dokázať; našou úlohou je urobiť to!

Boh je spravodlivý. Spravodlivosť je jeho najúžasnejšia vlastnosť. Ak sa naňho spoľahneme ako na svojho advokáta, nastolí

spravodlivosť. Žiada od nás iba to, aby sme odpustili a modlili sa. Dokonca aj našu bolesť využije pre naše dobro (Rim 8:28). Očistí nám meno a odškodní nás, ak budeme plniť jeho príkazy a odpustíme svojim nepriateľom (pozri Iz 61:7).

Biblia učí o sile jednoty. Piata kniha Mojžišova hovorí o tom, že jeden človek zaženie tisíc, kým dvaja až desaťtisíc nepriateľov (pozri 5Moj 32:30). Pán Ježiš v Evanjeliu podľa Matúša 18:19 povedal: „*Ak dvaja z vás budú na zemi jednomyselne prosiť o čokoľvek, dostanú to od môjho Otca, ktorý je v nebesiach*“ (Ekum. pr.). Ak ľudia môžu dosiahnuť takéto úžasné výsledky iba vďaka tomu, že sa zhodnú v modlitbe, predstav si, čo sa stane, ak sa na niečom ty zhodneš s Bohom!

Verím, že odpustiť tým, ktorí nám ublížili, je jednou z najsilnejších vecí, ktoré možno v duchovnom svete urobiť. Biblia nás povzbudzuje: „*Dobrom premáhaj zlé*“ (Rim 12:21, Ekum. pr.). Najlepší spôsob, ako poraziť nepriateľa, je – robiť to, čo je správne. Ani si nedokážem predstaviť, ako ho rozčuľuje, ak sa modlíme za tých, ktorí nám ublížili, namiesto toho, aby sme ich nenávideli.

Zamysli sa

V ktorých oblastiach sa často necháš zlákať na satanovu návnadu urážania sa? Akú myšlienku budeš odteraz používať, aby si sa vopred pripravil na víťazstvo?

.....

.....

Mysli si o iných len to najlepšie

Veriť v dobro ľudí ti môže pomôcť v procese odpúšťania tým, ktorí ťa zranili. My ľudia máme sklon iných podozrievať, preto sú naše

zranenia často výsledkom vlastnej predstavivosti. Niekedy si myslíme, že nás niekto úmyselne zranil, hoci si to v skutočnosti vôbec neuvedomoval, že sa nás dotkol. Boh chce, aby sme milovali a láska verí len v to najlepšie. Jeden z anglických prekladov Prvého listu Korintanom 13:7 uvádza, že láska verí v dobro každého človeka.

Dave a ja sme v mnohom úplne rozdielni, ale napriek tomu sa iba zriedka pohádame a nahneváme na seba. Nebolo tomu vždy tak, ale postupne sme sa naučili kultivovaným spôsobom rešpektovať právo toho druhého mať svoj názor, hoci je odlišný.

Spomínam si, že v prvých rokoch manželstva som sa zameriavala na to, čo sa mi na Davovi nepáčilo, a prehliadala som jeho pozitívne vlastnosti. Myslela som si: *v ničom sa nezhodneme. Dave je veľmi tvrdohlavý a vždy musí mať pravdu. Je necitlivý a vôbec ho nezaujímá, čo cítim. Nemyslí na nikoho, iba na seba.* V skutočnosti však nič z toho nebola pravda! Toto moje nesprávne zmýšľanie o ňom spôsobilo veľa nezhôd a urážok. Urazila som sa, lebo som verila vykonštruovaným klamstvám. A to bol nepriateľov zámer!

Postupne, keď môj vzťah s Bohom silnie, naučila som sa zmýšľať o druhých to najlepšie. *S Davom sa zvyčajne ľahko vychádza. V niektorých veciach je síce tvrdohlavý, ale to sa dá rovnako povedať aj o mne. Dave ma miluje a nikdy by mi úmyselne neublížil. Chráni ma a záleží mu na tom, aby som bola v poriadku.* Spočiatku som takto myslela cieľne, pretože som mala vo zvyku zameriavať sa len na to negatívne. Dnes sa cítim nepríjemne, keď myslím negatívne; pozitívne myšlienky mi napadajú úplne prirodzene, pretože som tak svoju myseľ vytrénovala.

Aj dnes sa stáva, že ma niekto zraní, no vtedy nezabúdam na to, že mám možnosť voľby: uraziť sa, alebo sa ponad to preniesť. Verí v to najlepšie, aj v najhoršie; tak prečo si nevybrať to dobré a tešiť sa z každého dňa? Vyrastala som v rodine, kde hnev a nepokoj boli na dennom poriadku; odmietam tak žiť aj dnes. Snažím sa okolo seba vytvárať dobrú atmosféru tým, že o iných zmýšľam pozitívne a vedome sa rozhodujem neurážať sa a nehnevať.

Povzbudzujem ťa: myšli si o druhých to najlepšie. Odolaj pokušeniu spochybňovať ich motívy, alebo si myslieť, že ti ublížili úmyselne. Takýmto spôsobom sa vyhneš pohoršeniu a zatrpknutosti a udržiš si pokoj a radosť.

Zamysli sa

O kom si musíš začať myslieť to najlepšie?

.....
.....

Unavený a urážlivý

Sú chvíle, keď sme náchylnejší uraziť sa rýchlejšie, než inokedy. Roky skúseností ma naučili, že keď som veľmi unavená, som precitlivejšia a ľahšie sa ma čokoľvek dotkne; preto sa v tom čase snažím vyhnúť napätým rozhovorom. Zároveň som sa naučila, že keď je Dave unavený, nezačínam rozhovor o niektorých sporných otázkach. Takéto chvíle sú tie najnevhodnejšie na témy, ako: toto nerobíš správne; je potrebné, aby si to či ono zmenil. Viem, že na konci debaty by som bola nahnevaná alebo zranená, pretože by zrejme nereagoval tak, ako by som si želala.

Povzbudzujem všetkých manželov a manželky, aby sa naučili správať voči sebe tak, aby čo najviac znížili riziko zranení. Keď sa manžel vracia z práce, manželka by ho nemala hneď zasypať tými najhoršími správami typu: „Decká sa dnes správali hrozne, mal by si ich napomenúť,“ alebo „ešte nikdy sme nemali taký vysoký účet za elektrinu, aký prišiel dnes,“ alebo „mal by si už konečne skončiť s tým futbalom, pretože mi lezie na nervy, že sa zabávaš, kým ja sa trápim s domácimi prácami.“

Platí to aj opačne: keď jedno z detí nespalo celú noc kvôli horúčke, ostatné sú cez deň neposlušné, byt vyzerá ako po explózii

a večera sa nedá jesť, nie je to najvhodnejší čas povedať: „Miláčik, cez víkend idem s kamarátmi na ryby.“ V takejto situácii manželka túži iba po jednom – po povzbudení a pomoci. Manželia sa musia rozprávať o deťoch, úctoch, futbale a rybačke, ale v inom čase, nie keď sú podráždení a vyčerpaní.

Tiež som zistila, že sa ľahšie urazím, keď pracujem dlho, bez prestávky. Nemusím byť unavená fyzicky, ale skôr psychicky a potrebujem dávku kreativity alebo si prácu nejak spestriť. Keď som spoznala samú seba aj po tejto stránke, pomohlo mi to vyhnúť sa zraneniam. Niekedy si poviem: „Som unavená, preto sa ma všetko dotýka. Musím sa vzchopiť a neuraziť sa pre nič, čo by ma normálne nevyviedlo z miery.“

Často pomôže rozhovor „samého so sebou“! Keď začínam mať zlé postoje, hovorievam si, že potrebujem schôdzku „sama so sebou“. V pokušení spáchať hriech (aj urážanie sa je hriech) ti môžu pomôcť slovné napomínania, ako napríklad: „Viem, že som unavená a podráždená, ale nezhreším. Odmietam nepriateľovi otvoriť dvere tým, že sa urazím. Poslúchnem Boha a odpustím tomu človeku. Nebudem si v srdci hromadiť hnev a zranenie.“

Skúmaj sám seba, aby si zistil, kedy si náchylnejší urážať sa. Ako som už povedala, som precitlivená, keď som unavená, alebo sa stresujem. Myslím si, že to platí o väčšine z nás. Daj si pozor na okolnosti, v ktorých sa stávaš zraniteľným a odmietni pohoršiť sa.

Keď má žena „svoje dni“

Mnoho manželských hádok sa vyskytuje počas menštruácie. Muži vtedy s obavou v hlase vravievajú: „Zase má svoje dni.“ Moje dve dcéry zistili, že v tomto období sú citlivejšie než zvyčajne a snažia sa uvedomovať si to, keď ich začnú rozčuľovať situácie, ktoré by si inokedy sotva všimli. Vedia, že sú náchylnejšie negatív-

ne zmyšľať a cítiť. Tým, že si túto skutočnosť uvedomujú, nedovolia svojim emóciám, aby ich ovládali.

Väčšina žien mení nálady v dňoch pred začiatkom cyklu, a preto nedokážu vidieť veci z nadhľadu. Myslia si, že ich život je na zbláznenie, pričom si neuvedomujú, že všetko ide po starom; jediné, čo sa zmenilo, sú ony samé. Vyzývam ženy, ktoré ešte neprešli menopauzou, aby si „svoje dni“ zaznamenávali do kalendára a vopred sa modlili, aby sa kvôli výkyvom hormónov neurážali pre každú maličkosť. Aj manželom odporúčam správať sa v tom čase rozumne. Manželku potešia kvety a ústretovosť vo väčšej miere než zvyčajne.

Ženy by v týchto dňoch mali viac odpočívať a vyhýbať sa riešeniu zložitých problémov. Toto obdobie sa nazýva PMS, čo znamená predmenštruačný syndróm. Nech to už nazveme akokoľvek, pravda je taká, že ide o dni, keď si niektoré ženy potrebujú dať väčší pozor na to, aby sa neurážali, keďže sú citovo labilnejšie a musia byť opatrné vo svojom správaní.

S podobným problémom sa ženy môžu stretnúť aj v prechode, preto aj vtedy je potrebné mať veľkú dávku trpezlivosti a sebaovládania. Toto obdobie, našťastie, netrvá večne a všetko sa znovu vráti do normálu.

Zamysli sa

Čo zvyšuje tvoju náchylnosť k zraniteľnosti a urážaniu sa? Je to únava, stres v práci, zlá finančná situácia, problémy vo vzťahoch, alebo niečo iné?

.....
.....

Život je vzácny, preto nemárni čas!

Naučila som sa, že deň, keď sa nahnevám alebo som urazená, je premárneným dňom. Život je príliš krátky a vzácny na to, aby sme ho premárnili. Čím je človek starší, tým viac si to uvedomuje. Je smutné, že to niektorí nikdy nepochopia. Naša spoločnosť je preplnená zlostnými ľuďmi, ktorí väčšinu času konajú v strese a vyčerpaní. Síce žijeme v tomto svete, ale naše správanie a reakcie na rôzne situácie sa nemajú podobáť reakciám svetských ľudí. Rada hovorím, že kresťanstvo sa začína prijatím Ježiša ako Spasiteľa a Pána a pokračuje životným štýlom založeným na jeho učení. Ježiš povedal svojim učeníkom, že hoci zákon učí „oko za oko“ (odpláť druhému, čokoľvek ti spraví), my máme svojim nepriateľom odpúšťať a modliť sa za tých, ktorí nám ublížili. Ľudia, ktorí ho počúvali, žasli, pretože nikdy nič podobné nepočuli.

Učil ich novému životnému štýlu, ktorý bol pre nich niečím úplne novým a priniesol im kvalitu života, akú dovtedy nepoznali.

Máme dve možnosti: žiť podľa Božieho slova, a odmietnuť prispôbiť sa životnému štýlu a telesnému zmyšľaniu tohto sveta. Biblia káže chodiť v Duchu (pozri Gal 5:25), na čo potrebujeme dostať svoje pocity pod kontrolu a nedovoliť im ovládať nás. Prevezmeme zodpovednosť za svoje reakcie v každodenných situáciách, obzvlášť za drobné zranenia, ktoré nás pokúšajú nahnevať sa.

Ak sa rozhodneme neurážať sa, nemusí sa vždy zmeniť náš pocit z toho, ako sa k nám konkrétny človek zachoval. Jedným z najväčších problémov je, že zvyčajne dovoľme pocitom, aby určovali naše rozhodnutia, preto sa tak často rozhodujeme nesprávne. Musíme si uvedomiť, že sa naše pocity nakoniec vyrovnajú s tým, ako sme sa rozhodli; preto sa zodpovedne rozhodujeme! Ak myšlienku, že *nie je ľahké uraziť ma*, prijmeš za svoju, už vopred sa pripravíš na každú možnú urážku. Potom nebude pre teba ťažké odpustiť tomu, kto ti ublížil, čím sa uchrániš pred pascou neodpustenia.

Múdry človek odmieta žiť so zranenými citmi a hnevom v srdci! Život je príliš krátky na to, aby si premárnil čo len jeden deň tým, že budeš nahnevaný a zatrpknutý. Dobrá zvesť Ježišovho evanjelia je, že nám odpustil hriechy a ja verím, že sme dostali schopnosť odpúšťať iným, ktorí sa voči nám prehrešili. Boh očakáva, že všetko, čo nám v Synovi daroval, ako napríklad odpustenie a milosť, dáme ďalej.

Zamysli sa

Prechovávaš v srdci nejaké zranenie alebo neodpustenie? Ak áno, napíš ho na papier. Ten neskôr roztrhaj a zahod.

.....
.....

Nepi otravu

Mnohí si ničia zdravie takým spôsobom, že ak ich niekto zraní, napijú sa jedu zatrpknutosti, rozhorčenia a neodpustenia. V Evanjeliu podľa Matúša 18:23-35 Ježiš spomína človeka, ktorý odmietol odpustiť. Na záver jasne povedal, že tí, ktorí neodpustia, budú vydaní do rúk mučiteľov (pozri Mat 18:34). Verím, že ak si už mal problém niekomu odpustiť, vieš, o čom hovorím: nenávisť a zatrpknutosť voči inej osobe je mučenie.

Raz som počula, že odmietnuť odpustiť, je ako vypiť jed a dúfať, že to zabije toho druhého. Ak sa nahneváme na človeka, ktorý nás zranil, neubližujeme mu tým. Ľudia, ktorí sa nás dotkli, často ani netušia, ako sa cítíme. Žijú ďalej v pokoji, kým my pijeme jed zatrpknutosti. Keď odpustiš svojmu vinníkovi, pomôžeš tým viac sebe než jemu, preto buď k sebe láskavý a odpusť!

Ak odpustiš, vytvoríš tým Bohu priestor, aby spravil to, čo dokáže iba on. Ak sa mu postavím do cesty tým, že sa budem chcieť pomstiť,

alebo sama vyriešiť situáciu namiesto toho, aby som mu dôverovala – nechá má konať v mojej sile. V liste Židom sa hovorí, že Bohu patrí pomsta i odplata. Keď odpustíš, pozveš Pána do danej situácie (pozri Žid 10:30).

Zamysli sa

Ako ti odpustenie pomáha?

.....
.....

Odpusť pre VLASTNÉ dobro!

Evanjelium podľa Marka 11:22-26 jasne ukazuje, že neodpustenie brzdí našu vieru. Platí to aj opačne: odpustenie uvoľňuje pôsobenie viery v našom živote. Otec nemôže odpustiť *naše* hriechy, ak my neodpustíme svojim vinníkom (pozri Mat 6:14-15). Taký je biblický zákon, podľa ktorého žneme to, čo zasejeme (pozri Gal 6:7). Zasej milosť, zožneš milosť; zasej odsúdenie, zožneš odsúdenie. Zasej odpustenie a zožneš Božie odpustenie.

Odpustenie so sebou prináša aj ďalšie výhody. Jednou z nich je, že som šťastnejšia a po fyzickej stránke sa cítim lepšie, ak nie som otrávená jedom neodpustenia. Vznik závažných ochorení môže byť výsledkom stresu a tlaku zo zatrpknutosti a neodpustenia. Ochota odpustiť rozvíja vzťah s Bohom, ale neodpustenie je hlavným blokom v komunikácii s ním. Som presvedčená, že je ťažké milovať ľudí, ak sa na nich hneváme. Veľmi som sa hnevala na svojho otca, ktorý ma zneužíval, čo sa prenieslo aj do môjho manželstva: veľmi zle som sa správala voči svojmu manželovi, ktorý nemal nič spoločné s bolesťou, ktorú som kedysi prežívala. Nazdávala som sa, že by ma mal niekto odškodniť za tú nespravodlivosť, ale očakávala som to

od človeka, ktorý za to nebol zodpovedný. Pán Boh slúbil, že nás odškodní za každú nespravodlivosť, ak mu ju odovzdáme do rúk. Ak nie, dovoľujeme satanovi, aby rozdúchával oheň bolesti a prenášal ho zo vzťahu do vzťahu. Ak odpustíme, oberáme satana o príležitosť klamať nás (pozri 2Kor 2:10-11). List Efezanom 4:26-27 napomína, aby sme slnko nenechali zapadnúť nad svojím hnevom a nedávali tým miesto diablu. Nezabudni, že na to, aby si diabol mohol v tvojej mysli vybudovať pevnosť, potrebuje najprv získať územie. Nedaj mu na to príležitosť!

Zamysli sa

Napíš tri výhody, ktoré odpustenie prináša.

.....
.....

Kľúčová úloha v ťažkých časoch

Ludia zvyknú hovoriť: „Som citlivý a ľahko sa urážam. Už som raz taký, s tým nič nenarobím.“ Toto presvedčenie o sebe ovláda ich slová a skutky, čo im slúži ako výhovorka na ospravedlnenie nesprávneho konania.

Je veľmi dôležité byť človekom, ktorý sa hneď neuráža. Satan sa zúfalo snaží brániť nám v duchovnom raste. Ak sa mu podarí udržať našu pozornosť zameranú na človeka, ktorý nám ublížil, znemožní tým vnímať Božie slovo a uskutočňovať Boží plán pre náš život. Nedaj sa zlákať jeho návnadou!

Väčšina z nás si uvedomuje, že žijeme v ťažkých časoch medzi zúfalými ľuďmi. Vezmime si k srdcu biblickú radu a buďme opatrní ako hady a prostí ako holubice (pozri Mat 10:16). Inými slovami, máme byť duchovne zrelí, trpezliví a láskaví, a pritom dosť múdri

na to, aby sme sa hneď neurazili. S Božou pomocou totiž dokážeme ovládať vlastné reakcie.

Naučme tomuto princípu svoje deti! Jedným z dôvodov, prečo bolo pre mňa ťažké odpustiť, bolo, že vo svojej rodine som nemala taký vzor. Ľudia, ktorí ma v detstve obklopovali, boli väčšinu stále nahnevaní. Naše správanie sa pred deťmi ich ovplyvní viac než naše slová, preto buďme pre ne dobrým príkladom! Využime každú príležitosť, aby sme im ukázali, aké dôležité je rýchlo a úplne odpustiť. Ak ich zavčas naučíš neurážať sa pre každú maličkosť, ušetríš im roky bolesti a frustrácie.

Zamysli sa

Napíš, prečo je dôležité stať sa človekom, ktorého nie je ľahké uraziť.

.....
.....

Zdroj sily

*„Tý, čo milujú Tvoj zákon, majú hojne pokoja a nemajú sa
o čo potknúť“*

(Ž 119:165, Ev. pr.).

*„Lebo ak ľuďom odpustíte ich previnenia, aj vám odpustí váš Otec
nebeský; ale ak neodpustíte ľuďom, ani váš Otec neodpustí vám,
keď sa prevínite“*

(Mat 6:14-15, Ev. pr.).

„[Láska] všetko znáša, všetko verí, všetko dúfa a všetko vydrží“

(1Kor 13:7, Ev. pr.).

Myšlienka č. 5

Milujem ľudí a rád im pomáham

„Nové prikázanie vám dávam, aby ste sa navzájom milovali; ako som ja miloval vás, aby ste sa aj vy navzájom milovali“

(Ján 13:34, Ekum. pr.).

Rímsky filozof Seneca raz povedal vetu: „*Všade tam, kde je človek, je príležitosť pre dobrý čin.*“ Ja by som dodala, že „*všade tam, kde je človek, je príležitosť prejavíť lásku.*“ Každý človek potrebuje lásku. Aj keď nemáme peniaze na rozdávanie, vždy môžeme dať lásku a prejavíť dobrosrdečnosť.

Ak by som mala v kázni rozvíjať iba jedinú myšlienku, bola by to asi táto: Odlep svoj zrak od seba a snaž sa vidieť, čo môžeš urobiť pre iných. Od začiatku do konca nás Božie slovo povzbudzuje, aby sme ľudí milovali. Milovať sa navzájom je novým prikázaním, ktoré Pán Ježiš dal a svojím životom a službou na Zemi ukázal, ako ho naplniť. Ak chceme byť ako on, musíme milovať bezpodmienečne a štedro ako on.

Môj život sa dramaticky zmenil, keď som sa naučila, ako milovať ľudí a vhodne sa k nim správať. Keby si si z tejto knihy zapamätal iba jednu myšlienku, nech je to táto: „Milujem ľudí a rád im pomáham.“

Zamysli sa

Ako ľuďom prejavuješ lásku?

.....
.....

Viac než pocit

Niektorí ľudia si myslia, že láska je nádherný pocit – vzrušujúci a sentimentálny. Hoci lásku sprevádzajú aj krásne pocity, je omnoho viac než len pocit. Pravá láska má málo spoločného so sladkobôdnymi pocitmi a zimomriavkami; ide skôr o rozhodnutia, ako sa budeme správať voči ľuďom. Pravá láska naplňa potreby, aj ak ju to niečo stojí. Biblia o tom hovorí: „*Deti, nemilujme slovom ani rečou, ale skutkom, opravdivo*“ (1Jána 3:18, Ekum. pr.). Láska pohýna k skutkom, neostáva pri slovách.

Je až zarážajúce, že väčšinou vieme, čo treba urobiť, ale nie vždy to uskutočníme. Apoštol Jakub hovorí, že ak počúvame Božie slovo, ale neuskutočňujeme ho, klameme sami seba a nie je v nás pravda (pozri Jak 1:21-22). Inými slovami, vieme, čo je správne, ale vymýšľame si výhovorky, aby sme to nemuseli spraviť, hoci od iných to očakávame. Ak chceme skutočne žiť láskou, *robme*, čo je správne!

Už nejaký čas vyzývam ľudí po celom svete k niečomu, čo dnes predkladám aj tebe: slúb Pánu Bohu, že každý deň spravíš niečo dobré. Znie to jednoducho, ale jednoduché to nie je. Je atypické urobiť niečo nezištne, ale svet volá po skutkoch lásky!

Nech je láska nosnou témou tvojho života. Uvidíš, že to bude stáť za to! Biblia hovorí, že ak sa milujeme navzájom, to je dôkaz toho, že sme prešli zo smrti do života (pozri 1Jána 3:14). Ak chceš vynikať v živote lásky, najprv si myseľ naplň myšlienkami dobrosrdečnosti, nezištnosti a štedrosti. To je príležitosť precvičiť si „cieľavedomé uvažovanie“, ktorému sme sa venovali v prvej časti knihy. Nemôžeš zmeniť svoj život, ak najprv nezmeníš myseľ. Začni už dnes s láskyplnými myšlienkami a zakrátko sa tvoj život naplní láskou a šťastím. Každé ráno pros Pána, aby ti ukázal, čo konkrétne môžeš pre niekoho v ten deň urobiť. Tvoja myseľ sa od teba odpúta, takže sa staneš povzbudením pre ľudí vo svojom okolí.

Zamysli sa

Akým spôsobom dnes niekomu prakticky prejavíš lásku?

.....

.....

A čo ja?

Starostlivosť o iných je tým najušľachtilejším skutkom, aký môžeme urobiť, pretože sa rodíme ako egoisti. Centrom našich myšlienok býva: „A čo ja? A čo ja? A čo ja?“

Veľkú časť života som prežila ako nešťastná a nespokojná žena, z čoho som vinila iných ľudí. Hlavou mi vírili takéto myšlienky: *Keby som mala viac peňazí, bola by som šťastná. Keby ľudia pre mňa robili viac, bola by som šťastná. Keby som sa cítila fyzicky lepšie, bola by som šťastná...* Zdalo sa, že zoznam príčin môjho nešťastia bol nekonečný. Bola som kresťankou, moja služba rástla, mala som skvelú rodinu, ale úroveň pocitu môjho šťastia vždy závisela od okolností. Keď som dosiahla, čo som chcela, cítila som sa šťastná, ale iba chvíľku; zakrátko sa šťastie rozplynulo a ja som potrebovala dosiahnuť ďalšiu vec, ktorá by ma uspokojila.

Postupne, ako môj vzťah s Pánom rástol, objavil sa hlboký smäd po pokoji, stabilite, pravom šťastí a radosti. Potreba zmeniť sa si vyžaduje poznať pravdu o sebe a čeliť jej, pretože je to často nepríjemná pravda, ktorú si nechceme priznať. Zistila som, že ak skutočne túžime poznať pravdu, Boh nám ju ukáže. Keď som ho začala prosiť, aby mi odhalil dôvod môjho smútku, ukázal mi, že som veľmi sebecká a egocentrická. Zameriavala som sa na to, čo by ľudia mali pre mňa urobiť, namiesto toho, aby som hľadala to, čo ja pre nich môžem spraviť. Keď som to s Božou pomocou dokázala, odštartovala som cestu kvalitatívnej zmeny života.

Boh mi pripomenul, že som vyrastala v rodine, kde chýbala láska a dobrota. Všetci sa zaujímali iba o naplnenie vlastných potrieb, pričom netušili, že tým iným ubližujú. Mojimi „vzormi“ teda boli sebeckí a necitliví ľudia, preto nečudo, že som mnohé od nich pochytila. Nikto ma neučil láske, dobrosrdečnosti, ani dávaniu, až kým som prostredníctvom Pána Ježiša Krista nevstúpila do vzťahu s Bohom.

On mi pomohol vidieť sa ako človeka, ktorý má čo dať a môže pomáhať iným. Musela som zmeniť myslenie z „a čo ja?“ na „čo môžem pre teba urobiť?“. Táto zmena nebola jednoduchá; pravda je, že išlo o zdĺhavý a náročný proces.

Pochopila som, že Boh je láska a vo svojej podstate je darcom (pozri 1Jána 4:8). Boh dáva, pomáha, stará sa, prináša obete a nerobí to iba príležitostne. Láska nie je iba to, čo Boh robí; on sám je láska. Vždy ponúka lásku, veľkorysosť, milosť a pomoc. Je pravda, že Boh je spravodlivý a hriech aj trestá, ale robí to z lásky, pre naše dobro, aby nás naučil správnejmu spôsobu života. Všetko, čo Boh robí, slúži na dobré; jeho prikázania majú za cieľ pomôcť nám žiť čo najlepší život.

Zamysli sa

Pros Pána, aby ti ukázal korene nešťastia tvojho života. Buď ochotný čeliť pravde o sebe, aj keď ti to nebude po vôli. To je prvý krok na ceste k lepšiemu životu!

.....
.....

Rob to zámerne

Pán Ježiš jasne povedal, čo robiť, ak ho chceme nasledovať: „*Kto chce ísť za mnou, nech zaprie seba samého, vezme svoj kríž a nasleduje ma*“ (Mar 8:34, Ev. pr.). Tým krížom, ktorý máme niešť, je nesebeckosť.

Väčšina ľudí sa zameriava na to, čo môže od života *dostať*. Je však potrebné pýtať sa, čo môžeme *dať*. Stále sa zamýšľam nad tým, čo môžem pre iných urobiť (pozri Gal 6:10). Výsledok je, že mám pomáhať a rozdávať zámerne, pretože to pre mňa v minulosti nebolo prirodzené. Bola to jedna z najužitočnejších lekcií, ktoré som sa naučila. Sú chvíle, keď „mám pocit“, že som pre ľudí požehnaním, ale sú aj také, keď si to nemyslím. Naučila som sa dôverovať Bohu, že mi dá všetko, čo potrebujem.

Spomínam si na jedno ráno, keď som premýšľala nad tým, pre koho by som v ten deň mohla spraviť niečo dobré. Nešlo mi o vyučovanie, ani kázanie, ale o moje súkromie. Vždy sa totiž usilujem o to, aby som žila tak, ako kážem. Predstavovala som si rôznych ľudí, s ktorými som sa mala v ten deň stretnúť. O niekoľko sekúnd mi Boh ukázal, čo by som mohla spraviť pre istú ženu: že pre ňu bude obohatením a posilou do dňa, ak jej jednoducho poviem, ako si ju vážim. Stačilo vysloviť vetu: „Chcem len, aby si vedela, že si ňa veľmi cením.“ Stretla som ju a povedala jej to.

Povzbudzujem ňa: zamýšľaj sa nad tým, pre koho sa môžeš stať požehnaním. Nemusí to znamenať veľké výdavky, i keď môže ísť aj o finančnú podporu. Nemusí to byť náročné na čas, ani energiu. Dobrý skutok je jednoduchá a rýchla záležitosť, ale nestane sa sám od seba. Chce to tvoju cieleňú aktivitu. Buďme pripravení byť Božími veľvyslancami na Zemi! Zapojme sa do služby Bohu so všetkým, čo máme – a naše potreby budú naplnené!

Zamysli sa

Akým spôsobom budeš chcieť byť požehnaním pre niekoho tento týždeň?

.....

.....

Šír požehnanie

Pán Boh do nás vložil lásku, keď sme prijali Pána Ježiša za svojho Spasiteľa. Na to, aby slúžila niekomu inému, je potrebné, aby z nás vychádzala. Pán Boh povedal Abrahámovi, že ho požehná a v ňom budú požehnané národy (1Moj 12:2). Keď čítam tento príbeh, predstavím si krém na ruky s dávkovacou pumpičkou: keď ju stlačím, vydá zo seba krém. Práve takou by som chcela byť: keď ku mne niekto príde, chcem mu dať niečo dobré, z čoho bude mať osoh.

Povzbudzujem ťa: Pomáhaj ľuďom tým, čo máš. Nemodli sa, aby ťa Boh finančne požehnal iba preto, aby si mal viac pre seba; obetuj časť svojho majetku pre dobro iných. Nazývam to „zmysluplnou prosperitou“. Pochopiteľne, nehovorím o príspevku na nedeľnú zbierku na zhromaždení. Mám na mysli pomoc ľuďom v ich každodennom živote, pomoc kolegom, rodine, ľuďom, ktorých máš rád, ale aj tým, ktorých veľmi „nemusíš“, známym aj neznámym, tým, ktorí si to zaslúžia, ale aj nezaslúžia. Je to skutočne vzrušujúce!

Jedného dňa som išla nakupovať a cítila som, že Boh chce, aby som istej panej zaplatila náušnice. Nepoznala som ju, nikdy predtým som ju nevidela a myslela som si, že si o mne pomyslí, že som čudná, ak miesto nej zaplatím. Božie vnuknutie však neodchádzalo. Pristúpila som k nej a povedala: „Viete, som kresťanka a mám pocit, že vás Boh chce dnes požehnať. Chce, aby ste vedeli, že vás miluje. Tu sú peniaze na náušnice.“ Vzápätí som zmizla tak

rýchlo, ako sa len dalo, pretože som nechcela počuť, že ma nazve bláznom. Po mnohých mesiacoch som sa dozvedela, že žena nebola sama, ale s niekým, kto ma spoznal z televízneho vysielania. Tá osoba mala suseda, ktorý si zo mňa stále ťahoval a nehovoril o mne najvyberanejším slovníkom. Žena z obchodu mu povedala, čo sa stalo a jeho postoj ku mne sa úplne zmenil. Muž, ktorý si zo mňa robil posmech, začal sledovať naše televízne vysielanie a nakoniec prijal spasenie!

Nemôžeš vedieť, čo Boh zamýšľa, keď ti niečo dá na srdce – dokonca, aj keď sa to zdá bláznivé a trápne. Ak ťa o niečo žiada, urob to! Ubezpečujem ťa, že on vždy vie, prečo to robí, preto poslúchni, aj keď tomu nerozumieš.

Keď som zaplatila tie náušnice, bola som požehnaná nielen ja, ale aj žena, ktorá ich dostala, ba aj jej priateľka. Pán Boh bol prostredníctvom toho oslávený a nakoniec to viedlo k obráteniu jej suseda. Písmo na mnohých miestach hovorí, že keď Pána Boha poslúchame, budeme požehnaní. Ak ho neposlúchame, obídeme naprázdno.

Raz som bola vo veľkom obchode s obuvou a žena v rade predomnou mala v košíku viacero párov topánok, ktoré si chcela kúpiť. Cítila som, že Boh odo mňa chce, aby som za ňu zaplatila (myslela som si však, že by ma považovala za blázna). Dlhú dobu som so sebou bojovala, až som nakoniec nič neurobila. Keď jej predavačka povedala výslednú sumu, zistila, že nemá pri sebe tolko peňazí. Cítila som sa mizerne! Hanbila som sa pred Bohom, že som ho neposlúchla. Povzbudzujem ťa, aby si si vytvoril nový vzorec myslenia: „Milujem ľudí, chcem im pomáhať a som štedrý.“ Potom sa rozhodni, že každé ráno venuješ čas myšlienke, čo dobré by si mohol pre niekoho v ten deň urobiť. Večer si polož otázku: „Zlepšil som dnes niekomu život?“ Keď som sa začala učiť byť požehnaním pre iných, stávalo sa mi, že som si ráno načrtla plán, ale cez deň ma pohltili povinnosti, takže som nespravila nič.

Rozhodni sa využiť všetko, čo máš. Môžeš to robiť veľkými skutkami, ale aj celkom drobnými. Výsledok ťa poteší.

Ďalším zo spôsobov, ako byť pre iných požehnaním, je milý prístup. Buď prívetivý, kamkoľvek pôjdeš a ukazuj úprimný záujem o každého. Nech sa aj nesmelý človek cíti v tvojej spoločnosti príjemne. Buď kreatívny.

Zamysli sa

Pre koho chceš byť tento týždeň požehnaním? Ako to docieliš?

.....
.....

Úžasný, šťastný život

Keďže jedným z mojich osobných cieľov je byť prívetivá k ľuďom, moja „nádž radosti“ takmer nikdy nie je prázdna. Dokonca som zistila, že keď som smutná a znechutená, je na mieste uvažovať o tom, čo môžem pre niekoho urobiť; a keď sa mi to podarí, opäť mám radosť.

Všetci máme obdobia, keď sa nám nedarí, stratili sme niekoho blízkeho, alebo prežívame bolesť. Musíme si však uvedomiť, že nemôžeme byť láskaví k ľuďom, iba keď sa nám darí. Práve v ťažkých obdobiach by sme mali prejavovať iným lásku. Jedným z dôvodov je, že keď sa uprostred problémov na to zameriame, prestaneme myslieť na vlastné ťažkosti. Prečo? Pretože darcovia sú šťastní ľudia!

Zrejme si už počul biblický výrok: „*Blaženejšie je dávať, ako prijímať*“ (Sk 20:35, Ekum. pr.). Možno ten verš poznáš, ale veríš mu? Ak áno, iste sa snažíš konať dobro všade, kam prídeš. Priznám sa, ten citát som roky poznala naspamäť, ale v skutočnosti som mu neverila, pretože som viac túžila prijímať, než dávať.

Dnes však viem, že kým nezabudneme na seba, nezameriame sa na iných a nestaneme sa štedrými darcami, neporozumieme tomu,

čo znamená „byť šťastný“. Štedrosť – to nie je pár drobných, ktoré hodíme do košíka raz týždenne. Ja, osobne, nechcem iba prispievať na zbierky; túžim byť darcom. Každý deň chcem ponúknuť samú seba, aby ma Boh použil podľa svojej vôle. Takúto zmenu postoja som dosiahla zmenou zmýšľania. Sto ráz som musela povedať: „Milujem ľudí a rada im pomáham.“ Táto myšlienka zmení aj tvoj život, ak ju začneš uskutočňovať.

Štedrý darcovia sú šťastní a radujú sa zo života, naproti tomu lakomci nebývajú šťastní: robia iba to, čo musia, starajú sa len o seba a dávajú iba vtedy, ak je to nevyhnutné a ešte aj vtedy to robia neochotne a so šomraním. Takýto postoj protirečí Božej predstave, pretože nikomu neprináša požehnanie. V skutočnosti – chamtivosť vysáva z človeka život:

„Tak sa vodí každému, kto baží po zisku; to berie život tomu, kto ho má“ (Pr 1:19, Ev. pr.).

Boh je darcom. Pavol o ňom napísal: „*A tomu, ktorý mocou, čo v nás pôsobí, je schopný okrem tohoto všetkého urobiť oveľa viac, ako prosíme alebo chápeme, tomu sláva v Cirkvi a v Kristovi Ježišovi po všetky pokolenia na veky vekov. Amen*“ (Ef 3:20-21, Kat. pr., dôraz pridaný autorkou). To je charakteristika Pána Boha a ak chceme byť ako on, je potrebné, aby sme robili viac než musíme, dávali viac než dost a boli ochotní obetovať sa.

Zamysli sa

Môžeš sa stať štedrejším človekom?

.....
.....

Ak budeš počúvať, dozvieš sa

Ludská povaha je od narodenia sebecká takže štedrosť nie je pre nás prirodzená. Preto si musíme vytvoriť vzorec myslenia, ktorý ju v sebe obsahuje. Začni myslieť a hovoriť: „Som veľmi štedrý človek a vyhľadávam príležitosti na dávanie.“

Zistila som, že také príležitosti sú všade okolo nás. Zistiť, ako môžeme niekoho obdarovať, je veľmi jednoduché: stačí používať uši. Ak budeš ľudí počúvať, rýchlo sa dozvieš, čo potrebujú, alebo po čom túžia.

Jedna zamestnankyňa mi raz spomenula, že má rada výrobky istej spoločnosti. Poprosila som niekoho, aby mi zohnal darčekový poukaz a priložila som k nemu papierik s odkazom, ako veľmi si ju vážim, aj jej pracovitost'. Rozplakala sa a povedala: „Viac než tento poukaz pre mňa znamená to, že si ma naozaj počúvala a zapamätala si, čo som povedala.“

Povzbudzujem ťa, aby si aj ty začal počúvať ľudí a venoval pozornosť tomu, čo hovoria. Oni totiž chcú vedieť, že ich počúvaš. Vtedy cítia, že si ich vážiš a máš rád. Možno by si si mohol začať zapisovať, čo hovoria o svojich túžbach a potrebách a ak ich nedokážeš splniť, pros Pána Boha, aby ti dal na to schopnosti. Ak budeš konať na základe toho, čo od ľudí počuješ, zistíš, že je skutočne blaženejšie dávať, ako prijímať. Ver mi, že čím viac dáš, tým budeš šťastnejší.

Zamysli sa

Čo si sa v poslednom čase dozvedel o potrebách a túžbach nejakého človeka? Ako na to zareaguješ?

.....
.....

Do akej miery si štedrý?

Chcela by som túto kapitolu uzavrieť niekoľkými otázkami, ktoré ti pomôžu zistiť, či si štedrý a do akej miery.

- Aké prepitné dávam? Ak by som pracoval ako čašník, chcel by som obsluhovať takého zákazníka, ako som ja?
- Aké darčeky dávam? Sú to tie najlacnejšie veci, aké dokážem nájsť? Obdarúvam iných iba z povinnosti, alebo hľadám niečo, čo by toho človeka skutočne potešilo?
- Povzbudzujem a chválím ľudí často a nezištne?
- Som ochotný rozdeliť sa s tým, čo mám?
- Hromadím si majetok, alebo rozdávam to, čo nepoužívam?
- Koľko mám doma poskrývaných vecí, ktoré som už roky nepoužil a nechávam si ich z chamtivosti?
- Keď mám príležitosť prispieť chudobným, dávam štedro? Dám toľko, koľko môžem, alebo najmenej, ako sa dá?
- Ak som s niekým, kto má nádchu, a vo vrecku mám balíček vreckoviek, ponúknem mu iba jednu, alebo mu dám celý balíček, aby mal dosť?
- Keď podávam večeru, dám najlepšie vyzerajúci kus mäsa niekomu inému, alebo si ho nechám pre seba?

Mohli by sme si položiť mnoho ďalších podobných otázok, ktoré by odhalili našu úroveň štedrosti. Verím, že sa chceš stať čo najštedrejším človekom, preto uvažuj o tejto myšlienke, ktorá ti určite pomôže dosiahnuť tvoj cieľ. Hovor si: „Milujem ľudí a rád im pomáham.“

Zdroj sily

„Robme dobre všetkým...“
(Gal 6:10, Ekum. pr.).

*„Kto chce ísť za mnou, nech zaprie seba samého, vezme svoj kríž
a nasleduje ma“*
(Mar 8:34, Ev. pr.).

„Deti, nemilujme slovom ani rečou, ale skutkom, opravdivo“
(1Jána 3:18, Ekum. pr.).

*„My vieme, že sme prešli zo smrti do života, lebo milujeme bratov.
Kto nemiluje, ostáva v smrti“*
(1Jána 3:14, Ekum. pr.).

Myšlienka č. 6

Úplne dôverujem Bohu; nemám dôvod robiť si starosti!

*„Dôveruj celým srdcom Hospodinovi
a nespoliehaj sa na svoj rozum“
(Pr 3:5, Ekum. pr.).*

Ustarostenosť nikomu nepomôže, iba znepríjemní život. Iste si si už všimol, aký si bezmocný, keď si robíš starosti, alebo si znepokojený. Je to strata času a energie, pretože nedokážeš zmeniť okolnosti. Znepokojenie a trápenie však menia nás samých: stávame sa mrzutými a dokonca môžeme aj ochorieť. Nedávno som sa dozvedela, že 87 % všetkých chorôb úzko súvisí s nesprávnym myslením. Znepokojovanie spadá do kategórie „negatívneho myslenia“ a negatívne myšlienky zas spúšťajú chemické reakcie, ktoré nepriaznivo vplyvajú na organizmus. Dr. Caroline Leafová vo svojej populárnej knihe *Who Switched Off My Brain? (Kto vypol môj mozog?)* tvrdí, že denne nám napadne 30 000 myšlienok a tým, že správne neriadime svoje myslenie, vytvárame priaznivé podmienky pre rozvoj rôznych chorôb!

Ustarostenosť teda nie je na mieste, dokonca nám škodí. Postihuje milióny ľudí a možno aj teba. Trápiť sa kvôli nepriaznivej situácii vo svete alebo vlastnému súkromiu je síce človeku prirodzené, ale ak si nedáme pozor, môže to prerásť do prehnaného strachu, čo už je hriech; keď sa starostíme, nedôverujeme Pánu Bohu. A čo je ešte horšie, pomáhame diablu v dosahovaní jeho plánu – sužovať nás. Lahšie sa vyhýbam ustarostenosti, keď si pripomínam, že to je zbytočná strata času.

Robiť si starosti je – ako sedieť v hojdacom kresle, hojdať sa dopredu a dozadu: ustavične si v pohybe, ale nikam sa nedostaneš.

Ba čo viac, ak sa hojdáš príliš dlho, unavíš sa! Ustarostenosť bráni žiť vo viere a oberá o pokoj. Keď sa starostíme, vysielame do okolia správu: „Ak sa budem dostatočne snažiť, situáciu vyriešim.“ A to je pravý opak dôvery v Boha!

Viera v neho otvára dvere do Božieho odpočinku a pokoja, kde sa môžeme tešiť zo života a čakať na jeho rozhodnutia. Zistila som, že to sa ľahšie hovorí, ako robí. Dnes je čas začať s novým spôsobom života – bez strachu a nepokoja. Je čas povedať: „Úplne Bohu dôverujem; nemám dôvod robiť si starosti!“ Čím viac budeš o tejto pravde premýšľať, tým častejšie si zvolíš dôveru pred znepokojovaním sa.

Zamysli sa

Kvôli čomu si robíš najväčšie starosti?

Ako môžeš svoju ťarchu odovzdať Bohu?

.....
.....

Nezameriavaj sa na problémy

Keď bola naša dcéra Sandra v tínedžerskom veku, občas mala na tvári vyrážky. Nenávidela ich, pretože znižovali jej sebavedomie. Tým, že sa na ne zameriavala, upútavala na ne ešte viac pozornosti. Nepretržite o tom hovorila, takže si ich začali všímať aj ostatní. Vytláčala si ich, a potom ich zakrývala make-upom, ktorý stav ešte zhoršoval. Bola krásna, s peknými vlasmi a dobrou postavou, bystrá, športovkyňa so skvelou povahou, ale každý mesiac sa aspoň na týždeň zameriavala na pár vyrážok na tvári. Ide o dobrý príklad toho, ako dokážeme veci zveličiť tým, že sa na ne zameriame.

Práve tak ako pre Sandru, aj pre nás je prirodzené snažiť sa riešiť svoje problémy. Nebolo by od nás zodpovedné, keby sme vôbec

nehľadali riešenie. Uvažovať o danej situácii a hľadať riešenie je jedna vec, zameriavať sa na problém druhá. Niekedy sa stáva, že nás starosti dovedú až do bodu, keď si prestaneme všímať všetko ostatné. Napríklad, v ťažkých chvíľach je potrebné uvedomiť si všetko dobré, čo máme a ďakovať Pánu Bohu za to. Môj manžel zvykne správne hovoriť: „Plň si svoje povinnosti a zahod starosti.“

To, na čo sa sústredíme, sa v našej mysli zväčšuje do obrovských rozmerov. Ustavične o tom premýšľame a rozprávame, lebo z plnosti srdca hovoria ústa (pozri Mat 12:34). Namiesto meditácie o svojich starostiach, máme rozjímať o Božej vernosti!

Celý život možno premýšľať a rozprávať o tom, čo je vo svete zlé, akých chýb sa dopúšťajú členovia našej rodiny, priatelia, či kolegovia, no môžeme sa zamerať aj na to, čo je dobré. Chceme znovu pripomenúť, že myšlienky si volíme sami.

Počula som mnoho ľudí o sebe vyhlásiť, že sú typy, ktoré sa starostia a že sa s tým nedá nič robiť. V skutočnosti si tento stav navodili sami, takže sa možno stali majstrami v tejto činnosti. Na druhej strane, ak sa dôsledne spoliehame na Pána Boha, môžeme byť expertmi v tom, ako mu dôverovať. Nech je za každých okolností tvou prvou reakciou dôvera v Boha, nie zúfalstvo! Povedz nahlas: „Úplne Bohu dôverujem; nemám dôvod robiť si starosti!“

Satan, nepriateľ našich duší, nechce, aby sme vo viere rástli; chce, aby sme žili v strachu a obavách. Usilovne pracuje na tom, aby nás od Boha odvedol. Naučme sa prikladať väčšiu váhu tomu, čo je v našom srdci, než tomu, čo vidíme, myslíme a cítime. Srdce vie, že sa môžem na Boha úplne spoľahnúť, ale hlava chce, aby som si robila starosti. List Židom 12:2 vyzýva, aby sme odvrátili zrak od všetkého, čo nás rozptyľuje a upreli ho na Ježiša, pôvodcu a završovateľa našej viery. Ak sa budeme dívať na Boha, myslieť naňho a hovoriť o jeho добрote, naša viera bude rásť.

Rozhodnime sa, či budeme myslieť na to, čo môže urobiť Pán Boh, alebo na to, na čo si sami vystačíme. Ak vidíme iba zložitost situácie, prepadneme zúfalstvu, nenájdeme cestu von, ľahko spani-

kárimo a začneme robiť iracionálne rozhodnutia, ktoré situáciu ešte zhoršia. Biblia hovorí, že Boh vždy poskytne aj východisko z problému (pozri 1Kor 10:13). Hoci teraz ešte nevidíš riešenie, Boh ho už pozná a zjaví ti ho, ak mu budeš bezvýhradne dôverovať.

Zamysli sa

V ktorej súčasnej situácii môžeš dôverovať Bohu namiesto toho, aby si sa znepokojoval?

.....
.....

Iná forma ustarostenosti

O ustarostenosti hovoríme najmä vtedy, keď sa kvôli niečomu trápime a znepokojujeme. Môže mať aj inú podobu, a tou je analyzovanie. Ako vyzerá? Znovu a znovu uvažujeme o danom probléme, snažíme sa pochopiť, čo sa vlastne stalo, prípadne si lámeme hlavu nad tým, ako sme mali reagovať. Analyzovanie spôsobuje zmätok, takže sa môžeme chytiť do pasce klamstiev. My poznáme okolnosti iba sčasti, kým Pán Boh vie všetko. On má riešenie každej situácie a nič ho nezaskočí!

Keď sa zamýšľam nad určitým problémom, prídem k istému záveru. Ak sa tým však zaoberám príliš dlho, bývam zmätená a sklamaná a viem, že som zašla príďaleko. Niekedy nám napadne niečo, o čom si *myslíme*, že je správne, ale ukáže sa, že nie je. Biblia tieto ľudské plány nazýva „skutkami tela“. Kradnú náš čas a držia nás vo sfére pýchy a spoliehania sa na vlastné sily. Nemárni čas špekuláciami, ale prejdi k *myšlienkam, ktoré majú moc*, pretože sú v súlade s Božím slovom. Boh sa nepustí do práce, kým mu svoje problémy neodovzdáme. On je džentlmen, ak ho nepozveme ďalej,

nevnucuje sa. Biblia to jednoducho komentuje slovami: „*Niž nemáte, lebo neprosíte*“ (Jak 4:2).

Ak teraz pôjmem o neužitočnosti analyzovania, nechcem tým povedať, že máme byť pasívni a nepohnúť ani prstom, aby sme riešili svoje problémy. Pasívna myseľ otvára dvere diablu. Buďme aktívni, ale správnym spôsobom. List Efezanom 6:13 učí, že keď čelíme problémom, máme podniknúť všetko, čo si daná krízová situácia vyžaduje a v boji vytrvať. Ak cítime pokoj v tom, čo robíme, zotrvajme a nedajme sa znechutiť predstavou niečoho, čo nie je v našich silách.

Napríklad, ak chceme, aby sa niekto, na kom nám záleží, zmenil, najlepšie je začať modlitbou a konať iba vtedy, ak nás Boh bude k tomu viesť. Pokusy zmeniť niekoho môžu vážne poškodiť vzťahy. Možno cítiš, že máš pomôcť; ale ak ten človek nevidí to, čo vidíš ty, alebo sa nechce zmeniť, bude sa cítiť odmietnutý a pod tlakom. Rozhovor na chúlolistivú tému si vyžaduje správne načasovanie; preto, ak sa najprv modlíme a čakáme na Božiu odpoveď, vždy to dopadne lepšie. Môžem sa modliť, ale v mojich silách nie je vzbudiť v človeku túžbu po zmene. To dokáže iba Boh. Ak sa budem pokúšať spraviť to, čo môže iba Boh, neprinesie to úžitok.

Kedysi som nedokázala prijať skutočnosť, že mnohé neviem. Moja myseľ celý deň pracovala na plné obrátky a snažila sa rozlúsknuť „rébusy“ typu: *Prečo som zareagovala práve takto? Kto vie, čo si ten a ten myslí o mojom rozhodnutí kúpiť si nové auto? Prečo Boh ešte neodpovedal na moju modlitbu za povýšenie v práci? Robím azda niekde chybu, alebo nemám dostatočnú vieru?* Nahovárala som si, že sa podobných otázok nikdy nezbavím a cítila som sa kvôli tomu nanič. Moja myseľ sa stala prístreškom mnohých mučivých myšlienok, pretože som im nedokázala povedať „nie“.

Trápila som sa, strachovala a zvažovala rôzne scenáre, až som večer padala od vyčerpania. Boh mi ukázal, že som závislá od analyzovania a musím sa ho vzdať. Nestalo sa to zo dňa na deň, ale vždy, keď som začala svoju „myšlienkovú gymnastiku“, povedala som si:

Nebudem sa snažiť prísť všetkému „na koreň“. Postupne som sa naučila dôverovať Bohu, že on sa postará o môj život.

Zamysli sa

Máš sklony k analyzovaniu? Nezabudni, že ide o formu ustarostenosti, preto sa hneď zastav a rozhodni sa dôverovať Bohu, že iba on to všetko vyrieši.

.....

.....

Odpočín si

Pán Ježiš v Evanjeliu podľa Matúša hovorí: „*Podte ku mne všetci, ktorí sa namáhate a ste preťažení; ja vám dám odpočinúť*“ (11:28, Ekum. pr.). Voľný preklad Biblie *The Message* to vyjadruje slovami: „*Si vyčerpaný? Si unavený z náboženstva? Príd ku mne a znovu nájdeš život. Ukážem ti, ako si skutočne odpočinúť. Kráčaj so mnou a pracuj so mnou – sleduj, ako to robím. Nauč sa vnímať ten pokojný rytmus milosti. Nepoložím ti na plecيا nič ťažké. Tráv so mnou čas a naučíš sa žiť slobodne a ľahko.*“

Žiť slobodne, ľahko a v pokojnom rytme milosti... to znie dobre, však? Myslím, že si v živote prežil dosť ťažkých situácií. Aj ja. Je dobré vedieť, že si nemusíme robiť starosti, nemusíme chcieť všetko sami riešiť a niesť bremená svojich životov. Vedomie, že nemusím vedieť všetko o všetkom, ma vzpružuje! Naučme sa s pokojom v srdci povedať: „Neviem rozriešiť túto dilemu a nebudem sa kvôli tomu trápiť, pretože môj Boh má všetko v rukách a ja mu dôverujem! U neho mám odpočinok a slobodu!“ Keď nás ťazia starosti, svoju myseľ a city pošleme „na dovolenku“. Potrebujú zotaviť.

Zamysli sa

Potrebuješ tvoje city a myseľ „dovolenku“? Ako môžeš dnes dopriať svojej mysli odpočinok?

.....
.....

Oslobodenie spod jarma ustarostenosti

Zbaviť sa ustarostenosti mi pomohlo uvedomenie si, že to vôbec nemá zmysel. Položím ti zopár otázok: Koľko problémov si vyriešil tým, že si sa kvôli nim sužoval? Koľko času si strávil znepokojovaním sa kvôli niečomu, čo sa napokon nestalo? Zlepšilo sa niečo na situácii, kvôli ktorej si sa starostil? Samozrejme, že nie! Biblia je plná dobrých rád, ako sa ustarostenosti vyhnúť. Napríklad, apoštol Pavol nás učí, aby sme o nič neboli ustarostení, ale vo všetkom s vďakou predkladali Bohu svoje žiadosti v modlitbách (pozri Filip 4:6). Povzbudzuje nás tým, že Boží pokoj naplní naše srdcia i mysle (pozri Filip 4:7).

Vo chvíli, keď sa začneš znepokojovať, odovzdaj Bohu svoje starosti v modlitbe, dôveruj mu, že ti buď ukáže, čo urobiť, alebo sa o to sám postará. Modlitba je účinnou zbraňou proti ustarostenosti. Spomenula som si na jednu starú pieseň „Prečo sa trápiť, ak sa môžem modliť?“. Modli sa! Modlitba je kľúčom k úspešnému životu. Ježiš sa počas svojho života často modlil. Všetko zveroval do otcových rúk – dokonca aj svoje dobré meno a život. Robme to isté. Nekomplikujme svoju komunikáciu s Bohom. Ver, že aj jednoduchá modlitba vyslovená s vierou má moc.

Zamysli sa

Za čo konkrétne sa v týchto dňoch potrebuješ modliť a prestať sa znepokojovať?

.....
.....

Ty sa rozhodni

Ustarostenosť sa môže stať zlozvykom, ktorého sa len tak ľahko nezbavíš. Ľudia si zvyknú myslieť: „Snažil som sa nerobiť si starosti, ale vôbec to nepomohlo.“ Ak sa budeš držať nášho tréningového programu premeny mysle a budeš ju plniť dobrými myšlienkami, nezostane v nej miesto pre zlé. Radujem sa z toho, čo sa vďaka zmene zmysľovania začne diať v tvojom živote! Apoštol Pavol povzbudzuje veriacich, že ak budú žiť v Duchu, nebudú plniť žiadosti tela (pozri Gal 5:16). Jednoduchšie povedané, ak sa „zamestnáme“ dobrými skutkami, nebudeme robiť to, čo nie je správne. My ľudia máme sklon radšej zápasit s negatívami, namiesto toho, aby sme prijali pozitíva. Povedz si: „Úplne Bohu dôverujem; nemám dôvod robiť si starosti!“

Ďalšia vec, ktorá mi pomáha, je konať rýchlo. Len čo sa začnem starostiť, poviem si: „Nebudem sa znepokojovať, pretože mi to nepomôže.“ Odporuj zlému ihneď, ako sa objaví. Čím dlhšie budeš otáľať, tým to bude ťažšie. Keď sa v tvojom živote už zakorení nesprávny spôsob myslenia, bude náročné odstrániť ho.

Možno sa pýtaš, čo prakticky znamená „žiť v Duchu“. Ukážem ti to na príklade štyroch rozhodnutí. Znepokojovanie predstavuje život v tele, opačná voľba znamená život v Duchu. Ak chceš žiť v Duchu, musíš si správne vybrať. Budeš sa znepokojovať, alebo chváliť Boha? Budeš si robiť starosti, alebo sa vo viere spoľahneš na Pána? Budeš sa trápiť, alebo budeš poslušný Božiemu slovu? Budeš

mať obavy o to, čo sa ti stane, alebo sa dáš Bohu k dispozícii, aby ťa mohol použiť na požehnanie iných ľudí?

Ustarostenosť, alebo uctievanie?

Znepokojovanie sa a uctievanie sú dva protipóly. Ak chceš byť skutočne šťastný, maj postoj uctievača a nebuď človekom, ktorý sa stále znepokojuje. Uctievanie Pána Boha nás vedie do jeho prítomnosti, kde nachádzame pokoj, radosť a nádej. Boh nás stvoril na to, aby sme ho uctievali a myslím si, že ak sa nestaneme jeho uctievačmi, neprekonáme tlak a pokušenia, s ktorými sa v živote stretávame.

Boh je dobrý a spravodlivý, a to aj vtedy, ak nám ihneď nedá to, po čom túžime, len čo ho o to prosíme. On pozná správny čas na všetko, a preto mu môžeme dôverovať. Chce, aby sme s ním mali hlboký osobný vzťah a milovali ho – a to tak veľmi, že bez neho nedokážeme žiť. Boh od nás očakáva takýto vzťah a lásku. Poznať Pána Boha dôverne je dôležitejšie, než okamžite dostať to, po čom túžime.

Odovzdaj svoje problémy Bohu a ži v jeho milosti. Milosť nie je len Božia náklonnosť, je to sila! Nepremárni ďalší deň tým, že sa budeš znepokojovať. Urči si životné priority. Vyznávaj: „Chválim ťa, Pane, lebo si dobrý. Úplne ti dôverujem.“

Zamysli sa

Máš postoj uctievača, alebo človeka, ktorý sa starostí?

.....
.....

Ustarostenosť, alebo viera?

V dávnych dobách sa vojaci chránili štítmi a v Liste Efezanom 6:16 sa hovorí o štíte viery. Ak bol štít vo výzbroji ochranným prostriedkom, štít viery rovnako chráni pred útokmi nepriateľa. Keď nás diabol napadne okolnosťami alebo zlými myšlienkami, ktoré v nás vyvolávajú nepokoj a obavy, musíme ihneď zdvihnúť štít viery. Robí sa to tak, že sa okamžite rozhodneme dôverovať Bohu. Nahlas povedz: „V tejto situácii dôverujem Bohu!“ Povedz to s neotrasiteľnou istotou! Aj Pán Ježiš odpovedal satanovi slovami: „Napísané je...“ a citoval Písmo (pozri Luk 4). Robme to isté. Božie slovo má moc a je účinné proti všetkým nepriateľovým zbraniam!

Biblia je plná príbehov veriacich mužov a žien, ktorí úplne dôverovali Bohu aj v zdanlivo neriešiteľných situáciách a zažili obrovské zázraky Božej pomoci.

Ak si kresťanom, ktorý sa potkýna pod ťarchou svojich problémov, niečo nie je s tebou v poriadku. Možno si uveril Ježišovi a prijal ho do svojho života, ale ešte nežiješ vierou. My sami sme najťažším bremenom, ktoré v živote nesieme. Zvládanie seba samého, všetkých svojich pocitov, pokušení, temperamentu a vnútorných bojov sa môže stať neúnosnou záťažou, ak sa úplne neodovzdáme do Božích rúk.

Biblia predstavuje Pána Boha ako verného (pozri 1Tes 5:24). Vernosť je jednou z jeho hlavných vlastností. Vždy s ním môžeme rátať a úplne sa naňho spoľahnúť. Ak to urobíme, máme ochrancu a pomoc pri všetkom, čo nám príde do cesty.

V živote sa budeme stretávať so situáciami, ktoré nás potrápia, ale s Božou pomocou sa nad ne povznesieme a budeme sa tešiť zo života. Nech je naše odovzdanie sa Bohu trvalé!

Istú ženu ťažilo bremeno, ktoré jej nedalo spávať, obralo ju o chuť do jedla a dokonca ohrozilo jej zdravie. Jedného dňa sa v kresťanskom časopise dočítala o žene, ktorá tiež mala veľké problémy, ale naučila sa odovzdať ich Pánovi. A Boh jej pomohol a vypočul ju.

Naučila som sa, že Boh nemôže konať dovtedy, kým si robím starosti. Vo chvíli, keď som mu ich v dôvere odovzdala, pomohol mi a ja som sa stala svedkom obdivuhodných Božích skutkov.

Zamysli sa

Budeš sa naďalej starostiť, alebo necháš Bohu priestor, aby konal?

.....
.....

Môžeš dnes prejaviť svoju vieru v Boha v situácii, pre ktorú by si sa inak znepokojoval?

.....
.....

Ustarostenosť, alebo poslušnosť Slovu?

Žalm 37:3 hovorí, že máme dúfať v Hospodina a konať dobro a zažijeme jeho vernosť. Zistila som, že ak aj uprostred ťažkostí študujem Božie slovo, modlím sa, dodržiavam svoje záväzky a pomáhám iným, ako sa dá, východisko sa objaví omnoho rýchlejšie. Pomoc iným, keď sami trpíme, má veľkú moc: zasievame pritom semená, ktoré prinesú bohatú úrodu. Sebaľútosť, znepokojuvanie sa, obavy a negatívne slová znemožňujú prijať Božiu pomoc, avšak dôvera v neho a vytrvalé konanie dobra mu uvoľňujú ruky, aby mohol mocne pôsobiť.

Božie slovo prikazuje prejavovať lásku za každých okolností

Vlastné problémy nemajú byť výhovorkou pre našu namrzenosť a nevlúdnosť. Pamätajme na to, že máme dobrom premáhať zlo (pozri Rim 12:21). Radím ti: dôveruj Bohu a konaj dobro!

Apoštol Pavol vo svojich listoch píše, ako bol aj napriek utrpeniam presvedčený, že Boh sa o všetko postará. Svoje problémy dal do Božích rúk, povzbudzoval ľudí, aby sa držali toho, čo sa už naučili a chránili si vzácnu pravdu, ktorú im zveril Duch Svätý (pozri 2Tim 1:12-14). Inými slovami, Pavol učí, že máme Bohu dôverovať a vytrvať v konaní dobra aj v ťažkých situáciách. Spravodlivý človek vždy nakoniec zvíťazí. Môj jednoduchý recept na víťazstvo znie: spoliehaj sa na Boha a netráp sa, konaj dobro, vyhlasuj Božie slovo, lebo ono je mečom Ducha. Týmto mečom dokážeš satana poraziť.

Dnes máme k dispozícii mnoho materiálov, ktoré rýchlo pomôžu nájsť verše z Písma, aby sme o nich uvažovali a vyznávali ich. Môžeš, napríklad, siahnuť aj po mojej knihe *The Secret Power of Speaking God's Word* (Skrytá moc vyhlasovania Božieho slova).

Zamysli sa

Nad ktorými veršami alebo pasážami z Božieho slova budeš rozjímať, aby si sa prestal starosť?

.....
.....

Komu vo svojom okolí môžeš pomáhať, aby si aj v ťažkých dňoch konal dobro?

.....
.....

Na Boha sa dá spoľahnúť

Myšlienkou „Úplne dôverujem Bohu; nemám dôvod trápiť sa!“ si vytvoríš návyk dôverovať Bohu. Konaj dobro, až kým sa nestane pre teba prirodzeným! Život bude úžasný, ak sa naučíme modliť sa za všetko a netrápiť sa kvôli ničomu!

Nenechaj sa znechutiť, ak ti spočiatku nevyjde nový spôsob uvažovania. Možno budeš musieť tisíckrát povedať, že Bohu dôveruješ a nebudeš sa trápiť, a až potom začneš pociťovať zmenu. Zapamätaj si, že vždy, keď povieš niečo, čo je v súlade s Božím srdcom, robíš pokrok. Satan sa bude neúnavne snažiť, aby si to vzdal, ale ak vytrváš, v pravý čas zožneš úrodu – to ti garantujem!

Väčšina z nás vie, že mnohé veci nerobíme správne; preto neočakávajme, že svoje zvyky zmeníme v priebehu niekoľkých dní. Obnova mysle je ako preprogramovanie počítača. Počas posledných niekoľko rokov sme v našej organizácii dvakrát nainštalovali úplne nový operačný systém a môžem povedať, že to nebola ľahká záležitosť. Bol to nevyhnutný krok pre rast našej služby, ale zároveň jedno z najťažších období pre všetkých našich zamestnancov. Museli sa naučiť pracovať úplne iným spôsobom a spočiatku to vôbec nefungovalo. Časom sme zabudli na to, čo bolo predtým a nový systém sa pre nás stal omnoho pohodlnejším a lepším. Museli sme však byť trezliví!

Božie zaslúbenia získavame vierou a vytrvalosťou (pozri Žid 10:36). Nezáleží na tom, ako dlho ti bude trvať obnova mysle pomocou myšlienok, ktoré majú moc; len vytrvaj. Trénuješ svoju myseľ, aby pracovala pre teba, nie proti tebe. Nezapadni, že „kam myseľ bočí, tam človek vkročí...“

Zamysli sa

V ktorej konkrétnej situácii musíš práve dnes Bohu dôverovať?

.....

.....

Zdroj sily

*„Podte ku mne všetci, ktorí sa namáhate a ste preťažení;
ja vám dám odpočinúť“*
(Mat 11:28, Ekum. pr.).

*„Hovorím však: Žite podľa Ducha a nebudete vykonávať
žiadosti tela“*
(Gal 5:16, Ev. pr.).

*„Pokorte sa teda pod mocnou Božou rukou, aby vás povýšil
v určenom čase. Na neho zložte všetky svoje starosti,
lebo on sa o vás stará“*
(1Pet 5:6-7, Kat. pr.).

+

*„A kto z vás si môže svojou ustarostenosťou predĺžiť život
čo len o jediný lakeť?“*
(Mat 6:27, Ekum. pr.).

Myšlienka č. 7

Som spokojný a citovo vyrovnaný

*„A pobožnosť so spokojnosťou je skutočne veľkým ziskom“
(1Tim 6:6, Ev. pr.).*

Jednou z najväčších zmien, ktoré Boh v mojom živote urobil, je, že mi pomohol stať sa citovo vyrovnanou a spokojnou ženou. Bola to dlhá cesta a musím priznať, že neľahká. Nie je nič horšie, než byť ovládaný vonkajšími vplyvmi. Keď sa pozriem späť na svoj život, uvedomujem si, koľko času a energie som stratila počas rokov, keď ma vyvádžali z rovnováhy veci, ktoré som nedokázala zmeniť.

Dave a ja sme mnoho rokov žili veľmi skromne a často nás prekvapili nečakané udalosti, ktoré situáciu ešte zhoršili, ako napríklad: pokazené auto alebo nejaký spotrebič, veľký nedoplatok za lieky alebo vysoký účet za elektrinu. Vždy som na to reagovala rozhorčene: „Nikdy nebudeme mať dost peňazí, lebo vždy sa stane niečo, čo nás o ne okradne! Nikdy nám to nevychádza, tak načo sa vôbec snažiť?“ Dave, ktorý je veľmi vyrovnaný človek, ma neustále povzbudzoval, ale mňa ovládali vlastné pocity.

Dave hovorieval: „Vďaka Bohu, že máme dost peňazí na pokrytie týchto nečakaných výdavkov. Všetko bude v poriadku, pretože Boh nás miluje a má pre nás plán.“ Hlboko v srdci som vedela, že má pravdu a že sa správam detinsky, ale v tejto oblasti ma riadili vlastné zlozvyky.

Vyrastala som v rozháranej rodine s ľuďmi, ktorých ovládali nálady, kým Dava vychovala zbožná matka, ktorá si aj uprostred najväčších skúšok zachovala pozitívny postoj. Darovala mi aj moju prvú Bibliu a na prvú stranu napísala: „*Zver svoju cestu Hospodínovi, dôveruj mu a on sa o všetko postará*“ (Ž 37:5, Ekum. pr.). Jej venovanie svedčí o tom, že vedela, aké vzácne je zachovať si pokoj a dať Bohu priestor, aby mohol konať.

Moja rodina bola na tom po finančnej stránke omnoho lepšie ako Davova, ale naše postojе boli hrozné. Žili sme vo veľkom dome, moji rodičia boli zdraví a mali dobrú prácu, dokonca sa im podarilo aj niečo nasporiť. Dave žil v núdzi: väčšinu oblečenia dostali od ľudí, u ktorých jeho mama upratovala. Otec mu zomrel, keď mal šestnásť rokov a zanechal po sebe osem detí. Žili v trojizbovom byte, pričom jedna z izieb bola v suteréne. Napriek všetkému poznali Božiu lásku a ich mama bola nádherným príkladom spokojnosti a vyrovnanosti. Nedovoľme okolnostiam, aby ovládali naše nálady.

Pán Ježiš je pre nás úžasným príkladom, a to v každej oblasti života. Bol citovo vyrovnaný a Biblia ho nazýva „skalou“. Môžeme sa spoľahnúť na to, že je a vždy bude pevný, neochvejný, verný a stojí si za slovom. List Židom 13:8 ho opisuje ako toho, ktorý je „*ten istý včera, dnes i naveky*“. Inými slovami, Ježiš nemá každý deň inú náladu. Skutočnosť, že sa na Ježišovu vyrovnanosť a stálosť dá spoľahnúť, robí vzťah s ním ešte prítlačlivejším.

Vyrovnanosť a spokojnosť, ako povahové vlastnosti, sú prítlačlivé preto, že vďaka nim sa môžeme tešiť zo života. Nikto z nás nemá rád dni, keď máme náladu na bode mrazu, utápame sa v sebalútsosti a myslíme negatívne. Cítíme sa pod psa a ani ľudia v našom okolí nemajú z nás dobrý pocit. Blízky vzťah s človekom, ktorý nie je spokojný a spoľahlivý, je veľmi náročný. Namiesto toho, aby si si užíval život, snažíš sa toho druhého rozveseliť. Nakoniec si uvedomíš, že tým, že sa snažíš vyhovieť jeho náladám, mu vôbec nepomáhaš.

Zistila som, že sa sama sebe viac „páčim“, keď som vyrovnaná a spokojná a myslím si, že to platí aj o tebe. Emocionálna stabilita je dôležitým predpokladom úspešného života. Keď sa budeš po tejto stránke zlepšovať, objavíš v sebe viac sily než doteraz.

Cesta k zmene sa začína premenou mysle. Skôr, ako som mohla vidieť akúkoľvek zmenu, musela som uveriť, že môžem byť spokojná a vyrovnaná. Prečítala som mnoho kníh o emóciách a skúmala som, čo znamená spokojnosť. Začala som si myslieť a hovoriť, že som

spokojná a citovo vyrovnaná. Božie slovo hovorí, že môžeme povolať k bytiu to, čoho niet (pozri Rim 4:17). Keď máme v srdci vieru, myslíme a hovoríme vo viere, takže takým spôsobom spolupracujeme s Bohom v duchovnom svete. Myšlienkami a slovami vstupujeme do ríše Ducha a odtiaľ prenášame veci do sveta, v ktorom žijeme.

Zamysli sa

Na škále od jedna do desať označ stupeň svojej citovej vyrovnanosti a spokojnosti.

.....
.....

Pocity nezmiznú

Každý z nás má emócie, to sa nikdy nezmení. Sú súčasťou ľudskej prirodzenosti, preto verím, že emocionálna vyrovnanosť by mala byť jedným z cieľov každého veriaceho. Mali by sme prosiť Boha, aby nás naučil mať svoje pocity pod kontrolou a nenechať ich, aby nás ovládali. Predstav si takúto situáciu: vybral si sa do obchodu kúpiť jednu konkrétnu vec, ktorú potrebuješ. Už skôr si sa rozhodol, že si dáš väčší pozor na to, ako budeš nakladať s peniazmi a nebudeš nakupovať veci, ktoré nepotrebuješ. Pri nakupovaní však zistíš, že na zlacnený tovar ponúkajú ďalšiu 50-percentnú zľavu. Čo spravíš? Začne to v tebe vriieť; čím viac regálov si prezrieš, tým si nadšenejší a tvoje pocity sa začnú vylievať z bezpečného koryta. Jedným z diablových plánov, ako ti zničiť život, je – doviestť ťa k bodu, keď sa začneš riadiť pocitmi.

Citlivého človeka možno definovať nasledovne: ľahko sa dá ovplyvniť svojimi pocitmi, prejavuje ich navonok, má sklon spolie-

hať sa na ne a prikladať im príliš veľkú hodnotu, riadi sa viac pocitmi než rozumom. K výpočtu by som chcela pridať ešte zopár osobných postrehov:

- Človek, ktorý sa riadi pocitmi, nedokáže žiť podľa princípov.
- Nemôžeš byť duchovným človekom (žijúcim v Duchu Svätom) a zároveň sa nechať viesť pocitmi.
- Pocity nezmiznú, ale môžeš sa naučiť ovládať ich.
- Pocity nie sú zlé, ale vždy sa na ne nedá spoľahnúť.

Povzbudzujem ťa, aby sa citová zrelosť v tvojom živote stala prioritou. Ak si myslíš, že svoje pocity nezvládaš, modli sa, aby ti Pán pomohol dosiahnuť emocionálnu zrelosť. Zároveň si všimni, čo ťa najviac vyvádza z miery, alebo pobáda správať sa emocionálne a koriguj tieto pokušenia. Pre začiatok ti ponúkam niekoľko citátov z Písma, ktoré ti v tom pomôžu:

- Jeremiáš 17:8 a Žalm 1:3 hovoria o tom, že máme byť ako pevne zasadené stromy.
- Prvý Petrov list 5:8-9 vystríha pred nerozvážnosťou, aby sme sa nestali satanovou korisťou. Tieto verše hovoria, že máme byť pevní vo viere a neochvejní.
- List Filipanom 1:28 povzbudzuje, aby sme sa nedali zastrašiť, ak sa k nám satan priblíži.
- V Žalme 94:13 sa píše, že Pán Boh nám chce dať pokoj aj v ťažkých časoch.

Všetky uvedené citáty sa týkajú citovej vyrovnanosti. Čítaj ich, premýšľaj o nich a dovoľ, aby sa zakorenili v tvojej mysli.

Zamysli sa

Čo môžeš urobiť pre to, aby sa tvoje pocity dostali do rovnováhy?

.....
.....

Ustál svoje pocity

Verím, že jednou z najťažších úloh v živote človeka je vyrovnať sa s výkyvmi vlastných pocitov. Predstav si horskú dráhu. Ak by si zmeral dĺžku trate, zistil by si, že je niekoľkonásobne dlhšia než vzdialenosť medzi miestami, kde nastúpiš a vystúpiš. Kým dorazíš do cieľa, prekonáš výškové rozdiely i pády do hĺbky.

Namiesto toho, aby sme sa vozili na horskej dráhe emócií, čo nás vyčerpáva, potrebujeme byť pevní, vytrvalí a vyrovnaní. V tom ti pomôže obnova mysle, to znamená, že začneš veriť tomu, že si vyrovnaný a spokojný. Nemôžeme sa tešiť z Božích zaslúbení, kým nezačneme veriť, že platia aj pre nás. Vo fyzickom svete veríme tomu, čo vidíme, kým v Božom kráľovstve najprv veríme, až potom vidíme.

Ak sa aj naďalej necháme ovládať svojimi pocitmi, nikdy sa nestaneme takými ľuďmi, akými nás Boh chce mať. Nestačí si len *priať* nebyť emotívnym človekom, musíš sa pre to rozhodnúť a úplne obnoviť svoju myseľ. Nikdy sa nám nepodarí úplne sa zbaviť pocitov; napokon to ani nie je potrebné. Musíme sa iba naučiť ich kontrolovať, aby nás neovládli. Všetky pocity nie sú zlé: niektoré sú príjemné, iné nevyspytateľné. Z jednej veci môžeš mať v priebehu tridsiatich dní sto rôznych pocitov.

Pocity sa menia zo dňa na deň, z hodiny na hodinu, ba dokonca aj z minúty na minútu. Nielenže sa menia, ale aj klamú. Napríklad, môžeš byť v dave a *mať pocit*, že všetci hovoria len o tebe; to však ešte neznamená, že tomu tak naozaj je. Můžeš *mať pocit*, že ti nikto

nerozumie, a pritom to nemusí byť pravda. Môžeš *sa cítiť* neprijatý, nemilovaný a nedocenený, ale nie je to tak. Ak chceš byť zreлым a vyrovnaným človekom, ktorý sa dokáže ovládať, musíš sa *rozhodnúť* nežiť na základe toho, čo *čítiš*. Ak mám zlý deň, môžem mať pocit, že okolie so mnou zaobchádza zle, hoci sa v skutočnosti správa normálne. Jednoducho som precitlivená a všetko na mňa pôsobí inak než zvyčajne.

Ľudia mi často kladú otázku: „Ako nadobudnúť spokojnosť a stabilitu?“ Existujú dve odpovede a obe vychádzajú z Biblie. Trpezlivosť a sebaovládanie!

Trpezlivosť

Boh chce, aby sme používali múdrosť, ktorá podporuje trpezlivosť. Múdrosť hovorí: „Skôr, než niečo povieš, alebo urobíš, počkaj, kým sa tvoje pocity ustália, a potom uvidíš, či si o tom skutočne presvedčený.“ Pocity nás nabádajú k činu a nútia zakročiť hneď, tu a teraz! Božia múdrosť poučá, aby sme počkali, kým si o danej veci neutvoríme celkový obraz. Ustúpme o krok späť a pozrime sa na danú záležitosť z Božej perspektívy. Nakoniec sa rozhodnime na základe toho, čo *vieme*, nie podľa toho, čo *čítime*.

Sebaovládanie

Boh dal ľuďom slobodnú vôľu, čo znamená, že majú privilégium vybrať si, čo urobia a čo nie. Ako veriaci v Ježiša Krista sme dostali novú prirodzenosť, no zároveň sa musíme vyrovnat s tou starou. Biblia hovorí, že si musíme zobliecť starého človeka a obliecť nového. Inými slovami, ide tu o voľbu medzi dvoma možnosťami. Ak dovolíme starému človeku, aby nás ovládal, budeme sa riadiť pocitmi. Sebaovládanie je ovocím nového človeka a našou úlo-

hou je „pestovať ho“. Sebaovládanie možno rozvíjať rovnako ako svaly – používaním.

Sebaovládanie je formou slobody, nie otroctvom. Nemusíš robiť to, na čo máš chuť, máš možnosť robiť to, čo je múdre. Disciplína a sebaovládanie ti pomôžu stať sa človekom, akým túžiš byť. Bez nich to však nedokážeš.

Uvediem jednoduchý príklad trpezlivosti a sebaovládania v každodennom živote. Chcela som si kúpiť pekné hodinky s kvalitným náramkom, a tak som si na ne našetrila. Jedného dňa sme sa s Davom zastavili v zlatníctve a vybrali sme krásne hodinky, ktoré boli iba pozlátené, takže sme vedeli, že časom môžu zmeniť farbu. Krásne sa trblietali a veľmi sa mi páčili. Predavač mi navyše ponúkol dobrú cenu. Moje pocity hneď povedali: „Áno! Presne to chcem!“

Dave podotkol: „Vieš, sú pozlátené a postupne zmenia farbu.“

„Ja viem, ale veľmi sa mi páčia. Čo mám spraviť?“ opýtala som sa ho.

„Sú to tvoje peniaze,“ odvetil.

Nakoniec som predavačovi povedala: „Odložte mi ich, prosím. Trochu sa poprechádzam po nákupnom centre a ak sa pre ne rozhodnem, do hodiny sa vrátim.“

A tak sme sa išli s Davom prejsť. Natrafili sme na obchod s oblečením a keďže som potrebovala nejaké nové šaty, vošli sme dnu. Našla som tam veľmi pekný kostým, vyskúšala som ho a sedel ako uliaty. „Vyzeráš v ňom skvele,“ poznamenal Dave, „mala by si si ho kúpiť.“ Pozrela som sa na cenovku: stál omnoho viac, ako som čakala. *Chcem tento kostým*, preháňalo sa mi hlavou. V skutočnosti som v tej chvíli chcela naraz tri veci: hodinky, kostým a nevyjsť na mizinu. Ako som si s tým poradila? Použila som múdrosť a rozhodla sa počkať. Hodinky – ktoré ani nemali požadovanú kvalitu – by stáli všetko, čo som si nasporila. Kostým bol nádherný, ale opäť by som naň minula skoro všetky peniaze. Rozhodla som sa, že najlepšie bude počkať dovtedy, kým si nebudem úplne istá, čo chcem. Ak by som sa bola rozhodla na základe pocitov, bola by som si kúpila

hodinky a išlo by o neuváženú kúpu. V podobných situáciách je namieste použiť toto pravidlo: *ak máš pochybnosti, počkaj!* Nadšenie, ktoré cítiš v obchode, opadne hneď, ako prídeš domov, preto sa nerozhoduj podľa pocitov.

Ak stojíš pred dôležitým rozhodnutím, uplatni sebaovládanie a počkaj, kým nedostaneš jasnú odpoveď a až potom vykroč. Inak to môžeš neskôr ľutovať. Nech ťa vedie pokoj, nie nadšenie. Pocity sú krásne, ak ich ovládame a používame Božím spôsobom. Nikdy sa však nesmú dostať pred múdrosť a poznanie. Opakujem: Ovládaj svoje pocity a nedovoľ im, aby ovládali teba.

Zamysli sa

V ktorých oblastiach sa práve teraz potrebuješ cvičiť v trepezlivosti a uplatňovať sebaovládanie?

.....
.....

Vyrovnaní ľudia bývajú úspešní

Mnohí ľudia majú pocit, že získali schopnosti a kvalifikáciu pre určitú vec, a predsa nie sú spokojní, pretože tie správne dvere sú pred nimi zatvorené. Zdá sa, že príležitosť neprichádza. Prečo? Neexistuje na to jednoznačná odpoveď. Ponúkam tu viacero pohľadov, ktoré mi Boh ukázal a verím, že môžu byť pre nás užitočné.

Veľa ľudí má schopnosti, ale nie sú stáli. Dostali nevyzreli. Mojžiš bol skvelým Božím mužom, mal však problém s hnevom. Boh mu preto nedovolil viesť Izraelitov do Zaslúbenej zeme. Odvažujem sa povedať, že nestabilita zabzdila jeho schopnosti.

Ak sme vyrovnaní a charakterovo vyzretí, dodržíme svoje slovo bez ohľadu na okolnosti a pocity. Ak si vylievame hnev na okolie,

nesvedčí to o našom charaktere. Ovocie Ducha máme donášať aj v nepriaznivých podmienkach. Aj apoštol Pavol povedal, že sa naučil byť spokojný s tým, čo má (pozri Filip 4:11), pretože pochopil, že mrzutosť a hnev nič neriešia.

Život nie je prechádzkou ružovým sadom; vždy sa budeme stretávať s problémami. Vieš, kde nájdeš jedinú skupinu ľudí, ktorých nič netrápi? Na cintoríne. Kým žijeme a dýchame, budeme zažívať chvíle hojnosti, aj ťažkosti, chvíle, keď nám okolnosti budú hrať do karát a inokedy budú proti nám. Nech sú okolnosti akékoľvek, rozhodni sa byť vyrovnaným a stálym človekom.

Zamysli sa

Existuje v tvojom živote oblasť, ktorá môže brzdiť tvoje napredovanie?

.....
.....

Zdroj nespokojnosti

Často sa zamýšľam nad tým, prečo tolko ľudí, obzvlášť kresťanov, je nespokojných. Nespokojnosť a citová nestálosť idú ruka v ruku. Zistila som, že ak nie som spokojná, ľahko ma niečo vyvedie z miery; ak sa však rozhodnem byť vyrovnaná bez ohľadu na to, čo sa deje okolo mňa, pozitívne sa to odrazí aj na vyrovnanosti mojich pocitov.

Každý z nás prechádza obdobím, keď je relatívne spokojný, ale byť *ustavične* spokojný je niečo úplne iné. Poznám iba málo ľudí, ktorí sú stále spokojní a radostní. Domnievam sa, že naše myšlienky majú mnoho spoločného s našimi náladami. Niektoré myšlienky zlepšujú náladu a prispievajú k pocitu spokojnosti, iné pôsobia opačne a vyvolávajú v nás pokoj a smútok. Je teda na nás, či sa bu-

deme považovať za šťastných, alebo smutných! Keďže sa v tejto knihe zaoberáme silou myšlienok, aplikujme tento princíp na spokojnosť. To, ako sa rozprávame sami so sebou, ovplyvňuje naše pocity, preto ak sa sama sebe prihovorím správnym spôsobom, môžem zostať spokojná a citovo vyrovnaná.

Jedným z hlavných myšlienkových vzorcov, ktoré vyvolávajú nespokojnosť, je zameriavanie sa na to, čo nemáme a čo iní pre nás nerobia. Keď premýšľame nad tým, čím nie sme a porovnávame sa s inými, tiež budeme nespokojní. Na druhej strane, ak sa prestaneme sústreďovať na svoje potreby a túžby, život sa bude zdať krajším.

Myslime na to, koľko dobrého sme v živote dostali. Pred niekoľkými dňami som sa modlila a uvažovala o všetkom dobrom, čo som kedy dostala a Pán Boh mi nanovo zjavil, ako veľmi ma požehnáva a aké úžasné veci pre mňa v živote spravil. Keby som sa zamerala na to, čo nemám, ale potrebujem, toto zjavenie by ma bolo obišlo.

Apoštol Jakub opisuje zdroj nespokojnosti, spočívajúci v tom, že sa sami snažíme získať to, čo potrebujeme, namiesto toho, aby sme o to prosili Pána Boha a dôverovali mu. Porovnávame sa s inými a začneme závidieť, čo v nás podnecuje nespokojnosť. Mali by sme túžiť iba po takých veciach, ktoré Boh chce, aby sme mali, a veriť, že ak o niečo prosíme, a nedostávame, je to iba kvôli tomu, že pre nás zamýšľa niečo lepšie. Ak Pán Boh na modlitby neodpovedá hneď, ešte to neznamená, že ich odmietol.

Apoštol Pavol napísal Timotejovi, že zbožnosť so spokojnosťou sú veľkým ziskom a treba po nich túžiť a vyhľadávať ich (pozri 1 Tim 6:6). Žiaľ často máme záľubu vo veciach, ktoré neslúžia k dobru, a zanedbávame to, čo nás skutočne uspokojí. Biblia v Žalme 92:15 hovorí, že spravodliví budú prinášať ovocie (dôvery, lásky a spokojnosti) aj vo vysokom veku. Verím, že absolútna dôvera v Boha a láska k ľuďom sú cestou k spokojnosti.

Videla som ľudí, ktorí na sklonku života ľutovali svoj spôsob

života a neprežívali ani spokojnosť, ani zadostučinenie. Myslím si, že je krásne, ak starí ľudia povedia: „Mal som dobrý život. Keď nadíde čas môjho odchodu, zomriem šťastný.“ Nespokojní ľudia nikdy nepoznali vďačnosť. Už samotný fakt, že chodíme, vidíme a počujeme je veľkým požehnaním, s ktorým by boli určite spokojní ochrnutí, slepí alebo hluchí.

Buď spokojný s tým, čo máš a nezameriavaj sa na to, čo ti chýba; miluj ľudí a maj nádej, že dostaneš to, čo potrebuješ.

Zamysli sa

Napíš aspoň 5 vecí, za ktoré môžeš byť Bohu vďačný.

.....
.....

Na čo si sa v poslednom čase sťažoval?

.....
.....

Závidíš niekomu? Čo?

.....
.....

Urob si zoznam vďaky

Keď sa naň zahľadíš, pomôže ti dosiahnuť a udržať novú úroveň spokojnosti v živote. Zoznam by mal byť dlhý, pretože všetci máme *veľa* vecí, za ktoré môžeme byť vďační.

Spomenula som si na svoj lakeť, ktorý ma už istý čas pobolieva. Už som unavená z dochádzania na terapiu, ktorú som kvôli nemu musela absolvovať a zo všetkých tých návštev u lekára. Potom som

si uvedomila, koľko mám rokov. Cítim sa výborne a moje telo funguje skutočne dobre. Pomyslela som si na všetkých vážne chorých ľudí na celom svete a na nemocnice plné trpiacich – a začala som sa cítiť naozaj vďačná, napr., za to, že nemám rakovinu a nemusím brať chemoterapiu, či rádioterapiu – a zrazu som sa cítila omnoho lepšie, aj úroveň mojej spokojnosti sa výrazne zvýšila. Viem, že sa lakeť dá do poriadku a že Pán Boh ma obdarí silou potrebnou na to, aby som všetko zvládla. Zrazu som si spomenula na prvú myšlienku opísanú v tejto knihe: „V Kristovi zvládnem všetko, čo treba!“

Deborah Norville vo svojej knihe *Thank You Power: Making the Science of Gratitude Work for You (Sila slova „ďakujem“: Využi vedu vďačnosti vo svoj prospech)* opisuje príbeh Dávida, muža, ktorý bol životom veľmi znechutený. Na Manhattan sa prisťahoval s veľkým očakávaním, že si nájde dobre platenú prácu a pekné bývanie, ale získal iba pozíciu asistenta s priemerným platom a býval u kamaráta, pretože si nemohol dovoliť vlastný byt.

V jedno sobotné ráno, keď išiel čosi vybaviť, pristihol sa pri myšlienke: čo ho urobí šťastným? Začal tým, že sa pousmial pri pohľade na matku, ktorá sa prechádzala so svojím dieťaťom, potom si vysoko na oblohe všimol lietadlo a tiež mal z toho radosť. Vzápätí zacítil úžasnú vôňu šíriacu sa z kaviarne, ktorú práve míňal, a páčili sa mu pestré, žiarivé výklady obchodov. Keď dokončil svoj „zoznam šťastia“, – radoval sa a bol vďačný za to, že sa presťahoval do New Yorku.

Asi o dvadsať rokov neskôr sa z Dávida stal úspešný podnikateľ. Nikdy však nezabudol na deň, ktorý obrátil jeho život hore nohami – deň, keď sa presvedčil o sile vďačnosti.¹

Vezmi si kus papiera a zapisuj si všetko, za čo si vďačný. Zoznam si schovaj a pravidelne ho doplňaj. Mysli na tie jednotlivé body, keď budeš deti viesť na krúžok alebo tréning, alebo keď budeš stáť v rade na pošte či v obchode. O sile slova „ďakujem“ sa presvedčíš iba vtedy, ak ho budeš používať. Biblia hovorí, že máme byť vďační a tento pocit prejavovať navonok, a to aj slovami. Nabudúce, keď

pôjdeš s niekým na kávu, navrhni, aby ste sa rozprávali o tom, za čo môžete Bohu ďakovať, namiesto toho, aby ste sa ponosovali na svoje starosti. Ak už spomeniete nejaký problém, nezabudni na záver dodať, za čo si vďačný. Tvoj život sa stane vyrovnaným a budeš ho vnímať vo svetle radosti.

Zamysli sa

V ktorej konkrétnej situácii potrebuješ uplatniť silu slova „ďakujem“?

.....
.....

Znie to dobre, však?

Chceš byť citovo vyrovnaný a spokojný? Ak to znie lákavo, dopracuj sa k tomu. Prestaň uvažovať o nesprávnych veciach, nerozčuluj sa, neopakuj dookola, aký si nespokojný. Začni si myslieť a hovoriť: „Som spokojný a citovo vyrovnaný. Nech sa okolo mňa deje čokoľvek, zostanem pokojný a láskavý a budem dôverovať Bohu, že sa o všetko postará.“

Ako sa vidíš? Kým sa chceš stať? Kde by si chcel byť vo svojom duchovnom raste o rok? Zmýšľaj a hovor tak, aby to bolo v súlade s Božím slovom. Bude to ľahké? Pravdepodobne to nebude ľahké, ale bude to stáť za to. Rozpomeň sa, že keď sa deti učia chodiť, často padajú, ale postavlia sa a skúšajú to znova a znova. Aj my sa podobáme na deti vždy, keď sa pokúšame niečo robiť po prvý raz. Aj výber myšlienok môže byť cielený a pre teba nový. Ak aj spadneš, postav sa a skúšaj znova.

Uvažovanie o myšlienke týždňa (Som spokojný a citovo vyrovnaný.) ti pomôže obnoviť myseľ a pochopiť, že vyrovnanosť a spokojnosť sú dôležité. Najprv si uvedomíme, že by sme mali byť

vyrovnaní a spokojní, potom začneme veriť, že takými môžeme byť a nakoniec sa takými staneme.

Zamysli sa nad tým, aké úžasné bude vystúpiť z horskej dráhy pocitov, ktorá nás jeden deň rozveselí, a na druhý deprimuje. Raz si hore, potom dolu... hore a dolu... hore a dolu! Pán Ježiš nechce, aby sme takto žili. Takýto život nám na kríži nezískal.

Zamysli sa

V čom potrebuješ nadobudnúť citovú vyrovnanosť? Chceš sa, napríklad, stať trpezlivejším, pokojnejším, sebaistejším? Chceš sa naučiť zachovať si chladnú hlavu a reagovať primerane aj v krízových situáciách?

.....
.....

Zdroj sily

*„A pobožnosť so spokojnosťou je skutočne veľkým ziskom“
(1Tim 6:6, Ev. pr.).*

*„Naučil som sa byť spokojný s tým, čo mám“
(Filip 4:11, pr. Nádej pre každého).*

*„Za všetko ďakujte, lebo taká je Božia vôľa pri vás
v Kristovi Ježišovi“
(1Tes 5:18, Ev. pr.).*

Myšlienka č. 8

Boh hojne naplňa moje potreby

*„Milovaný, prajem ti, aby sa ti vo všetkom darilo a bol si zdravý,
tak ako sa darí tvojej duši“*

(3Jána 2, Ekum. pr.).

Uver tomu, že Boh sa skutočne postará o všetko, čo budeme potrebovať. Zaslúbil nám to vo svojom Slove a je jeho prirodzenou vlastnosťou starať sa o svoje deti. Jedno z hebrejských mien, ktoré sa v Starej zmluve používa na označenie Boha, je „Jehovah-Jireh“, čo znamená „Hospodin sa postará“.

Ty a ja sme Božie deti. On je naším Otcom a teší sa, keď sa môže o nás starať. S Davom máme štyri deti. Všetkých nás spája láska a radi sa s nimi delíme. Nedokážeme si ani len predstaviť, že by sme ich nechali v biede a my si užívali blahobyt – pritom Pán Boh je určite omnoho lepším rodičom než my!

Bohu patrí všetko a nič nie je preňho nemožné. Žalm 24:1 hovorí: *„Hospodinovi patrí zem i to, čo ju naplňa“* a v Žalme 50:10-12 sám vyhlasuje: *„Lebo mne patrí všetka lesná zver a tisíce dobytky na vrchoch. Poznám všetko vtáčstvo hôr, moje je všetko, čo sa hýbe na poli.“*

Ak by som bol hladný, nepovedal by som ti, bo môj je svet i všetka jeho náplň.“ Z týchto veršov jasne vyplýva, že Bohu patrí všetko na nebi aj na zemi, preto sa dokáže postarať o každú našu potrebu. Miluje nás a chce sa o nás starať. Ak budeme opätovať jeho lásku a poslúchať ho, postará sa o nás.

Zamysli sa

Veríš, že ťa Boh miluje a chce sa o teba starať?

.....
.....

Ako sa o teba postaral v minulosti?

.....
.....

Viac než peniaze

Pavol svojim spolupracovníkom slúbil, že Boh im dá všetko, čo budú potrebovať, podľa jeho bohatstva v sláve prostredníctvom Ježiša Krista (pozri Filip 4:19). Neslúbil im, že Boh im dá všetko, čo budú chcieť, ale ubezpečil ich, že Boh sa postará o všetky ich potreby.

Keď sa hovorí o potrebách, väčšinou si predstavujeme základné veci nevyhnutné pre život – jedlo, obydlie, oblečenie a peniaze na ich zabezpečenie. To sú naše fyzické potreby; ja však verím, že Boh nás stvoril tak, že potrebujeme viac než iba tento výpočet. Nezaobídeme sa bez múdrosti, sily, zdravia, priateľov a blízkych, ale tiež darov, talentov a schopností, ktoré nám umožnia splniť to, čo sa od nás očakáva. Potrebujeme toho veľmi veľa a Pán Boh je ochotný postarať sa o všetko, ak ho budeme poslúchať a dôverovať mu. Verme tomu, že sa chce o nás starať a majme postoj očakávania!

Ludia, ktorým apoštol Pavol napísal do Filíp, boli jeho spolupracovníci a finančne ho podporovali. Držali sa zákona sejbý a žatvy (pozri Gal 6:7). Nemôžeme očakávať, že budeme žať, ak nezasejeme, ale keď zasejeme dobré semeno, môžeme očakávať bohatú žatvu. To platí v každej oblasti nášho života, vrátane zdravia, financií, schopností, vzťahov a všetkého, čo nás uspokojuje.

Ak zasievame „dobré semeno“ tým, že sa zdravo stravujeme, prijímame dostatok vody, máme dost spánku a vyhýbame sa nadmernému stresu, môžeme očakávať „ovocie“ v podobe dobrého zdravia. Ak zasievame milosrdenstvo, zožneme milosrdenstvo; ak zasievame odsúdenie, zožneme odsúdenie; ak odpustíme, aj nám odpustia; ak budeme priateľskí, budeme mať priateľov; ak budeme štedrý, aj my zažijeme štedrosť zo strany iných. Zákon sejby a žatvy je veľmi jednoduchý a ľahko pochopiteľný, preto môže priniesť veľa požehnaní.

Čo je prosperita?

John D. Rockefeller ml. raz povedal: „Nepoznám nič tak hodné opovrhnutia, ako keď človek celý deň pracuje iba kvôli peniazom.“

Pravda je taká, že človek nikdy nie je skutočne bohatý, ak všetkým, čo má, sú len peniaze; ozajstná prosperita v sebe zahŕňa omnoho viac. Apoštol Ján píše: „*Milovaný, prajem ti, aby sa ti vo všetkom darilo a bol si zdravý, tak ako sa darí tvojej duši*“ (3Jána 2, Ekum. pr.). Mali by sme mať rovnaký pohľad na prosperitu ako Ján, a to taký, ktorý berie do úvahy všetky okolnosti a aspekty. Apoštol totiž nespomenul peniaze, ale zameral sa na telo a dušu. Ak sa darí nášmu telu, to znamená, že máme silu a pevné zdravie. Ak sa objaví nejaká choroba, môžeme sa modliť za uzdravenie a očakávať ho, ale je nevyhnutné, aby sme zasievali dobré semeno tým, že sa budeme v budúcnosti lepšie o seba starať.

Prosperita duše spočíva vo vnútornom rozkvetu, ktorý zahŕňa pokoj v srdci, radosť, poznanie zmyslu života, duchovný rast a hlboké láskyplné vzťahy s ľuďmi.

Boh je Bohom hojnosti a chce, aby sme ju aj mali. Ježiš prišiel, aby sme mali život, a to v hojnej miere (pozri Ján 10:10).

Je túžba po peniazoch zlá?

Peniaze potrebujeme! Sú nevyhnutné na pokrytie nákladov na bývanie, oblečenie, vzdelanie, jedlo, dopravu, zábavu atď. Takmer všade, kam sa vyberieme, peniaze vymieňame za tovar alebo službu. Nie je zlé chcieť mať peniaze; koreňom všetkého zla je láska k nim (pozri 1Tim 6:10). Peniaze môžeme použiť nielen na napĺňanie svojich potrieb, ale aj na pomoc iným, najmä tým, ktorí sú v núdzi. Ľudia prispievajú na našu službu a to nám umožňuje hlásať evanjelium v tridsiatich ôsmich jazykoch takmer v dvoch tretinách sveta. Zároveň to umožňuje nasycovať hladných, zabezpečovať im pitnú vodu, zakladať sirotince, navštevovať väznice a stovky ďalších aktivít, ktoré slúžia pre dobro ľudí.

Boh nechce, aby všetko bohatstvo sveta bolo v rukách podlých ľudí a pritom jeho ľud trpel nedostatkom! Mali by sme byť dobrými správcami toho, čo nám Boh dáva, a tiež investormi. Verím, že peniaze by sme si mali viac vážiť a nemíňať ich. Príslovia napomínajú k obozretnosti.

Z Biblie poznáme príbeh o troch mužoch, ktorí dostali od svojho pána talenty (peniaze), aby s nimi naložili podľa svojich schopností. Muž, ktorý dostal najväčší podiel, mal k dispozícii približne 5 000 dolárov. Investoval ich a pánovi vrátil, okrem pôvodných piatich talentov, ďalších päť. Pán ho pochválil a sľúbil mu, že ho poverí niečím dôležitejším (pozri Mat 25:14-28). Tento príbeh jasne hovorí, že Boh od nás očakáva múdru investíciu a ak sa nám podarí, odmení nás. Nemilujme peniaze a nebažme po zisku, ale čo najlepšie naložme s tým, čo máme. Peniaze používaj na službu Bohu a ľuďom, ale nikdy nevyuži Boha alebo ľudí na to, aby si ich získal! Peniaze tvoria iba časť prosperity, ale potrebujeme ich a nie je zlé prosiť Pána Boha, aby nás požehnal aj v tejto oblasti.

Zamysli sa

Máš zdravý, vyvážený postoj voči prosperite?

.....

.....

Mentalita biedneho človeka

Mnohí ľudia sa netešia z hojnosti, ktorú Boh pre nich pripravil, pretože majú mentalitu biedneho človeka. Ustavične v nich hľadá strach, že im bude niečo chýbať, neveria, že sú dosť silní na to, aby dokázali spraviť všetko potrebné: neveria, že budú mať dosť peňazí na pokrytie všetkých výdavkov, že sa o nich niekto v starobe postará. Obávajú sa, že stratia prácu a nepodarí sa im nájsť inú. Strach ovláda väčšinu ich myšlienok. Majú pocit, že potrebujú viac priateľov, lásky a energie. Ľudia s mentalitou „potrebujem, potrebujem, potrebujem“ sa cítia zanedbaní po duchovnej, duševnej, fyzickej, finančnej aj sociálnej stránke. Mnohí z nich naozaj zažili núdzu v niektorej etape svojho života. Tieto skúsenosti im do srdca vštépili strach zo straty alebo nedostatku a ten im našepkáva, že nikdy nebudú mať dosť; preto sa z nich mnohí stanú aj lakomcami.

Veľká hospodárska kríza v 30. rokoch 20. stor. splodila celú generáciu ľudí, ktorí sa desili straty a nedostatku. Toto tragické obdobie ovplyvnilo mnohých ľudí do takej miery, že si do konca života odkladali, napríklad, aj malé kúsky alobalu, pretože si pamätali časy, keď aj takáto vec bola vzácnosťou. Keď sa ekonomika postavila na nohy, ľudia sa nedokázali zbaviť vzorcov myslenia, vytvorených počas krízy. Ak sa nachádzaš v ťažkej ekonomickej situácii, povzbudzujem ťa: dôveruj Pánu Bohu, že útlak pominie a ty vstúpiš do novej etapy.

Ver Bohu, že ti pomôže a smelo očakávaj prosperitu v každej oblasti života. Ak potrebuješ zamestnanie, očakávaj, že ti ho Boh zabezpečí.

Mnohí ľudia majú pocit nedostatku kvôli podmienkam, v akých vyrastali, iní kvôli postojom v rodine, ďalší preto, že zažili nedostatok. Tieto a podobné okolnosti vyvolávajú strach, že ľudia nikdy nebudú mať dosť – a to Boh nechce! Nechce, aby sme sa obávali, že prideme o to, čo máme; tým ho vlastne urážame. Ak veríme v Božiu dobrotu a očakávame, že sa o nás postará tak, ako zaslúbil vo svojom Slove, robíme mu tým radosť.

V čase svojho dospievania som sa musela postarať sama o seba. Nemohla som svojich rodičov žiadať o nič viac, než bolo úplne nevyhnutné. Ak som otca o niečo poprosila, vždy tam musela byť aj nejaká „protislužba“, preto som sa tomu snažila vyhýbať tým, že som si zarábala sama, alebo som sa uskromnila. Toto obdobie života vo mne zanechalo strach z toho, že nikdy nebudem mať dostatok. Uvedomila som si, že Boh má radosť z toho, keď sa môže o mňa starať a chce, aby som sa z toho, čo mi dal, tešila. Musím však priznať, že mi istý čas trvalo, kým som v tejto oblasti zmenila svoje myslenie.

Zapamätaj si, že tvoja myseľ je bojiskom a satan ti do nej vkladá zlé myšlienky, ktoré nie sú v súlade s Božím slovom. Dúfa, že budeš o nich premýšľať tak dlho, až sa pretavia do reality. Znič takéto myšlienky! Zmýšľaj o sebe ako o Božom dieťati, ktoré Boh miluje a rád sa oň postará. Zasievaj dobré semeno tak, že pomôžeš ľuďom v núdzi a hovor slová, ktoré v tebe vytvoria obraz spokojného človeka. Vyhlasuj:

- Boh naplní všetky moje potreby podľa svojho bohatstva v Kristovi (pozri Filip 4:19).
- Boh ma požehnáva, takže som požehnaním pre iných (pozri 1Moj 12:2).
- Dávam a dostávam – mieru dobrú, natlačenú, natrasenú a vrchovatú (pozri Luk 6:38).

- Boh ma štedro zabezpečuje všetkým, čo potrebujem (pozri 1Tim 6:17).
- Slúžim Bohu a on ma robí šťastným (pozri Ž 35:27).

Pán nám dáva podľa našej viery, preto je nevyhnutné vytvoriť si správny vzorec myslenia v otázke Božej starostlivosti. Nezmier sa s nedostatkom vo svojom živote, ale očakávaj hojnosť podľa Božieho slova!

Zamysli sa

Ak si niekedy zažil obdobia nedostatku, zanechali v tebe strach, že nikdy nebudeš mať dost?

.....
.....

Velké očekávání

Páči sa mi jedno nemecké príslovie, ktoré znie takto: „Začni tkať a Boh sa postará o nite.“ Dôvera v Boha a očakávanie, že sa vo svojej vernosti postará o všetky naše potreby, otvára dvere jeho pôsobeniu v našich životoch. Biblia učí, že Pán Boh túži požehnať svoj ľud, ale hľadá ľudí, ktorí ho očakávajú (pozri Iz 30:18).

Existujú chvíle, keď nemáme žiadne očakávania a jednoducho vyčkávame, čo sa stane. Inokedy sa necháme chytiť do satanovej pasce a predpokladáme, že budeme sklamaní, pretože sme už mnohokrát v minulosti zažili sklamanie a bojíme sa dúfať v niečo lepšie. Kvôli traumám, ktoré som prežila v ranom detstve, vyrástla zo mňa žena s pesimistickými očakávaniami do budúcnosti. Podvedome som čakala, kedy sa na mňa zosype ďalšia katastrofa. Dokonca som si myslela, že to bude za najbližším rohom. Som šťastná, že

ma Boh naučil očakávať dobré veci. Nemám bezstarostný život, ale prevládajú v ňom dobré zážitky. Keď som predpokladala problém, zvyčajne sa aj stal. Dnes však očakávam dobré veci a ony sa naozaj dejú. Niekedy dokonca dostanem niečo oveľa lepšie, než som dúfala, pretože taký Boh je. Dáva nám štedro a omnoho viac, ako prosíme (pozri Ef 3:20).

Rozpoviem tu príbeh, ktorý možno napomôže uveriť, že Boh dokáže spraviť oveľa viac, než si myslíme. Pán Edmund McIlhenny obchodoval pred občianskou vojnou so soľou a cukrom na Avery Island v štáte Louisiana. Po vpáde Únie roku 1863 opustil svoj dom aj továreň a keď sa o dva roky neskôr vrátil, našiel svoj solivar a trstinové plantáže úplne zdevastované. Nezostalo mu takmer nič, okrem niekoľkých feferóniek, ktoré rástli v záhradke. McIlhenny začal experimentovať s týmito papričkami a rozhodol sa pripraviť omáčku, ktorá by dodala chuť jednotvárnemu jedlu, na ktoré bol odkázaný. Jeho omáčku dnes poznáme pod názvom Tabasco®. Roku 2008 oslávila 140 rokov existencie a dodnes ju vyrábajú členovia jeho rodiny.

McIlhenny stratil počas vojny všetko. Mohlo ho to položiť na lopatky, ale nestalo sa tak. Boh sa oňho postaral a postará sa aj o teba, ak sa nevzdáš.

Začni si myslieť a hovoriť: „Boh štedro napĺňa všetky moje potreby. Očakávam, že sa postará o všetky oblasti môjho života. Má pre mňa dobrý plán a skvelú budúcnosť.“ Začni sa považovať za človeka, ktorý robí múdre rozhodnutia a má dostatok energie a vitality. Uver, že si kreatívny a máš veľa dobrých nápadov. Očakávaj, že ťa budú pozývať na rôzne spoločenské udalosti, kde nájdeš dobrých priateľov. Boh chce, aby si očakával jeho požehnanie. V Jeremiášovi 29:11 zaslúbil, že má s tebou dobrý zámer. Vezmi ho za slovo!

Zamysli sa

Aké sú tvoje očakávania?

.....

.....

Boh ťa chce požehnať

Mnohí ľudia boli vychovaní v presvedčení, že utrpenie a život v núdzi patrí ku kresťanským cnostiam. Udržať si pozitívny postoj aj v ťažkých časoch je naozaj veľkou cnosťou. Utrpenie nie je Božou vôľou. Apoštol Pavol povedal, že boli chvíle, keď živoril, a inokedy oplýval všetkým, čo potreboval.

Nepozerajme sa na Pána ako na držgroša, ktorý odoprie všetko, čo potrebujeme. Zaisťte, sú chvíle, keď nemáme to, čo by sme práve chceli. Boh má pre to svoje dôvody. Možno nie je správny čas, alebo sme ešte nedozreli, aby sme to správne používali, alebo nám chce dať čosi lepšie, o čo sme neprosili. Nikdy to však nerobí preto, lebo nás nechce požehnať. On taký jednoducho nie je.

Ak máš akékoľvek pochybnosti o tom, či ťa Boh chce požehnať, chcem, aby si spoznal pravdu. Najlepšie bude, ak ti to ukážem, na príkladoch z jeho Slova, ktoré má moc zmeniť naše myslenie a život:

- *„Nech sa táto kniha zákona nevzdiali od tvojich úst, ale rozjímaj o nej vo dne i v noci, aby si sa snažil robiť všetko, čo je v nej napísané; lebo vtedy sa vydarí tvoja cesta a budeš mať úspech“ (Józ 1:8, Ev. pr.).*
- *„Blahoslavený ten, kto nechodí podľa rady bezbožných... ale záľubu má v zákone Hospodina, o jeho zákone rozjíma dňom i nocou... všetko, čo robí, darí sa mu“ (Ž 1:1-3, Ekum. pr.).*
- *„Hospodin je môj pastier, nebudem mať nedostatku“ (Ž 23:1, Ev. pr.). „Levičatá biedia a hladujú, ale tí, ktorí Hospodina hladajú, nemajú nedostatku v ničom dobrom“ (Ž 34:11, Ev. pr.).*

- „*Velký je Hospodin, ktorý dožičí šťastie svojmu sluhovi!*“ (Ž 35:27, Ev. pr.).
- „*Požehná tých, ktorí sa boja Hospodina, malých s veľkými*“ (Ž 115:13, Roh. pr.).
- „*A o odev prečo ste ustarostení? Pozorujte polné lalie, ako rastú, nenamáhajú sa a nepradú... Keď teda poľnú trávu, ktorá dnes je a zajtra ju do pece hodia, Boh tak zaodievá, či nie skôr vás, ľudia malej viery?*“ (Mat 6:28-30, Ev. pr.).
- „*Zlodej prichádza, len aby kradol, zabíjal a hubil; a ja som prišiel, aby mali život, a to v hojnej miere!*“ (Ján 10:10, Ev. pr.).

Zamysli sa

Ktorý z predchádzajúcich citátov ťa najviac oslovil, alebo najlepšie vystihuje tvoju aktuálnu situáciu?

.....
.....

Povzbudzujem ťa: nauč sa ho naspamäť a často o ňom premýšľaj.

Dostala som lekciiu

Moc Božieho slova, ktorá dokáže zmeniť spôsob myslenia, poznám z vlastnej skúsenosti. Tak ako mnoho iných ľudí, aj ja som potrebovala veľký zásah Božieho slova v tom, ako som myslela v oblasti požehnania a zabezpečenia. Predtým ako som pochopila silu myšlienok a slov, zmýšľala som „lacným“ spôsobom. Vždy som kupovala tie najlacnejšie výrobky z bazáru a výpredajov a potraviny v mierne poškodených obaloch, len aby som zaplatila čo možno najnižšiu sumu. Kupovala som starý chlieb a neznačkové oblečenie. Možno si pomyslíš, že som bola skromná a na tom nič zlé nie je.

Máš pravdu. Problém bol však v tom, že som ďaleko prekračovala hranicu skromnosti. Myslela som si, že si nikdy nebudem môcť dovoliť kupovať kvalitné veci. Žila som v strachu, že ak miniem viac, prídeme na mizinu.

Môj manžel sa na to pozeral úplne inak. Nerozhadzoval peniaze, ale ak mal možnosť, kúpil to, čo potreboval a to v tej najlepšej kvalite, akú si mohol dovoliť. Mnohokrát sme sa kvôli tomu pohádali, až mi jedného dňa povedal: „Boh nás nikdy nepožehná, kým sa nezbavíš svojho postoja.“ Jeho slová má rozčúlili, ale mal pravdu! Boh nám nedá hojnosť, ak ju neočakávame!

Pri inej príležitosti som dostala ďalšiu cennú lekciu. Potrebovali sme nové auto. Vysnívala som si jeden model, ale keď sme prišli do autosalónu, bála som sa kúpiť ho. Namiesto toho som povedala, že mám pocit, že sa máme rozhodnúť pre lacnejší model. Dave však tvrdil, že máme kúpiť auto, ktoré sa mi páči, pretože si to práve môžeme dovoliť. Vysvetlila som mu, že ak sa uspokojíme s lacnejším autom, každý mesiac nám zvýši viac peňazí.

Mesačná splátka na auto, ktoré sa mi páčilo, bola o 50 dolárov vyššia než na to lacnejšie. Dave nakoniec vyhral a kúpili sme drahší model, ktorý sa dobre riadil. Na moje prekvapenie mi o niekoľko týždňov zvýšili plat. Keď som od sumy odrátala daň, bolo to presne 50 dolárov.

Postoj opísaný v tomto príbehu, zasahoval do každej oblasti môjho života. Uvažovala som rovnako ako v tom autosalóne – snažila som sa samú seba prehovoriť, aby som kúpila menej, než skutočne chcem, alebo si môžeme dovoliť. To malo za následok, že som sa cítila ukrátená. V skutočnosti som sa ukračovala sama. Boh použil túto situáciu na to, aby mi pomohol prelomiť tento nezdravý vzorec myslenia. Som pevne presvedčená, že ak by som sa bola rozhodla pre lacnejší model, nezvýšili by mi plat. Pán Boh nám často ponúka to, po čom túžime, ale nedá, pretože to odmietame. Naše myslenie je obmedzené na prítomnosť a žijeme v strachu z budúcnosti.

Nechcem tvrdiť, že nakupovanie vo výpredaji je zlá vec a že to

znamená „lacný postoj“. Aj ja mám rada výpredaje, ale už nedovolím, aby zmýšľanie tohto druhu ovplyvňovalo všetky moje nákupy! Mám kamarátku, pre ktorú je nakupovanie vo výpredajoch koníčkcom. Celý deň dokáže chodiť z obchodu do obchodu a zľavy, na aké natrafí, mi niekedy vyrážajú dych. Robí to pre zábavu, nie zo strachu, ako som to ja robievala.

Nejde o návrh, aby niekto míňal viac, ako si môže dovoliť, alebo aby sa zadlžil. Čo sa týka financií, mali by sme vždy niečo ušetriť, darovať i minúť. Nemiň všetko, čo máš, ale neboj sa kúpiť si, čo ťa poteší. Ak sa chystáš kúpiť niečo väčšie, najprv sa za to modli a ak veríš, že Boh s kúpou súhlasí, nemaj pocit viny.

Uver, že ťa Boh chce požehnať, ale potrebuješ zdravý pohľad na seba samého. Začni sa považovať za človeka, ktorý má naplnené potreby a tak sa priprav na novú úroveň hojnosti vo svojom živote.

Zamysli sa

Ovláda ťa „lacný postoj“?

.....
.....

Máš problém získať postoj hojnosti?

.....
.....

Buď pripravený naplňať potreby iných ľudí

Ak hovorím o prosperite, vždy dodám, že potrebujeme zmysluplnú prosperitu. Ako som v 5. kapitole uviedla, Boh nás chce požehnávať, aby sme sa stali požehnaním pre iných. Nechce, aby sme žili v núdzi,

ale aby sme mali dostatok a z neho mohli pomáhať. Tento zámer sa nepodarí dosiahnuť, ak vždy budeme očakávať iba nedostatok.

Ak máme pomáhať, potrebujeme silu, zdravie, jasnú myseľ a peniaze alebo oblečenie, aby sme mohli dať tým, ktorí zápasia s nedostatkom. V Druhom liste Korintňanom Pavol učí: „*Veď Boh má moc rozhojniť vo vás všetku milosť, aby ste mali vždy a vo všetkom všetkého dostatok na každý dobrý skutok*“ (9:8, Ekum. pr.). Nasledujúce verše hovoria, že Boh dá semená tomu, kto je ochotný zasievať (pozri 2Kor 9:9-10). To znamená, že ak si ochotný deliť sa s iným a naplňať jeho potreby, Boh sa o teba postará, ba dokonca rozhojní všetko, čo máš, aby si mohol aj rozdávať.

Dívaj sa na seba ako na štedrého darcu. Hľadaj spôsoby, ako pomáhať. Čím viac sa ľuďom priblížiš, tým budeš šťastnejší. V Biblii je viac ako 2 000 veršov týkajúcich sa našej zodpovednosti voči chudobným a biednym. Skúmaj, čo hovoria o Božej starostlivosti a považuj sa za človeka, ktorý naplňa potreby iných.

Ži s postojom očakávania. Kráľ Dávid povedal: „*Verím, že uzriem dobrotivosť Hospodinovu v krajine živých*“ (Ž 27:13, Ev. pr.). Žiť v očakávaní nie je to isté ako žiť s pocitom, že máme nárok na všetko. Nič si nezaslúžime, ale Boh vo svojom milosrdenstve chce, aby sme žili v zbožnom očakávaní a mohli tak od neho prijať to najlepšie.

Očakávaj zľavy, ale neuspokoj sa s čímisi, čo sa ti skutočne nepáči, ak si môžeš dovoliť kúpiť to, po čom túžiš. Napríklad: išla som si kúpiť topánky. Hneď v prvom obchode som natrafila na také, ktoré sa mi veľmi páčili, ale keďže nebola na nich zľava, strávila som niekoľko hodín chodením z obchodu do obchodu v nádeji, že ich niekde nájdem za lepšiu cenu. Zrazu som si uvedomila, že sa správam hlúpo, pretože naháňaním sa za lacnejšími topánkami som stratila veľa času a peňazí za benzín. A navyše, žiadne iné sa mi nepáčili tak ako tie prvé. Hoci si po celý život žil v núde, môže sa to zmeniť. Poslúchni Pána Boha, zasievaj dobré semená, očakávaj hojnosť, myslí a hovor to, čo je v súlade s Božím slovom

– a buď vytrvalý. Začni s tým, čo máš a ver, že sa tvoja situácia zmení.

Myslím si, že ide o veľmi dôležitú oblasť, v ktorej sa satan snaží držať ľudí v klamstve. Chce, aby sme mali pocit nedostatku, pretože to nás vedie k sebaľútnosti, závidi, žiarlivosti a celkovému pocitu nespokojnosti. Vytrvaj v usilovnosti o nový vzorec myslenia a vyhlasuj: „Boh sa o mňa štedro stará.“

Túto kapitolu by som chcela uzavrieť citátom z Písma, ktorý jasne hovorí o tom, čo si Boh praje, aby si robil. Vnímaj ho ako osobný odkaz od Pána, nech sa zakorení v tvojom srdci a zmení tvoje myslenie.

„Hospodin čaká, aby vás omilostil, dvíha sa, aby vám prejavil milosrdenstvo; lebo Hospodin je Bohom práva; blahoslavený každý, kto Ho očakáva“ (Iz 30:18, Ev. pr.).

Zamysli sa

Veríš tomu, že tá Boh požehná a urobí požehnaním pre iných? O čo by si sa mohol práve teraz podeliť s niekým, kto je v núdzi?

.....
.....

Zdroj sily

*„Môj Boh však uspokojí všetky vaše potreby podľa svojho
bohatstva v sláve Krista Ježiša“*

(Filip 4:19, Ev. pr.).

„Veľký je Hospodin, ktorý dožičť šťastie svojmu sluhovi!“

(Ž 35:27, Ev. pr.).

*„A Boh má moc rozhojniť vo vás každú milosť, aby ste mali
vždy vo všetkom úplný dostatok a aby ste mali hojne na každý
dobrý skutok“*

(2Kor 9:8, Kat. pr.).

*„A učiním Ťa veľkým národom a požehnám Ťa a zvelebím
tvoje meno, a budeš požehnaním“*

(1Moj 12:2, Roh. pr.).

Myšlienka č. 9

Usilujem sa o pokoj s Bohom, so samým sebou a s ostatnými

*„Hľadaj pokoj a usiluj sa oň!“
(Ž 34:15, Ekum. pr.).*

Dedičstvo pokoja

Pokoj s Bohom začína tým, že si uvedomíme svoju hriešnosť, potrebu mať Spasiteľa a prosíme ho o odpustenie. Musíme veriť, že Ježiš zomrel za naše hriechy namiesto nás a prijal trest, ktorý mal patriť nám. Musíme sa chcieť odvrátiť od hriešneho spôsobu života a naučiť sa žiť podľa Božej vôle.

Pokoj s Bohom si udržíš tak, že sa nikdy nepokúsiš ukryť pred ním svoj hriech: vyjdi „s farbou von“ a udržiavaj s ním dôvernú komunikáciu. Ak sa dopustíme chýb, priblížme sa k nemu, lebo iba on nás môže obnoviť. Kajať sa znamená odvrátiť sa od hriechu a prísť späť k Bohu. Naše slabosti a zlyhania nie sú preňho prekvapením. V skutočnosti vie o našich prehrách skôr, než sa stanú. Stačí si ich len priznať – on je verný, odpustí nám a očistí nás od všetkej nepravosti (pozri 1Jána 1:9).

Na to, aby sme si udržali pokoj s Bohom, musíme sa zo všetkých síl snažiť poslúchať ho. Kým žijeme v smrteľnom tele, nedosiahneme dokonalosť, ale môžeme mať dokonalý postoj srdca voči Bohu a robiť všetko, čo je v našich silách, aby bol s nami spokojný. Často zvyknem hovoriť: „Rob, čo môžeš, a Boh sa postará o zvyšok.“

Zamysli sa

Žiješ v pokoji s Bohom?

.....

.....

Si pripravený „vziať to skratkou“?

Každý deň robím chyby, nie však náročky. Ešte nie som tam, kde by som chcela byť, ale, vďaka Bohu, už nie som tam, kde som kedysi bola. Pozorujeme na seba rast a zmenu? Trvalo mi niekoľko rokov, kým som mohla niečo také povedať. Dúfam, že ti pomôžem „vziať to skratkou“, o ktorej som kedysi nevedela.

Príliš dlho som sa sústreďovala na to, čo bolo na mne zlé. Až neskôr som pochopila, že sa tým moje chyby ešte zväčšujú. Musela som sa naučiť zamerať sa na Ježiša a na to, čo pre mňa urobil a tiež naozaj uveriť, že ma bezpodmienečne miluje a stále mi odpúšťa. Lepšie by sa nám darilo v osobných vzťahoch, keby sme si uvedomili, že z času na čas budeme musieť odpustiť. Už vopred si môžeme naplánovať, že odpustíme. Neočakávajme dokonalosť a vyhneme sa tak sklamaniu, keď sa nám ju nepodarí dosiahnuť. Nebudeme vytvárať tlak na iných práve tak, ako Pán Boh na nás nikdy nevyvíja nátlak. Keď cítime tlak, je od satana, nie od Pána. On nás vedie, sprevádza, pobáda, ale nikdy do ničoho netlačí.

Ak budeš správne rozmýšľať, môžeš sa vyhnúť rokom zbytočného utrpenia. Spomínam si na deň, keď mi Boh pošepol: „Joyce, je v poriadku, že máš slabosti.“ Snažila som sa byť dobrá v každej oblasti, ale prežívala som znechutenie, pretože som chcela dosiahnuť niečo, čo nebolo v mojich silách. Boh mi tým nenaznačoval, že si môžem robiť, čo chcem. Jednoducho mi ukázal, že ak sa snažím zo všetkých síl a napriek tomu zlyhávam, on o tom vie a chápe to. Apoštol Pavol povedal, že v Pánovi je silný, ale aj slabý (pozri

2Kor 13:4). Či už sme slabí, alebo silní, stále sme v Kristovi a nič na svete to nezmení. On nie je taký, že by nás najprv prijal, a keď zlyháme, odmietol. Ak tomu porozumieš, urýchli to tvoj duchovný rast a zároveň budeš mať z neho väčšiu radosť.

Nemaj nereálne očakávania ani od seba, ani od iných. Zistila som, že to, čo očakávam od seba, zvyčajne očakávam aj od druhých. Inými slovami, ak prijímam Božie milosrdenstvo, dokážem byť milosrdná voči iným, ale ak so sebou nikdy nie som spokojná, nebudem spokojná ani so správaním ostatných. Domnievam sa, že máme byť k sebe uznanliví, a zároveň nebyť do seba zahľadení! Mali by sme si vážiť seba a rešpektovať sa, poznať svoje silné a slabé stránky a uvedomovať si, že Božia sila sa dokonale prejavuje v našej slabosti (pozri 2Kor 12:9). Znepokojujeme sa kvôli svojim zlyhaniam, a pritom ich má každý z nás. Ak by sme nemali chyby, nepotrebovali by sme Ježiša.

Môžeš žiť v pokoji so sebou samým, ale budeš sa oň musieť usilovať. Rozhodni sa, že sa budeš mať rád, pretože celý život stráviš vo svojej spoločnosti. Si Božím stvorením a Pán Boh nerobí nepodarky. Začni sa preto zameriavať na svoje silné stránky a nepozerať na slabosti.

Som presvedčená, že veľká časť nášho vnútorného stresu sa dostáva navonok v podobe vonkajšieho stresu. Ak nemáš rád samého seba, s ničím nebudeš spokojný; ale ak máš zo seba dobrý pocit, budeš sa viac tešiť zo života. Každý sme vo vzťahu so sebou samým. Polož si otázku, aký je ten tvoj. Si rád osamote? Dokážeš byť sám so sebou, alebo sa neustále potrebuješ obklopovať ľuďmi, či hlučkom, ktorý by prehlušil to, čo cítiš vo vnútri? Dokážeš si odpustiť (prijať Božie odpustenie), keď spravíš chybu? Si so sebou trpezlivý? Ako často cítiš pocity viny a odsúdenia za veci z minulosti? Porovnávaš sa s inými ľuďmi a snažíš sa byť ako oni? Máš potrebu súťažiť s inými a vyrovnáť sa im? Prijal si kritériá sveta na posudzovanie krásy? Si spokojný s tým, ako ťa Boh stvoril?

Iba ak si úprimne odpovieme na tieto otázky, začneme chápať, aký vzťah máme sami voči sebe.

Začni uvažovať o myšlienke: „*Usilujem sa o pokoj s Bohom, so samým sebou a s ostatnými.*“

Zamysli sa

Žiješ v pokoji so sebou samým?

.....
.....

Vzťahy bez stresu

Existujú vzťahy bez stresu? Pochybujem o tom. Existujú však isté postupy, pomocou ktorých môžeme svoje vzťahy zlepšiť a žiť v pokoji s inými ľuďmi. Chcem sa s tebou podeliť o štyri kroky, o ktorých som presvedčená, že ti pomôžu dosiahnuť spomínaný cieľ.

Krok č. 1

Dosiahni a udržuj pokoj vo vzťahu s Bohom a samým sebou, aby si mohol žiť v pokoji so všetkými typmi ľudí. Väčšina z nás dokáže vychádzať iba s ľuďmi, ktorí nám vyhovujú, ale dobre vieš, že takých ľudí nebýva veľa. Zdá sa, že ma Boh „náročky“ obklopuje ľuďmi, ktorí mi „nesedia“, ba čo viac, mám pocit, že sa v tom priam vyžíva!

Často sa stáva, že sa naším životným partnerom stane človek, ktorý je naším pravým opakom a my sa roky snažíme zmeniť ho. To však nefunguje a vedie iba k sklamaniu. Rovnako si vyberáme aj priateľov, ktorí sú od nás odlišní, a potom s nimi musíme zápasiť.

Vravíme Bohu, že chceme milovať každého človeka, ale keď nám do cesty pošle rôzne typy pováh, prosíme ho, aby nás zbavil tých, ktorí nám lezú na nervy, alebo aby ich zmenil podľa našich predstáv.

Ak chceme získať väčší pokoj vo vzťahoch s ľuďmi, potrebujeme sa zbaviť nereálnych očakávaní.

Krok č. 2

Neočakávaj, že ľudia budú dokonalí. Nie sú. Tých, ktorí majú sklón k perfekcionizmu, čaká v tejto oblasti veľký kus práce. Puntičkári nikdy nie sú s ničím spokojní – dokonca ani so sebou – iba ak je všetko dokonalé. Kedy naposledy bolo v tvojom živote všetko dokonalé? Je pochopiteľné, že takíto ľudia sú odsúdení k ustavičnej nespokojnosti a znechuteniu. Nepremárni svoj život tým, že sa budeš snažiť uskutočniť nemožné. Ľudia majú svoje chyby a nič s tým nenarobíš! Bez ohľadu na to, o aký vzťah ide, prídu chvíle, keď ťa človek sklame, preto sa priprav na to, že budeš musieť často odpúšťať.

Zamysli sa

Máš nereálne očakávania a bývaš kvôli tomu sklamaný?

.....
.....

Ľudia sa budú v tvojej spoločnosti cítiť lepšie, ak na nich presta- neš vyvíjať nátlak, aby sa stali niekým, kým nie sú. Ja som rada s tými ľuďmi, ktorí ma poznajú, a aj napriek tomu majú radi. Ho- vorí sa, že láska je slepá a myslím si, že to často platí. Môj manžel si dokonca myslí, že niektoré moje chyby sú rozkošné. Niekedy som, napríklad, veľmi popudlivá. V takej chvíli sa nenahnevá, ale

povie: „Kvôli tomuto ohňu som si ťa vzal.“ Inými slovami, moja agresívna povaha ho priťahovala, tak prečo by mu mala teraz vadit? Nedávno mi dal na Valentína hrajúcu pohľadnicu. Keď som ju otvorila, zaznela pieseň Johnnyho Casha: „Ocitol som sa v ohnivom kruhu.“ Obaja sme sa na tom dobre pobavili!

Ako väčšina mužov, Dave má takmer vždy pravdu, ale ja som sa mnoho rokov pokúšala splniť svoju životnú misiu, a to – dokázať mu, že sa mýli. Dnes sa na tom iba smejeme. On aj ja vieme, že žiaden človek nemá pravdu v každej situácii. Jeho sklon nepriznať si chybu je jednou z jeho „múch“. Zdá sa, že je to typická mužská črta. Viem to podľa toho, že mi to povedala väčšina mojich priateľiek. Ja mám tiež veľa „múch“, ktorými sa potrebujem zaoberať a koniec koncov, má ich každý z nás. Navrhujem, aby sme sa trochu uvoľnili a prestali požadovať niečo, čo nikdy nedosiahneme.

Dave je vynikajúci šofér, ale ľahko stratí trpezlivosť, keď pri šoférovaní robí chyby niekto iný, najmä ja. Ak sedí vedľa mňa, vytkne mi aspoň tri veci prv, než sa vôbec pohnem z prízjazdovej cesty. Kedysi som sa kvôli tomu rozčulovala a hádala sa s ním.

Dnes riadim auto v jeho prítomnosti iba v nevyhnutných prípadoch. Dave ma stále ubezpečuje, že sa mi iba snaží pomôcť, a ja ho zase uistujem, že to zvládnem aj bez jeho „pomoci“. Som si istá, že ti je takýto rozhovor povedomý. Dobrá správa však je, že hoci by som bola radšej, keby Dave mlčal, nenechám sa obrať o pokoj, pretože viem, že je taký, aký je a zrejme sa už nezmení. Ale ako som už povedala, aj ja mám svoje chyby.

Ak chceš žiť v pokoji, musíš sa oň usilovať, pretože ti nespadne do náručia ako zrelé čerešne, ktoré samy opadávajú zo stromu.

Krok č. 3

Neočakávaj, že každý bude ako ty. Keď som si uvedomila, že sa rodíme s jedinečnou povahou, danou od Boha, otvorili sa mi oči.

Dovtedy som predpokladala, že všetci zmyšľajú a konajú presne ako ja. Kedysi som čítala dve knihy o typoch osobností a dozvedela som sa, že naša osobnosť je kombináciou povahy, s ktorou sa rodíme, a našich životných skúseností. Napríklad, moja prirodzená povaha je rozhodná, silná a priama. Mám vodcovské schopnosti, chcem byť vo vedení, rozhodujem sa impulzívne, som netrpezlivá a vždy som si úplne istá tým, čo chcem robiť.

Keď som sa vydala za Dava, nedokázala som pochopiť, čo s ním nie je v poriadku. Dave je totiž bezstarostný typ, ktorý sa rozhoduje pomaly, je veľmi trpezlivý, necíti potrebu viesť, je so všetkým spokojný a takmer nič ho nedokáže „vytočiť“. Neuvedomujúc si, že ho takto stvoril Boh, usilovala som sa ho zmeniť podľa svojich predstáv. To, prirodzene, spôsobilo viacero problémov. Dave sa cítil byť pod tlakom a ja som sa väčšinu času hnevala. Boh mi dal presne to, čo som potrebovala, ale ja som to nechápala. Dave je silný tam, kde ja som slabá, a naopak, vďaka čomu tvoríme skvelý tím. Ale až do chvíle, kým som sa nevzdala pokusov zmeniť ho, obaja sme sa necítili dobre.

Boh nás aj naďalej premieňa, ale stále sme sami sebou! V deň, keď som si uvedomila, že Dava musím prijať takého, aký je a vážiť si ho, atmosféra v našej domácnosti a manželstve sa úplne zmenila.

Som v kontakte doslova s tisíckami ľudí a ak by som nepochopila, že každý je jedinečný, zrejme by som už bola prišla o rozum. Prinajmenšom by som bola celý čas znechutená a mnoho ľudí v mojom okolí by pocitovalo, že ich odmietam.

Polož si otázku: darí sa ti prijímať iných takých, akí sú? Zaiste, všetci sa potrebujeme meniť a zdokonaľovať, ale pravda je taká, že jedine Boh môže človeka zmeniť zvnútra. Keď sa pokúšame meniť jeden druhého, nikdy to nevedie k dobrému. Dokonca aj vtedy, keď sa niekto túži zmeniť, pretože na tom trvám, skončí to tým, že ma ten človek začne odmietaa a cíti na sebe nátlak. Najlepšou stratégiou je zamerať sa na silné stránky ľudí a to, ako môžu byť pre nás požehnaním, a zvyšok nechať v Božích rukách. Dokonalí ľudia

neexistujú! Tešme sa z toho, že sme rozdielni a nedovoľme, aby sa to stalo príčinou nezhôd a odmietnutia.

Máme štyri deti, každé úplne odlišné. Všetky majú vlastnosti, ktoré sa mi veľmi páčia, a zasa iné, ktoré vôbec „nemusím“, ale každopádne sú úžasné. Kedysi som si myslela, že by bolo skvelé, keby bol každý ako ja – až kým som nemala dvoch synov, ktorí sú mojou vernou kópiou. Vtedy som pochopila, že to spôsobuje napätie. Všetci traja chceme „šéfovať“ a ako si iste dokážeš predstaviť, nefunguje to. V našej rodine je každý tvrdohlavý a myslí si, že má pravdu, čo situáciu ešte zhoršuje. Inak povedané, naša rodina je ako každá iná, a predsa spolu skvele vychádzame. Nie preto, že by to bolo jednoduché, ale preto, že sme sa tak rozhodli. Aj ty môžeš robiť to isté, ale na to, aby si to docielil, musíš prijímať každého ako jedinečné Božie stvorenie a nechať mu slobodu byť tým, kým je. Bez toho nemôžeš žiť s ľuďmi v pokoji.

Krok č. 4

Buď človekom, ktorý povzbudzuje, nie znechucuje. Všetci sa dobre cítime s ľuďmi, ktorí si všimnú a ocenia naše silné stránky a rozhodnú sa nevšimáť si naše slabosti. Máme radi povzbudenie, a neznášame negatívne naladených ľudí, ktorí vidia na iných iba chyby a šíria okolo seba znechutenie.

Kedysi som bola tá, ktorá vždy okomentovala chyby a zlyhania, aké som okolo seba videla. V pýche som si namýšľala, aká som veľkorysá, že ľuďom odpúšťam ich zlyhania, ale vždy som im dala jasne najavo, čo im vlastne odpúšťam. Napríklad, povedala som Davovi: „Znovu som za tebou zhasla svetlo v kúpeľni.“ Pripomenula som mu, že opäť zlyhal v tom, čo som od neho očakávala, a musela som to urobiť zaňho. Musela som sa naučiť, že najlepšie je mlčať, kým to nie je nevyhnutné. Je lepšie jednouchu zhasnúť a dúfať, že keď sa to stane mne, iný to urobí za mňa. Pochopila som tiež, že

deti musíme učiť robiť veci konkrétnym spôsobom. To samo osebe nie je zlé, ale problémom sa stáva vtedy, keď sa z tréningu stane sekírovanie, pretože to už narúša vzťah. Nadmerné pripomínanie chýb zraňuje, ba dokonca môže človeku úplne zdrviť ducha.

Čím viac ľudí povzbudzujeme, tým lepšie sa správajú. Pochvala zlepšuje výkon, prehnaná kritika ho odrádza. Vyber si človeka, s ktorým by si chcel zlepšiť svoj vzťah a začni ho viac povzbudzovať a chváliť; budeš prekvapený jeho pozitívnou reakciou. Možno ti napadla otázka: „Ak budem ignorovať jeho chyby, nezačne ma využívať?“ Môže sa to stať, ale zvyčajne to tak nebýva. Častejšie dochádza k tomu, že ten človek sa zmení a začne sa viac snažiť, aby ťa potešil. Bude to robiť dobrovoľne, nie z donútenia.

Povzbudzovanie druhých je súčasťou pozitívneho životného postoja. Buď opatrný vo svojom zmýšľaní o iných. Ak budú tvoje myšlienky nelichotivé a negatívne, môžu ti nečakane vyklíznúť z úst. Hľadaj to, čo je na tom druhom dobré. Biblia nás učí, aby sme iným robili to, čo chceme, aby oni robili nám. Ak chceš, aby ťa iní povzbudili, povzbudzuj aj ty ich!

Pokoj, pokoj, pokoj

Dospela som do štádia, keď som presvedčená, že bez pokoja život za veľa nestojí. Preto sa usilujem o pokoj v každej oblasti. Mnoho rokov som prežila v znechutení a bojovala som vo vzťahu s Bohom, sama so sebou aj s inými ľuďmi, a odmietam tak ďalej žiť! Na to, aby sa náš život zmenil, potrebujeme sa nielen modliť, ale aj byť ochotní zmenu podstúpiť.

Biblia hovorí, že ak chceme žiť v harmónii s ľuďmi, potrebujeme sa im aj okolnostiam prispôbiť. Priznám sa, že som nemala najmenší záujem niekomu alebo niečomu sa prispôbovať. Chcela som, aby sa ostatní prispôbovali mne a vo svojej pýche mi ani nenapadlo uvažovať nad tým, či sa aj ja nepotrebujem zmeniť. Kvôli

tomu boli moje vzťahy a život jedným veľkým zmätkom. Po rokoch som dospela k záveru, že spravím čokoľvek, len aby som dosiahla pokoj. Prvým bodom, ktorý mal Pán Boh na zozname, bolo, aby som sa naučila prispôsobovať sa. Dnes sa teším zo slobody, že všetko nemusí byť po mojom. Áno, povedala som, že *sa teším zo slobody, že všetko nemusí byť po mojom*. Môj „starý človek“ sa chvíľu vzpiera, keď sa rozhodnem prispôbiť sa niečomu, čo nie je podľa mojich predstáv, ale v srdci mám nádherný pocit, pretože viem, že som naplnila zákon lásky a splnila tak svoju úlohu v úsilí o pokoj.

Prispôsobovať sa ľuďom neznamená, že im dovoľíme, aby nás ovládali a spravili si z nás rohožku. Sú chvíle, keď si musíme stáť za svojím, a to bez ohľadu na názory iných. Ale existujú aj situácie, keď z komára robíme somára a strácame pokoj kvôli maličkostiam. Rozhodneš sa byť takým človekom, ktorý sa snaží o dosiahnutie a udržanie pokoja?

Najdôležitejším slovom v tejto kapitole je *úsilie* dosiahnuť pokoj. Väčšina ľudí túži po pokoji, ale nič preň nespraví. Prvým krokom je vytvoriť si vzorec myslenia, podľa ktorého sa budeš usilovať o pokoj s Bohom, so sebou samým a s inými.

Zdroj sily

„Odvráť sa od zla, konaj dobro, hľadaj pokoj a usiluj sa oň!“
(Ž 34:15, Ekum. pr.).

*„Toto som vám povedal, aby ste mali pokoj vo mne.
Na svete máte súženie, ale dúfajte, ja som premohol svet“*
(Ján 16:33, Ev. pr.).

„Ak je to možné a závisí to od vás, žite v pokoji so všetkými ľuďmi“
(Rim 12:18, Kat. pr.).

Myšlienka č. 10

Žijem v prítomnosti a vychutnávam si každú chvíľu

*„Toto je deň, ktorý učinil Hospodin, plesajme a radujme sa v ňom!“
(Ž 118:24, Ekum. pr.).*

Páči sa mi toto príslovie: Včerajšok je históriou. Zajtrajšok je záhadou. Dnešok je darom. Nemôžeme zotrvať v minulosti, ani plánovať ďalekú budúcnosť; potrebujeme si uvedomiť, že súčasná chvíľa je Božím darom, preto v nej musíme žiť naplno a tešiť sa z nej.

Jedna moja priateľka sa vydávala až vo veku 45 rokov. Jej manželstvo bolo nádherné a ona často o svojom manželovi hovorila ako o Božom dare. Jedného dňa išiel jej manžel do nemocnice na rutinný chirurgický zákrok, ale v dôsledku nečakanej infekcie sa už nikdy domov nevrátil. Jeho smrť bola pre ňu hrozným šokom, ale bola Bohu vďačná, že si mohli vychutnať čas, ktorý spolu prežili. Som rada, že nežije v bolesti a lúlosti. Ľudia sú často takí zaneprázdnení, že svoju rodinu a priateľov odsúvajú nabok a potom, keď je už neskoro, lutujú, že nerobili lepšie rozhodnutia.

Dnes sa teším z každej chvíle života, ale nebola som vždy taká. Musela som na tom tvrdo pracovať, pretože som „plánovač“. To znamená: ak si nedám pozor, ďalší krok začnem plánovať ešte skôr, než dokončím ten aktuálny, čo ma, samozrejme, okráda o prítomnosť. Sústredenosť je dobrá vec, ale ak sa príliš zameriam na prácu, nedokážem si užiť čaro chvíle. Napríklad, keď boli deti malé, chodila som do práce a zriedkakedy som si našla čas, aby som sa zastavila a tešila sa z roztomilých drobností, ktoré povedali, alebo urobili. Premárnila som mnohé z tých vzácných momentov, ktoré sa už nikdy nevrátia. Tešme sa preto zo života a ľudí, ktorých nám Boh dal do cesty.

Pod vplyvom našej nefunkčnej rodiny, kde sa nikto netešil zo života, som sa stala workoholikom a svoju hodnotu som stavala na tom, čo som robila, nie na tom, kým som bola. Keďže moji rodičia boli so mnou spokojnejší, keď som sa niečomu venovala a bola produktívna, myslela som si, že aj Boh bude mať zo mňa väčšiu radosť, ak budem aktívna.

Atmosféra doma bola napätá a strach bol na dennom poriadku. V detstve som si neužila veľa zábavy a dokonca ani v dospelosti som nikdy nebola skutočne šťastná a úplne uvoľnená. Zneužívanie ma pripravilo o detstvo. Každý zdravý dospelý človek potrebuje mať v sebe zdravé dieťa. Musíme vedieť pracovať a byť zodpovední, ale zároveň sa potrebujeme vedieť hrať a tešiť. Nikdy by sme nemali premeškať príležitosť zasmiať sa, pretože smiech je liekom – pomáha vo viacerých oblastiach, vrátane fyzického zdravia, a aj práca sa zdá príjemnejšia.

Myšlienka – Žijem v prítomnosti a vychutnávam si každú chvíľu – môže zmeniť tvoj život, pretože ak jej dovoľíš pretvoriť svoje myslenie, začneš sa tešiť zo života úplne novými spôsobmi.

Zamysli sa

Naozaj žiješ v prítomnosti a tešíš sa zo života?

veľmi _____

trochu _____

vôbec _____

Raduješ sa z ľudí, ktorých ti Pán Boh dal do života?

.....
.....

Boh chce, aby si si život užíval

Veríš tomu? Určite si to praje, pretože je to súčasť jeho vôle pre teba. Ako si tým môžem byť istá? Pretože jeho Slovo o tom hovorí na viacerých miestach. Kráľ Šalamún, ktorý bol mimoriadne múdрым človekom, napísal: „*Nič nie je lepšie pre človeka ako jesť a piť a dožiť si dobré veci pri svojej lopote. Aj to som zbadal, že to pochádza z Božej ruky*“ (Kaz 2:24, Ev. pr.). Šalamún hovorí, že si pri svojej námahe máme dožiť aj dobré veci, že s Božou pomocou sa môžeme naučiť užívať si život, dokonca aj také veci, ktoré by sme inak považovali za nudné. Zdá sa, že mnohí iba „pretrpia“ veľkú časť svojho života a netešia sa z každej chvíle. Pripomeň si párkrát za deň, že súčasná chvíľa je Božím darom.

Dlhý čas som nedokázala prijať predstavu radostného života, až kým som nepreskúmala, čo o tom hovorí Pán Boh. Dnes viem, že to je jeho vôľa. Zo života sa mám tešiť nielen kvôli sebe, ale aj kvôli Pánovi Ježišovi, ktorý za to zaplatil veľmi vysokú cenu.

Sám Spasiteľ zdôvodnil svoj príchod na Zem takto: „*Ja som prišiel, aby mali život, a to v hojnej miere!*“ (Ján 10:10, Ev. pr.). Tiež povedal: „*Toto som vám hovoril, aby moja radosť bola vo vás a vaša radosť aby bola úplná*“ (Ján 15:11, Ev. pr.), a „*Proste teda a dostanete, aby vaša radosť bola úplná!*“ (Ján 16:24, Ekum. pr.). Keď sa modlil k Otcovi, prosil o to, aby sme mali radosť: „*Ale teraz idem k tebe a toto hovorím na svete, aby mali v sebe moju radosť – a úplnú*“ (Ján 17:13, Kat. pr.). Keď vidíme, ako sám Ježiš hovorí o svojej túžbe, aby sme mali radosť, ako môžeme pochybovať o tom, že Boh chce, aby sme boli šťastní? Ak je Božou vôľou skutočnosť, aby sme sa tešili zo života, prečo sú mnohí, aj kresťania, takí nešťastní a sklúčení? Možno je to preto, že naša myseľ nie je nastavená na radosť. Lahko totiž strácame mentalitu radosti a prijímame mentalitu typu „nejako to už len pretrpím“. Nový spôsob myslenia ti však pomôže tešiť sa zo života tak, ako si to doteraz nezažil. Čím väčšiu radosť budeš mať, tým príjemnejším človekom sa staneš, preto nestráť už ani deň!

Každý večer si nájdem čas na to, aby som si v mysli premietla všetko, čo som v ten deň robila. Je úžasné uvedomiť si, čo všetko sme stihli počas jediného dňa! Ďakuj Pánu Bohu za všetko, čo ti pomohol urobiť a zvládnuť. Ak si spravil chyby, pouč sa z nich; ak si zažil víťazstvá, zapamätaj si ich a budú ti posilou do ďalších dní.

Zamysli sa

Zlievajú sa ti dni do jednej machule, alebo si ich skutočne vychutnávaš?

.....
.....

Na zábave nie je nič zlé

Keď som pochopila verš Ján 10:10, uvedomila som si, že som podľahla nepriateľovmu klamstvu, že nie je dôležité „vychutnávať si život“. Pod jeho vplyvom som uverila, že zábava nie je na mieste. Myslela som si, že musím ustavične tvrdo pracovať! Nikdy som nevidela svojho otca tešiť sa zo života a zdalo sa, že neznášal, keď sa to niekomu inému darilo. Spomínam si, že vždy, keď som sa nahlas smiala, okríkli ma, aby som bola ticho.

Možno si aj ty zažil niečo podobné. Možno si v detstve prežil podobné boje ako ja, alebo si sa stretol s niečím iným, kvôli čomu si sa stal príliš serióznym. Vždy, keď si chceš oddýchnuť a venovať sa nejakému koníčku, cítiš sa previnilo, akoby si robil niečo zlé.

Domnievam sa, že táto mentalita zameraná na výkon, je jednou z príčin, prečo u mnohých ľudí vzťah s Bohom upadá. Zlým spôsobom slúžia Bohu, akoby išlo o zamestnanie a nevychutnávajú si vzťah s ním. Francúzska mystička 17. stor. madam Guyonová povedala, že najvyšším poslaním každého Božieho dieťaťa je tešiť

sa s Pánom Bohom. Spomínam si, že keď som o tom čítala po prvý raz, zo srdca mi spadol ťažký balvan. Namáhala som sa Pána Boha potešiť a myšlienka, že by som si ho mala „vychutnávať“, mi vôbec nenapadla. Nikdy som nič podobné nepočula! Je smutné, že som až po 20 rokoch pravidelného chodenia na zhromaždenia zistila, že Boh chce, aby som si vzťah s ním a život, ktorý mi dal, vychutnávala.

Boh stvoril všetko pre naše potešenie a chce, aby sme mali radosť z neho, z ľudí, ktorí nás obklopujú, aj zo samých seba.

Nabudúce, keď budeš mať chuť relaxovať, relaxuj. Choď sa, napríklad, poprechádzať a nemaj kvôli tomu výčitky svedomia. Práca nemá nohy, neutečie. Nepodnecujem ťa k nezodpovednosti, ale chcem, aby si urobil všetky potrebné kroky na to, aby si si užíval život aj uprostred svojich povinností. Ak si ťažko pracoval a máš pocit, že si potrebuješ oddýchnuť, vezmi si deň voľna. Na druhý deň podáš lepší výkon. Žijeme uprostred uponáhľanej spoločnosti, ale môžeme žiť inak, ak sa pre to rozhodneme. Ak sa v starobe nechceš sužovať kvôli veciam, ktoré si mohol spraviť, ale nespravil, začni už dnes žiť tak, aby každá chvíľa stála za to.

Zamysli sa

Ako si dnes popri práci môžeš dopriať trocha zábavy?

.....
.....

Každý deň si naplánuj nejakú činnosť, z ktorej budeš mať radosť.

Stanov si nový cieľ

Keď som sa začala učiť tešiť sa zo života, stanovila som si za cieľ, že tak budem robiť aj pri takých činnostiach, ktoré by som mala

najradšej čím skôr „z krku“. Rozhodla som sa, napríklad, zmeniť svoj ranný zhon na príjemný proces. Povedala som si, že si vychutnám každý krok – výber oblečenia, úpravu vlasov a maľovanie sa. Hoci som všetky tieto veci predtým robievala pravidelne, nikdy som ich nepovažovala za príjemnú súčasť dňa a ani mi nenapadlo, že by som si ich mala užívať. Usilujem sa robiť na Božiu slávu všetko, ba aj to, čo dovtedy bolo pre mňa rutinou.

Karmelitánsky mních brat Lawrence, ktorý napísal klasické duchovné dielo *Život v Božej prítomnosti* (Practicing the Presence of God), prišiel na to isté. Prácu v kuchyni považoval za odpornú, ale naučil sa, že ak ju bude robiť z lásky k Bohu, bude sa z nej tešiť a súčasne bude s Pánom. To, čo mohlo byť nudnou a fádnu existenciou, zmenil na život, ktorý mnohí obdivovali a túžili dosiahnuť. Ľuďom sa páčila jeho jednoduchosť, radosť, pokoj a schopnosť zhovárať sa s Bohom počas každej práce, ktorej sa venoval.

Každodenný život sa skladá z množstva maličkostí, ktoré sa môžu zmeniť na príjemné chvíle, ak sa pre to rozhodneme. Mám na mysli činnosti ako napríklad obliekanie, cestu do práce, nakupovanie a chodenie po úradoch. Začni tieto veci robiť z lásky k Bohu a Duch Svätý ti dá schopnosť tešiť sa zo všetkého. Radosť nie je výsledkom zábavy, ale rozhodnutia vážiť si každý okamih ako vzácny Boží dar.

Ako si vychutnať prítomný okamih

Pamätaj si, že žiaden deň, ktorý premárniš, sa už nikdy nevráti späť. Rob všetko pre to, aby každý deň stál za to! Predstavím tu niekoľko kľúčov, ktoré mi pomohli naučiť sa žiť v prítomnosti a tešiť sa zo života. Verím, že ak ich začneš používať, pomôžu aj tebe.

Vlož sa do toho, čo robíš

Keď sa pojem multitasking dostal do povedomia, zdalo sa, že každý v ňom chcel vyniknúť. V inzerátoch ponúkajúcich prácu sa zrazu začali objavovať frázy ako „záujemcovia musia byť schopní vykonávať viacero úloh súčasne“. Hoci sú chvíle, keď musíme zvládať viacero činností naraz, som presvedčená, že multitasking nie je vhodnou stratégiou pre každodenný život a nemal by sa stať naším životným štýlom. Plnenie viacerých úloh súčasne vytvára totiž stres a znemožňuje radowať sa z nich. Nech už sú naše schopnosti a pracovné návyky akékoľvek, uvedomme si, že stres, zmätok a znechutenie zabraňujú vychutnať si prítomnú chvíľu.

Ak môžeš, vyhýbaj sa multitaskingu a s nadšením vykonávaj to, čomu sa práve venuješ. Keď čakáš na vyšetrenie a pritom čítaš, to je v poriadku, ale ubráň sa pokušeniu robiť súčasne viac činností, ktoré si vyžadujú tvoju plnú pozornosť. Napríklad, netelefonuj, kým uskutočňuješ platby cez internetbanking. Nerob si počas dôležitej pracovnej porady či rokovania zoznam vecí, ktoré sa chystáš opraviť na chalupe. Nemaľuj sa, ani neodpisuj na emaily a sms-ky, keď riadiš auto.

Počúvanie si vyžaduje tvoju plnú pozornosť a predstieranie záujmu, keď sa v myšlienkach zaoberáš desiatimi inými vecami, je neslušné a nepomáha budovať dobré vzťahy.

Jedna z anglických verzií Biblie prekladá Kazateľa 5:1 takto: „Oddaj svoju myseľ činnosti, ktorej sa práve venuješ.“ Inými slovami, zameraj svoju pozornosť na to, čím sa práve zaoberáš a púšťaj sa do nových vecí až po dokončení aktuálnej úlohy. Takýto druh sústredenia si vyžaduje disciplínu, ale stojí za to. Nedávno som v tejto oblasti zaznamenala veľký pokrok: rozhodla som sa nedvíhať telefón, keď robím niečo dôležité; dovtedy som dvíhala telefón bez ohľadu na okolnosti. Zistila som, že som potom nervózna a strácam sústredenosť.

Evanjelium podľa Lukáša 10:38-42 rozpráva príbeh o Ježišovej návšteve u dvoch sestier, Márie a Marty. Marta „bola príliš zamestnaná“ (pozri Luk 10:40). Mária si však sadla k Ježišovým nohám a počúvala ho. Marta mala plné ruky práce a bola rozrušená, kým Mária nechcela stratiť čaro prítomnej chvíle. Ježiš povedal, že Mária sa lepšie rozhodla. Marte nezakázal pracovať, ale upozornil ju, aby nebola namrzená a nemala zlý postoj. Ježiš chce, aby sme boli usilovní, a zároveň rozvážni, aby sme vedeli, kedy prestať pracovať a nepremeškať dôležitý okamih.

Zbaviť sa zlozvyku multitaskingu môže znieť ľahko, ale v súčasnej dobe je to dosť náročné. Nechal si sa chytiť do „pasce“ multitaskingu? Máš pocit, že myšlienky sa ti v hlave premávajú ako autá na diaľnici počas hustej premávky? Zhlboka sa nadýchni, spomal a rozhodni sa robiť iba to, pri čom si dokážeš udržať pokoj a radosť.

Vo vzťahu s Bohom sa staň dieťaťom

Náš Boh očakáva, že k nemu prídeme ako deti – avšak nemáme byť detinskí. Jedno je isté: malé deti sa bezprostredne tešia zo všetkého, čo robia. Náš najmladší syn Daniel mal vždy radostný a bezstarostný postoj k životu a keď bol malý, dokázal si vychutnať každú chvíľu. Spomínam si na jeden deň, keď som mu povedala, aby pozametal verandu a o niekoľko minút som ho videla tancovať s metlou. Inokedy som ho postavila do kúta, aby som ho potrestala za niečo zlé a zakrátko sa už hral s kvietkami na tapete. Myslím si, že pozorovaním detí sa môžeme mnohému naučiť. Ony si totiž dokážu vychutnať úplne všetko – dokonca aj povinnosti, či nápravu. Rýchlo odpúšťajú a dôverujú ľuďom.

Príd k Bohu s detskou dôverou, ktorá nemá odpoveď na každú otázku. Väčšinu rodičov otravuje, keď sa ich deti dookola pýtajú „prečo?“ Myslím si, že aj Pána Boha to niekedy unavuje.

Modli sa jednoducho vo viere, rýchlo rob pokánie a prijímaj Božiu pomoc. Ver, že Boh je dobrý. Ak potrebuješ odpustenie, pros oň a prijmi ho vierou. Nestrácaj čas pocitmi viny a odsúdenia. Takáto jednoduchosť ti pomôže rýchlejšie duchovne rásť a tešiť sa v Pánovi. Naším cieľom predsa je vychutnávať si vzťah s Bohom v každej chvíli a za každých okolností!

Zamysli sa

Aké tri vlastnosti dieťaťa by si mal začať uplatňovať vo vzťahu s Bohom?

.....
.....

Teš sa z ľudí

Naučiť sa vychutnať si prítomný okamih nemožno bez toho, aby sme sa nenaučili tešiť sa zo všetkých typov ľudí, pretože s nimi trávime veľa času. Nedávno som čítala, že najčastejšie sme nešťastní kvôli tomu, že sa ľudia nesprávajú podľa našich predstáv a nerobia to, čo od nich očakávame. To je hlboká pravda. Ako si môžem vychutnať deň, keď musím vychádzať s ľuďmi, ktorí mi idú na nervy? Pomohlo by mi, keby som si uvedomila, že aj keď ma rozčuľujú, Boh ich veľmi miluje a nepáči sa mu, keď mám voči nim nesprávny postoj.

Ak niekoho kriticky posudzujem, nemôžem mať z toho človeka radosť, preto si často hovorím: „Joyce, nemusí ťa zaujímať, ako sa tento človek správa.“ Zhovievavý postoj voči ľuďom pomáha vychutnávať si život, preto ti ho odporúčam. Nedávno som v obchode s topánkami natrafila na predavačku, ktorá celý čas telefonovala, dokonca aj vtedy, keď som potrebovala, aby mi našla správnu veľkosť. Bolo na nej vidno, že chce, aby som čím skôr odišla, pretože

chcela ďalej telefonovať. Hovorila po španielsky, preto som jej nerozumela. Keď moje rozhorčenie kulminovalo, rozhodla som sa myslieť si, že vybavuje niečo veľmi dôležité a s úrne. Takmer som sa nechala vyviešť z rovnováhy, ale predsa som sa rozhodla zachovať pokoj. Vrelo ti to odporúčam!

Boh stvoril ľudí z rôznych pováh a typov a ja verím, že sa teší z každej z nich. Zdá sa, že má radosť z rôznorodosti. Ak si sa nad tým nikdy nezamyslel, nájdi si trochu času a rozhliadni sa okolo seba. Pán Boh povedal, že to, čo stvoril, je dobré. Povzbudzujem ťa, aby si sa naučil prijímať tých, ktorí sa od teba líšia a tešiť sa z nich tak, ako sa teší Boh.

Stretávame sa s množstvom ľudí. Niektorých si vyberáme, ale viacerí sa nám v živote objavia bez nášho súhlasu. Nenaučíme sa vychutnávať si prítomnú chvíľu, kým sa nerozhodneme nájsť si cestu aj k ľuďom, ktorých si nevyberáme.

Zamysli sa

Ako často máš pokazený deň kvôli tomu, že sa niekto nespráva podľa tvojich predstáv?

.....
.....

Vychutnávaj si harmonický život

Tí, ktorí nemajú vyvážený život, otvárajú dvere satanovi (pozri 1Pet 5:8). Všetkého veľa škodí, dokonca aj keď robíme priveľa dobrých vecí. Napríklad: práca je dobrá, ale príliš mnoho práce spôsobuje stres, ktorý môže vyvolať choroby, depresiu, rozhorčenosť, alebo rozpad vzťahov. Jedlo je dobré, ale veľa jedla škodí. Je výborné mať okolo seba poriadok, ale keď sa staneme perfekcionistami, bu-

deme privádzať iných aj seba do zúrivosti. Spánok je pre zdravie nevyhnutný, a ak ho nemáme dostatok, sme unavení. Nedávno mi ktosi povedal: „Zistil som, že ak spím príliš dlho, necítim sa dobre.“ Každá oblasť, ktorá sa vymyká z rovnováhy, spôsobuje zmätok a utrpenie a oberá nás o radosť z prítomného okamihu.

Verím, že udržanie si vyrovnaného života je zrejme jednou z najťažších úloh, aké máme. Pravidelne skúmaj svoj život a úprimne si odpovedz na otázku, či sa ti niektorá oblasť života nevymkla spod kontroly. Venuješ niečomu neprimerane veľkú, alebo príliš malú pozornosť? Nevyváženosť medzi nimi môže byť hlavným dôvodom toho, že si nedokážeš vychutnať život.

Môj život nebol vždy v rovnováhe, ale ďakujem Bohu, že mi ju pomohol vo väčšine oblastí dosiahnuť. Aj ty sa pokús uviesť svoje činnosti do rovnováhy a rutinu nahraď rôznorodosťou. Nerob každý deň to isté, ale ani nič nepreháňaj. Rob všetko s mierou, aby si sa vyhol vyhoreniu a budeš mať radosť zo života.

Zamysli sa

Máš harmonický život?

.....
.....

V čom sa potrebuješ zlepšiť a ako to dosiahneš?

.....
.....

Nezaoberaj sa minulosťou

Minulosť sa môže stať neznesiteľným bremenom, ak ju prenášaš do prítomnosti. Zbavíš sa jej tak, že na ňu prestaneš myslieť. Satan

ti ju bude pripomínať, pretože chce, aby si v nej uviazol, ale nezapadni, že máš schopnosť sám si voliť myšlienky. Ak zápasíš s pocitmi viny, odsúdenia alebo hanby kvôli niečomu, čo sa stalo v minulosti, popros Pána Boha a on ti odpustí a oslobodí ťa od toho. Ak prežíváš sklamanie kvôli chybám, ktorých si sa dopustil, je načase striasť ho zo seba a začať odznova. V budúcnosti niet priestoru pre tvoju minulosť! Nedávno som si do denníka zapísala rozhodnutie nemíňať čas uvažovaním o tom, „čo by bolo, keby...“.

Apoštol Pavol žil pre prítomnosť. V Liste Filipanom 3:13-14 píše: *„Zabúdam na to, čo je za mnou, a snažím sa o to, čo je predom mnou; cieľ mám vždy pred očami a bežím za odmenou nebeského povolania Božieho v Kristovi Ježišovi“* (Ev. pr.). Použi všetky klúče, ktoré opisujem a postupne k nim pridaj aj vlastné. Predovšetkým však začni myslieť a hovoriť: *„Žijem v prítomnosti a vychutnávam si každú chvíľu.“*

Zamysli sa

Keď čítaš List Filipanom 3:13-14 – o zabúdaní na minulosť – ktorá situácia ti napadne ako prvá?

.....
.....

Boje si vyberaj

Nazdávam sa, že jeden zo spôsobov, ako sa tešiť z každej chvíle a vyhnúť sa zbytočnému stresu je – nenechať sa vyviesť z miery kvôli maličkostiam. Inými slovami, nerob „z komára somára“. Skôr než čomukoľvek začneš venovať čas, energiu a emócie, polož si dve otázky: Je to skutočne dôležité? Koľko času a energie je vhodné na to vynaložiť? Uvedom si, na čom v živote skutočne záleží a zameraj sa na to. Rozlišuj medzi dôležitými a nepodstatnými vecami.

V Druhej knihe Mojžišovej 18:13-23 dostal Mojžiš skvelú radu od svojho svokra Jetra. Mojžiš bol totiž vyčerpaný, pretože všetky spory medzi Izraelitmi riešil sám. Zrejme predpokladal, že ako vodca národa je povinný tak robiť. Jetro mu povedal, aby riešil iba najdôležitejšie záležitosti a menej podstatné prenechal iným. „A pokračoval: *„Ak to budeš takto robiť, a aj Boh ti to prikazuje, budeš môcť vydržať a všetok tento ľud príde na svoje miesto v pokoji“* (2Moj 18:23, Ev. pr.).

Som si istá, že máš dosť svojich trápení a nepotrebuješ si na pleciah nakladať ďalšie bremená. Keď máš pokušenie pustiť sa do nejakej „bitky“, urob radšej krok späť a zväž, či to stojí za to a či sa to od teba vyžaduje.

Zamysli sa

Predstav si svoje aktuálne boje. Z ktorých by si mal zutekať a v ktorých sa oplatí ďalej bojovať?

.....
.....

Uvedom si, že nemôžeš splniť očakávania všetkých ľudí

Každý z nás je v nejakom vzťahu, v ktorom sa od neho niečo očakáva. Mojžiš povedal svojmu svokrovi, že musí súdiť každý spor, malý či veľký, pretože ľudia k nemu stále prichádzajú. Samozrejme, že za ním chodili s očakávaním, že im pomôže. Nechcel ich sklamať, preto sa im venoval každý deň, až do vyčerpania. Keď sa takto správame, robíme tým radosť ľuďom, ale nie Bohu, a strácame výkonnosť. Želáme si, aby boli ľudia s nami spokojní, ale musíme si uvedomiť, že často majú nereálne a sebecké očakávania. Ak v tejto oblasti nebudeme poslušní voči Bohu, nevychutnáme si svoj život.

Zamysli sa

Bývaš často vyčerpaný kvôli tomu, že sa snažíš vyhovieť všetkým ľuďom?

.....
.....

Nečakaj na inú príležitosť

V rámci našej služby ročne organizujeme veľký počet konferencií, na ktorých pravidelne kážem. Považujem to za súčasť svojej práce. Počas každej konferencie si hovorím: „To je práca. Keď ju dokončím, začnem si vychutnávať život.“ Po niekoľkých rokoch som si uvedomila, že za rečníckym pultom trávim toľko času, že ak si ho nezačnem vychutnávať, nezvýši mi čas na iné. Preto som sa rozhodla, že si prácu budem vychutnávať. To bol jeden zo spôsobov, ako som sa naučila užívať si každý okamih.

Sám musíš nájsť spôsob, ako sa tešiť z každej chvíle svojho života a radosť z práce je iba jedným z mnohých. Už teraz premýšľaj nad tým, ako môžeš nájsť viac radosti v každej činnosti. Prítomná chvíľa je to jediné, čo máme zaručené, preto nič neodkladaj na neskôr – keď sa vydáš, či oženíš, keď pôjdeš na dôchodok, na prázdniny, keď deti vyštudujú – neodkladaj radosť zo života. Nikto nevie, čo bude zajtra. Dnes si nažive, preto sa z toho raduj a ži naplno.

Túto kapitolu chcem uzavrieť anonymným článkom, ktorý už roky povzbudzuje ľudí, aby sa tešili z každého dňa a okamihu. Nech ťa inšpiruje k tomu istému.

Ak by som mal znovu prežiť svoj život, pokúsil by som sa spraviť viac chýb. Uvoľnil by som sa. Bol by som bláznivejší než som teraz a iba zopár vecí by som bral vážne. Nedbal by som toľko na hygienu a využíval by som viac šancí. Častejšie by som ces-

toval, zdolával vrchy a štíty, preplával by som viac riek a sledoval viac západov slnka. Pravidelne by som chodil na prechádzky a jedol viac zmrzliny, a menej fazule. Mal by som viac skutočných problémov a menej tých vymyslených. Chápeš, som jeden z tých, ktorí deň čo deň žijú rozumne a trpezlivo. Ach, áno, boli chvíle, ktoré som si užil, ale ak by som mal žiť znovu, mal by som ich určite omnoho viac. V skutočnosti by som sa usiloval iba o jedno: žiť pre prítomný okamih a potom pre ten nasledujúci; nežiť každý deň s víziou na niekoľko rokov dopredu. Patril som k ľuďom, ktorí vždy nosia so sebou teplomer, termofor, kloktadlo, pršiplášť a padák. Ak by som mal ešte jednu šancu, veľa by som cestoval, skúšal by som rôzne veci a určite by som sa balil naľahko. Keby som mal svoj život prežiť znovu, chodil by som bosý od jari do jesene. Viac by som chodil poľa a nemal by som toľko dobrých známkov – iba ak náhodou. Častejšie by som sa vozil na kolotoči a trhal viac sedmokrások.¹

Nesúhlasím s tým, aby sme žili ako búrliváci, ale myslím si, že tento príbeh poukazuje na dôležitú pravdu: buďme dostatočne vážni na to, aby sme dosiahli svoje ciele, ale nie až natoľko, aby sme v sebe zahubili kreatívnu spontánnosť.

Zdroj sily

„Toto je deň, ktorý učinil Hospodin, plesajme a radujme sa v ňom!“
(Ž 118:24, Ekum. pr.).

„Ja som prišiel, aby mali život, a to v hojnej miere!“
(Ján 10:10, Ev. pr.).

*„Toto som vám hovoril, aby moja radosť bola vo vás
a vaša radosť aby bola úplná“*
(Ján 15:11, Ev. pr.).

Myšlienka č. 11

Som disciplinovaný a ovládam sa

*„Prísna výchova nikdy nebýva príjemná, skôr v nás vzbudzuje odpor.
Až neskôr prinesie ovocie pokoja a spravodlivosti tým,
ktorí sa jej podriadili“*

(Žid 12:11, pr. Nádej pre každého).

Mnohí radi sledujú športové podujatia ako, napríklad, olympijské hry alebo svetový šampionát. Dokonca aj tí, ktorí sa nepovažujú za veľkých športových fanúšikov, často sledujú tieto súťaže, najmä ak sa bojuje o zlatú medailu alebo majstrovský titul. Jedným z dôvodov sledovanosti je, že nás teší, keď sa človek, ktorý tvrdo pracuje, dočká zaslúženej odmeny. Radi to vidíme aj na osobnej úrovni; sme spokojní, keď nám naša práca, tréning a obety prinášajú osoh. Niekedy mi dokonca vyhrknu slzy, keď sledujem športovca pri prekonávaní cieľovej čiary. Prečo plačem, veď toho človeka ani nepoznám? Pretože viem, koľko námahy si víťazstvo vyžaduje!

Thomas Paine povedal: „Čím náročnejšie prekážky treba zdolať, tým väčšie je dosiahnuté víťazstvo. To, čo lacno získame, si málo vážime.“ To, čo oceneniu dáva tú sladkú príchuť, je práve čas, energia a nadšenie. Čím viac sa namáhame, tým viac si cenu vážime. Všetko, čo som doteraz spomenula – námahu, tréning, obete, čas, energiu a oddanosť – spadá pod slovo „disciplína“.

Verím, že disciplinovaný život ukrýva v sebe veľkú silu. Sebaovládanie a disciplína chránia pred lenivosťou a výstredným správaním a pomáhajú udržať si správne zameranie a výkonnosť. Bude si to vyžadovať značné úsilie, ale výsledok stojí za to! Disciplinovaný život začína disciplinovanou myslou. Naučme sa nasmerovať svoju myseľ na dosiahnutie cieľov a nepoľaviť.

Zamysli sa

Tešíš sa z toho, keď usilovných ľudí odmenia za ich prácu?

.....
.....

Si ochotný spraviť všetko pre dosiahnutie svojich cieľov?

.....
.....

Sloboda a jej limity

Apoštol Pavol rozumel disciplíne a písal o nej v niekoľkých svojich listoch. V Prvom liste Korinťanom 6:12 konštatuje: „*Všetko smiem, no nie všetko mi osoží, všetko smiem, ale ja sa ničím nedám zotročiť*“ (Ekum. pr., dôraz pridaný autorkou).

Disciplína je cenou za slobodu a zároveň cestou k oslobodeniu. Ak nám chýba disciplína, stávame sa otrokmi; veci, ktoré by nás nemali ovládať, získavajú nad nami moc. Napríklad, keď sa neovládame v jedení, stávame sa otrokmi tukov, cukrov a iných látok, ktoré nám škodia. Poznám ľudí, ktorí aj napriek tomu, že vedia o nepriaznivom vplyve cukru na organizmus, prijímajú ho vo vysokom množstve. Želajú si, aby nemali chuť na nezdravé jedlá, ale nie sú ochotní ovládať sa a vyberať si to, čo je zdravšie. Ak si nedáme pozor vo finančnej oblasti, môžeme sa zadlžiť, čo môže viesť k pocitom úzkosti, chorobám a vážnym manželským problémom. Ak nedbáme na to, aby sme mali dostatok odpočinku, môžeme sa stať otrokmi vysilenia, kvôli čomu budeme podráždení, unavení a náchylní k chorobám. Únava je jedným zo zlodejov kreativity, preto sa jej vyhýbajme, ako najviac môžeme. Domnievam sa, že v súčasnosti je takmer každý človek unavený, a som si istá, že to nie je Božia vôľa.

Podobný pocit mal aj Pavol, keď napísal: „*Všetko je dovolené, no nie všetko osoží. Všetko je dovolené, no nie všetko buduje*“ (1Kor 10:23, Ekum. pr.). Apoštol hovorí, že v podstate si môže robiť, čo chce, ale že sa ovláda, aby nerobil to, čo ho duchovne neposilňuje. Biblia hovorí: „*Cvič sa v pobožnosti*“ (1Tim 4:7, Ev. pr.). Jedným z prejavov sebadisciplíny je robiť rozhodnutia na základe toho, či bude výsledok prospešný pre budovanie môjho charakteru a či ma duchovne posilní.

Disciplínu by sme mali uplatňovať aj v tom, čo sledujeme a počúvame. Naše oči a uši sú bránami do duše a ducha, preto ich starostlivo strážme. Napríklad, ak sa ti do rúk dostane časopis, v ktorom sú sporo odeté modelky, najlepšie bude, ak ho vyhodíš. Nezabudni na sebaovládanie, keď budeš prepínať televízne kanály. Ďalším príkladom disciplíny je, že nebudeš ohovárať a vyzrádzať tajomstvá iných ľudí napriek tomu, že by si mal pokušenie urobiť to. Život a smrť sú v moci jazyka, preto budme opatrní v jeho používaní.

Zamysli sa

Nechal si sa niečím zotročiť?.....

Ak áno, čím?

Pravidelne trénuješ svoju zbožnosť?

.....
.....

Učme sa správne premýšľať

Nie je možné stať sa lekárom alebo právnikom bez patričného vzdelania. Kiežby si kresťania o duchovnom raste mysleli to isté! Kresťanmi sa stávame vtedy, keď uveríme, že Ježiš je Boh a zomrel

za naše hriechy namiesto nás. Vzal na seba trest, ktorý sme si my zaslúžili, a splatil náš dlh. Vstal z mŕtvych, vystúpil na nebesia a sedí po pravici Božej. Žije a poslal nám svojho Ducha Svätého, aby žil v srdciach tých, ktorí ho vierou prijímú. To je počiatok našej viery. Ale tu sa príbeh nekončí.

Učme sa, čo nám patrí na základe vzťahu s Ježišom, ako žiť nový život, ktorý nám dal a ako zosúladiť svoje myslenie s jeho Slovom. *Naučme sa* myslieť a správať podľa našej novej prirodzenosti, nie podľa starého človeka, ktorý je s Ježišom ukrižovaný. Je dôležité, aby sme si na začiatku cesty uvedomili, že úspech si bude vyžadovať úsilie a čas – zrejme oveľa viac, ako by sme predpokladali! Nemyslime si, že takáto radikálna zmena sa uskutoční rýchlo a bez námahy. Práve naopak, bude to chcieť veľa disciplíny a sebaovládania. Pán Boh nám dáva úžasnú slobodu: necháva na nás, čo si budeme myslieť, hovoriť a konať. Ak budeme múdri a ohraničíme svoju slobodu, uvidíme výsledky. Myseľ sa musí obnoviť! Na to, aby sme prijali, čo nám Boh chce dať, musíme sa naučiť myslieť tak ako on.

Pán Boh nám dal ducha sebaovládania

Ľudia často hovoria, že nemajú pevnú vôľu a dostatok sebaovládania na to, aby zvládali napríklad stravovanie, cvičenie, alebo poriadok v práci a domácnosti. Ak si jedným z nich, je načase zmeniť myslenie. Apoštol Pavol vyhlásil, že Boh nám nedal ducha strachu, ale ducha rozvahy a sebaovládania (pozri 2Tim 1:7). Začni premieňať svoju myseľ tým, že budeš uvažovať o tejto myšlienke: „Som disciplinovaný a ovládam sa.“ Nikdy nedosiahneš viac, než to, v čo veríš. Ak budeš presvedčený o tom, že si nedisciplinovaný, nepodarí sa ti zmeniť sa.

Ako vyhrať boj v mysli

Rímsky básnik Horatius napísal: „Ovládaj svoju myseľ, inak ona ovládne teba.“ Verím, že je tento výrok pravdivý. Uvedomme si, že nepriateľ si chce za každú cenu podmaniť naše mysle, ovplyvňovať ich a riadiť, ale my mu to nemusíme dovoliť. Tak ako sa musíme naučiť myslieť podľa Božích predstáv, je potrebné vzdorovať nepriateľovi, keď sa bude pokúšať ovplyvniť naše myšlienky. Kľúčom k tomu je ovládať svoje myslenie a veriť, že dokážeme byť disciplinovaní!

Dnes ráno som sa so svojím synom rozprávala o disciplíne. Hovorili sme o modlitbe, čítaní Božieho slova, tichu a samote. Nakoniec dodal: „Disciplína je disciplína.“ Nikdy predtým mi to nenapadlo, ale je to naozaj pravda.

Už som veľakrát kázala o disciplíne a zakaždým mám pocit, že ľudia túto tému neoblubujú. Som presvedčená, že keby sme skutočne pochopili silu, slobodu, radosť a víťazstvo, ktoré disciplína prináša, s nadšením by sme ju privítali. V mnohých oblastiach, zvlášť v myslení, platí, že disciplína rozhoduje o tom, či bude náš život šťastný, alebo sklúčujúci, či budeme žiť v diablovom otroctve, alebo v Božej slobode. Nezabudni, že disciplína je tvojím priateľom, pomocníkom, o ktorého by si mal stáť každý deň. Zároveň je nástrojom, ktorý ti Boh dal na to, aby si dosiahol svoje ciele. Začni si myslieť a hovoriť: „Som disciplinovaný človek a dokážem sa ovládať.“ Potom sebadisciplínu uplatňuj vo všetkých vzorcoch myslenia.

Jedným z dôvodov, prečo je také veľmi dôležité ovládať svoju myseľ, je skutočnosť, že jej stav sa môže rýchlo meniť. Jeden deň si pokojný, sebavedomý a spoliehaš sa na Pána Boha. Na druhý deň si ustarostený, neistý a trápia ťa pochybnosti. Boli chvíle, keď som zažívala podobné zmeny a vždy vychádzali z toho, ako som zmýšľala. Nezabúdaj, že myšlienky majú priamy vplyv na pocity.

Spomínam si na chvíle, keď som sa dokázala rýchlo rozhodnúť a stáť si za tým; no boli aj situácie, keď som nedokázala dospieť k rozhodnutiu, alebo som svoj názor menila každú chvíľu. Vtedy

som sa zmietala v pochybnostiach, strachu a neistote. Keď do svojej mysle vpustíme pochybnosti o sebe samých a rozpoltenosť, dávame tým priestor zmätku a trápeniu. Mnohí zápasia s podobným nedostatkom schopnosti sústrediť sa a rozhodovať. Keď stoja pred dôležitým rozhodnutím, chýba im istota. Do ich mysle sa vkradne strach a začne ovládať ich skutky.

Svoju myseľ môžeš obnoviť takýmito a podobnými myšlienkami: *Počujem Boží hlas a Duch Svätý ma vedie. Odmietam žiť v strachu a rozpoltenosti.* Ak si nie sme istí tým, že sa dokážeme správne rozhodovať, bude nás dusiť ťarcha rozhodnutí, ktoré musíme denne robiť. Už nikdy nepovedz „Neviem sa rozhodnúť!“, pretože tieto slová ťa predurčujú na zlyhanie. Jednoducho ver, že ak budeš musieť urobiť rozhodnutie, rozhodneš sa správne. Hoci si s tým v minulosti mával problémy, dnešok je pre teba novým začiatkom – ty riadiš svoju myseľ, nie ona teba! Nezabudni, že si disciplinovaným človekom, ktorý sa dokáže ovládať, presne tak, ako to hovorí Božie slovo.

Presvedčila som sa, že keď sa satanovi podarí vybudovať v našej mysli pevnosť, nevzdá sa svojho územia bez boja. Nemôžeme preto iba začať správne myslieť, musíme vytrvať až do úplného víťazstva! Ak si roky dovoľoval svojej mysli túlať sa všetkými smermi, bude to chcieť čas, aby si ju skrotil; avšak námaha, ktorú na to vynaložíš, sa ti mnohonásobne vráti. Mnohí zápasia s nerozhodnosťou a podobnými problémami, pretože sa nenaučili ovládať svoju myseľ. Ľudia, ktorí sa nedokážu koncentrovať a rozhodovať sa, sa často pýtajú, čo s ich myslou nie je v poriadku. Ich neschopnosť sústrediť sa môže byť výsledkom mnohých rokov, keď svoju myseľ pevne neovládali. Ako som už povedala, je to kvôli tomu, že nepriateľ si v ich mysli vybudoval pevnosť. Aj mne trvalo borenie pevností istý čas, ale podarilo sa mi to a zvládneš to aj ty! Nie je to ľahký boj, preto sa nedaj odradiť, ak si to bude vyžadovať veľa námahy. Vytrvalosť považujem za veľmi dôležitú, preto som jej venovala celú knihu s názvom *Never Give Up! (Nikdy sa nevzdávaj!)*. Pomocou vytrvalosti sa dostaneš ďalej, než si si myslel, že dokážeš.

Keď už nebudeš mať viac síl, Boh ti pomôže, ak ho o to poprosíš.

Stáva sa mi, že niekedy zlyhám v sústredení sa a znovu zisťujem, že moja myseľ zabúdila ďaleko od záležitosti, ktorej sa práve venujem. Zatiaľ sa mi nepodarilo dosiahnuť dokonalú sústredenosť, ale aspoň už chápem, aké dôležité je strážiť svoju myseľ! Už dávno som sa rozhodla, že sa nikdy neprestanem učiť, ako správne myslieť a nalieham aj na teba, aby si urobil to isté. Ešte nie som v cieľi, ale robím pokroky!

Zamysli sa

Máš „túlavú“ myseľ? Si pripravený podriadiť si ju?

.....
.....

Rozhodol si sa nikdy sa nevzdať, až kým nezískaš úplné víťazstvo?

.....
.....

Vyžaduje si to tréning

Jedným zo spôsobov, ako som sa naučila trénovať si myseľ, bolo, že som nedovolila svojim myšlienkam blúdiť počas rozhovorov. Niekedy sa mi stáva, že keď mi Dave niečo hovorí, počúvam ho, ale iba chvíľu. Potom si zrazu uvedomím, že som nezachytila vetu, ktorú povedal, pretože som svojej mysli dovolila, aby sa niekam zatúlala. Stojím pri ňom, dokonca sa naňho dívam, ale moja myseľ je úplne inde. V takej situácii som dlhé roky predstierala, že presne viem, o čom Dave hovorí. Dnes ho jednoducho zastavím a poviem: „Mohol by si to, prosím, zopakovať? Zamyslela som sa a nepočula som, čo si povedal.“ Takto sa problému nevyhýbam, ale riešim ho

a učím sa udržať si myseľ sústredenú. Víťazstvo dosiahneš iba vtedy, ak sa týmto otázkam postavíš zoči-voči.

Viem, že sa všetci v myšlienkach vydávame na potulky – vtedy sa nezaobráame ničím konkrétnym, naša myseľ sa túla a hľadá niečo, o čom by uvažovala. Ide o čas, keď riadime auto, sprchujeme sa, zaspávame a pod. Využívajme tento čas produktívne a myslime na to, čo buduje charakter a pomáha v duchovnom raste. Môžu to byť najvhodnejšie chvíle na rozjímanie o myšlienkach, ktoré majú moc. Než zaspíš, uvažuj o tom, že:

- v Kristovi dokážem všetko,
- Boh ma miluje bezpodmienečne,
- nebudem žiť v strachu,
- je ťažké uraziť ma,
- milujem ľudí a rád im pomáham,
- úplne Bohu dôverujem, nemám dôvod robiť si starosti,
- som spokojný a citovo vyrovnaný,
- Boh v hojnej miere naplňa moje potreby,
- usilujem sa o pokoj s Bohom, so samým sebou a s ostatnými,
- žijem v prítomnosti a vychutnávam si každú chvíľu,
- som disciplinovaný a ovládam sa,
- Boh je na prvom mieste v mojom živote.

Nezabudni, že myseľ je bojisko, kde vyhrávame, alebo prehrávame svoje životné boje. Nerozhodnosť, neistota, strach a „túlavé myšlienky“ sú dôsledkom toho, že svoju myseľ neovládame. Nedostatok disciplíny ťa môže znechucovať a vyvolávať myšlienky: *Čosi so mnou nie je v poriadku. Prečo sa nedokážem sústrediť na to, čo robím?* Pravda je taká, že myseľ musíme ovládať a trénovať. Máš ducha disciplíny a sebaovládania a je načase rozvíjať ho.

Pros Pána, aby ti pomáhal a nedovoľ svojej mysli o čomkoľvek premýšľať. Už dnes začni kontrolovať svoje myšlienky a sústreď sa na to, čo robíš, hovoríš a počuješ. Bude to chcieť čas, pretože zborenie

zlozvykov a vytvorenie nových istú dobu trvá. Rozvíjanie disciplíny nie je ľahké, ale stojí za to! Keď zvíťazíš v boji o svoju myseľ, budeš oveľa rozhodnejším, sebaistejším a produktívnejším človekom.

Zamysli sa

Dokážeš sa sústrediť na to, čo práve robíš?

.....

.....

Keď sa toho v mysli nemôžeš zbaviť

Neschopnosť udržať pozornosť zameranú na to, na čo by sme chceli, je jedna vec, kým nemať silu zbaviť sa niečoho, je druhá. Stáva sa, že nás niečo trápi a ustavične si lámeme hlavu nad správnym riešením. Najradšej by sme na to nemysleli a prežívali pokoj, ale zdá sa, že problém sa v našej mysli zakorenil.

Zdá sa ti to povedomé? Myšlienky ťa sužujú a nedokážeš sa ich zbaviť? Ako na to? Jednoducho začni myslieť na niečo iné! Pomôže ti, ak sa presunieš na miesto, kde vládne odlišná atmosféra. Ak sa kvôli niečomu trápiš, nezostaň doma – choď von a rob niečo! Zameraj sa na veci, ktoré prinesú dobré ovocie, pretože ustarostenosť ti nepomôže. Zistila som, že keď sa fyzicky cítim zle, je dobré venovať sa niečomu, čo ma rozptýli.

Nedávno som veľa času trávila s priateľkou, ktorá zvädzala tuhý psychický boj vychádzajúci zo strachu, že nedokáže vyhovieť istej autorite. Nedokázala na to prestať myslieť. V určitej chvíli si položila otázku: „Prečo sa tej myšlienky nedokážem zbaviť?“ Jej myslenie uviazlo na mŕtvom bode a držalo ju v zajatí strachu, ktorý z danej situácie cítila.

Zakrátko som zistila, že ak sme sa spolu zapojili do nejakej služby, znovu sa jej vrátila stratená iskra a svoj problém už nespomínala. Keď som sa jej neskôr v ten deň opýtala, ako sa cíti, odvetila: „Pomáha mi, keď sa angažujem vo veciach, ku ktorým ma Pán Boh povolal.“

Tento príbeh môže byť odpoveďou na otázku: „Čo robiť, keď sa nedokážem zbaviť určitých myšlienok, a viem, že sa to Bohu nepáči?“ Skús sa venovať tomu, čo ti prináša radosť, niečomu, čo ťa núti odsunúť vlastné problémy a zamerať sa na niečo pozitívne a hodnotné.

Satan napadol moju priateľku na jej slabom mieste. Jej biologická matka ju opustila a v detstve bola zneužívaná, čo v nej vyvolalo neprimeranú túžbu byť prijatá autoritou. Podobne ako ona, aj ja som zápasila s pocitom neistoty a túžila som po uznaní zo strany autorít. Tieto oblasti boli „otvorenými dverami“ pre nepriateľa (miestami, v ktorých ma mohol ľahko ovplyvňovať a premôcť). Božie pôsobenie v mojom živote znižuje tieto brány a znemožňuje nepriateľovi vkrádať sa dnu. Tieto dvere sú vlastne už takmer uzavreté.

Satan zvykne útočiť na naše slabosti práve vo chvíli, keď nás Boh chce povýšiť, alebo nás vedie urobiť krok viery, ktorý by mohol pomôcť šírť Božie kráľovstvo. Vidím, že to bol prípad mojej priateľky a viem, že to platilo aj o mne a mnohých ďalších.

Keď ti v mysli uviaznu škodlivé myšlienky – ktoré sa ustavične opakujú ako pokazená platňa – zamestnaj sa tým, k čomu ťa Boh povolal, alebo začni slúžiť iným. Nezostaň pasívny; nepomôže ti, ak si budeš iba priať zbaviť sa tých myšlienok.

Zamysli sa

Ktoré miesta považuješ u seba za slabé?

.....
.....

Rozhodni sa

Pán Boh nám v Piatej knihe Mojžišovej 30:19 hovorí: „Predložil som ti život i smrť, požehnanie i kľatbu. Vyvol si teda život.“ Predkladá možnosti; rozhodnutie je na nás. Volba často obsahuje dve cesty – ľahšiu a ťažšiu. Môžeme si vybrať na pohľad lákavejšiu, alebo ísť po tej, o ktorej vieme, že je správna. Múdre rozhodnutie si často vyžaduje disciplínu, pretože si máme vybrať to najlepšie, nie to, na čo máme chuť.

Ako Biblia hovorí, disciplína neprináša okamžitú radosť, ale neskôr zabezpečí trvalé šťastie. Nepriateľ si vždy kladie za cieľ zničiť nás a pokúša sa o to tak, že nás nabáda robiť zlé rozhodnutia – vybrať si to, čo vyzerá jednoduchšie a príjemnejšie. Takéto rozhodnutia síce dočasne uspokojia naše telo, ale Bohu sa nepáčia a neprinášajú trvalý pokoj. Mali by sme sa naučiť robiť dobré rozhodnutia, ktoré prinesú slávu Bohu a jeho Slovu. Ak vieme, čo je správne, a nekonáme podľa toho, hrešíme (pozri Jak 4:17). Keď sa s Davom na niečom nezhodneme a atmosféra je napätá, mám na výber: ospravedlniť sa, alebo sa hnevať a čakať, kým príde s ospravedlnením on. Je pre mňa dôležitejšie mať pravdu, alebo žiť v pokoji? Viem, že je správne zmieriť sa, a ak to neurobím, hreším. Pán Boh sa nás zastane, ak to bude potrebné a dokáže, že máme pravdu, ale našou úlohou je osláviť ho tým, že sa zachováme podľa jeho Slova. Boh sa postará o každý detail, my budme šíriteľmi pokoja (pozri Mat 5:9).

Minulý týždeň som zažila nepríjemnosť s istou ženou. Sťažovala sa, nič nedokázala oceniť a celkovo sa s ňou ťažko vychádzalo. Vymenili sme si zopár prudkých slov a odišla som dúfajúc, že zavolá a ospravedlní sa, pretože ona pochybila. Čakala som márne. Spomenula som si na citát z Evanjelia podľa Matúša 5:23-24: „Keby si teda prinášal dar na oltár, a tam by ti prišlo na um, že tvoj brat má niečo proti tebe, nechaj svoj dar tam pred oltárom a odíď; najprv sa zmier

s bratom, a potom príď a obetuj svoj dar“ (Mat 5:23-24, Ev. pr.). Uvedomila som si, že keďže mi Boh pripomenul tento verš, chce, aby som sa zachovala správne, a to aj napriek reakcii dotyčnej osoby. Zavolala som jej a chvíľu sme sa rozprávali. Neospravedlnila som sa jej, pretože som nespravila nič zlé, ale pokúsila som sa k nej priblížiť, aby som jej ukázala, že sa na ňu nehnevám. Znovu sa mi vrátil pokoj a tešilo ma poznanie, že som poslúchla Pána Boha. Zvyšok som nechala na neho.

Verím, že správne rozhodnutia a myslenie sú kľúčom k šťastnému životu. Nedovoľ svojej mysli blúdiť a robiť to, čo sa jej zachce, pretože máš ducha disciplíny, sebaovládania a rozvahy.

Často, keď sedím vedľa manžela v aute a dívam sa von oknom, moja myseľ sa začne zaoberať niečím bezcenným. To však neznamená, že som zlý človek; jednoducho mám možnosť vybrať si: buď sa nechám niečím „uniesť“, alebo svoje myšlienky presmerujem.

Už som spomínala, že niekedy mi myšlienky nesústredene blúdia, a to počas rozhovoru s Davom, ale aj s inými ľuďmi. Vtedy mi napadne: *Už sa neviem dočkať, kedy sa odtiaľto dostanem*. Vtom si uvedomím, čo kážem o láske k blízkym – že jedným zo spôsobov, ako prejavíť lásku, je počúvať iných a prejavíť im úctu. Stojím teda pred voľbou: budem konať v láske a prejavím danej osobe úctu, alebo budem aj naďalej predstierať, že počúvam, hoci mi hlavou víria iné myšlienky?

Prekvapuje ťa, že sa mi to stáva? Prezradím ti „tajomstvo“: stáva sa to každému! Nie sme zlí preto, že nám napadajú zlé myšlienky; ale ak im nebudeme vzdorovať, staneme sa takými, aká bude naša myseľ.

Biblia učí, že sa máme *snažiť* konať dobro (pozri 1Tes 5:15). To isté platí pre našu myseľ: myslíme správne. Rozhodni sa, že sa už dnes zamieraš na správne myšlienky a budeš sa snažiť udržať si ich. Potom si vychutnáš skvelý život, ktorý Boh pre teba pripravil.

Zamysli sa

Čo spravíš, ak tvoja myseľ začne v budúcnosti blúdiť?

.....

.....

Ovládaj sa

Sebaovládanie je úzko spojené s disciplínou. Ak máš jedno, máš aj druhé. Zvyknem hovoriť, že sebaovládanie a disciplína sú priatelia, ktorí ti pomáhajú robiť to, čo nechceš, aby si získal to, čo chceš. Je mylné povedať: „Nedokážem sa ovládať.“ Pravda je, že keby si chcel, dokázal by si to. Ľudia sa zmenia iba vtedy, keď sa postavia zoči-voči pravde o sebe, odhodia výhovorky a prevezmú zodpovednosť za všetky oblasti, ktoré sme spomínali. Premýšľaj nad tým a potom povedz: „Som disciplinovaný a ovládam sa.“

Apoštol Peter písal o vlastnostiach, ktoré treba rozvíjať, a to napríklad usilovnosť, vieru, cnosť a poznávanie (pozri 2Pet 1:5). Potom pokračuje: „[Pridávajte] *k poznávaniu sebaovládanie, k sebaovládaniu vytrvalosť, k vytrvalosti nábožnosť, k nábožnosti bratskú oddanosť, k bratskej oddanosti lásku*“ (2Pet 1:6-7, Ekum. pr.). Božou vôľou pre nás je prejavovať lásku iným a to má byť zmyslom kresťanského života. Ak to máme dosiahnuť, potrebujeme sebaovládanie.

Sebaovládanie úzko súvisí so zdržanlivosťou, ktorú Biblia predstavuje ako obdivuhodnú cnosť. Kráľ Šalamún v Prísloviach 1:15 radí svojmu synovi, ako žiť vo svete plnom hriešnych ľudí: „Nevydaj sa s nimi na cestu, *zdrž svoje nohy od ich chodníkov*“ (Pr 1:15, Ev. pr., dôraz pridaný autorkou). Ďalej konštatuje: „*Hovoriť mnoho nie je bez hriechu; ale ten, kto zdržuje svoje rty, má rozum*“ (Pr 10:19, Roh. pr., dôraz pridaný autorkou). Vidíme, že zdržanlivosť je súčasťou múdrosti a zároveň patrí k zdravému sedliackemu rozumu: „*Rozum človeka zdrža jeho hnev, a je mu na ozdobu prejsť ponad previnenie*“

(Pr 19:11, Roh. pr., dôraz pridaný autorkou).

Zdržanlivosti učme aj svoje deti, pretože ak to neurobíme, dostavia sa problémy. Starozmluvný kňaz Éli dovolil svojim synom robiť všetko, čo sa im zapáčilo – a to, po čom túžili, bolo hriešne. Boh vyniesol nad Éliho rodinou tento rozsudok: „*Oznámim mu, že ja budem súdiť jeho dom až na veky pre hriech, lebo vedel, že jeho synovia si priťahujú kľiatbu na seba, ale nebránil im v tom*“ (1Sam 3:13, Ev. pr.). To bola veľmi vysoká cena! Éli sa jej mohol vyhnúť, keby sa bol venoval správnej výchove svojich synov.

Iba disciplinovaný rodič dokáže správne vychovávať svoje deti. Nečakaj, že tvoje deti sa naučia disciplíne, keď vyrastú. Rozdiel medzi deťmi, ktoré dostali dobrú výchovu a tými, ktorým sa jej nedostalo, je priepastný. Je veľmi nepríjemné byť v prítomnosti nevychovaných detí. Bez prestania im treba pripomínať, čo smú a čo nie, skáču iným do reči, nechávajú za sebou neporiadok a sú protivné.

Ako riaditeľka veľkej organizácie, často bývam unavená z ustavičného usmerňovania ľudí, ktorí sú funkčne podo mnou. Iste by bolo ľahšie, keby som niektoré nedostatky prehliadla, alebo zabudla na ne. Musím však svojich zamestnancov vychovávať, pretože viem, že inak by sa nikdy nenaučili disciplíne. Disciplína nielen vyrieši súčasný problém, ale prinesie aj dobré ovocie v živote napomínaného človeka. Zaiste, sú aj chvíle, keď treba byť zhovievavým a prehliadnuť niektoré chyby. Ale ak vyplývajú z nedbanlivosti a pravidelne sa opakujú, je čas zaoberať sa nimi.

Mnohí sa o zdržanlivosť a sebaovládanie nezaujímajú a disciplína všeobecne nepatrí medzi ich obľúbené slová. Ľudia radšej žijú podľa hesla: „Rob to, na čo máš chuť.“ Problém je však v tom, že to nefunguje! Verím, že nepreháňam, ak poviem, že svet ešte nebol v horšom morálnom a duchovnom stave, ako je dnes a že nikdy v dejinách si ľudia nevychutnávali domnelú „slobodu“ takým spôsobom ako v súčasnosti. Pán Boh vie, prečo nás povzbudzuje k disciplinovanosti; začni ju uplatňovať a pochopíš, o čom hovorím. Zamysli sa nad oblasťami, ktoré by si chcel na sebe zlepšiť; môže

ísť o oblasť financií, zdravia, plánovania, myslenia alebo čohokoľvek iného. Povedz si: „Som disciplinovaný, ovládam sa a urobím všetko s Božou pomocou, aby som dal svoj život do poriadku.“

Zamysli sa

Myslíš, že sa dostatočne ovládaš? V ktorých oblastiach pociťuješ najväčšiu potrebu zlepšiť svoju schopnosť sebaovládania a disciplíny?

.....
.....

Zdroj sily

„Prísna výchova nikdy nebýva príjemná, skôr v nás vzbudzuje odpor. Až neskôr prinesie ovocie pokoja a spravodlivosti tým, ktorí sa jej podriadili“

(Žid 12:11, pr. Nádej pre každého).

„Všetko smiem, no nie všetko mi osoží, všetko smiem, ale ja sa ničím nedám zotročiť“

(1Kor 6:12, Ekum. pr.).

„[Pridávajte] k poznávaniu sebaovládanie, k sebaovládaniu vytrvalosť, k vytrvalosti nábožnosť, k nábožnosti bratskú oddanosť, k bratskej oddanosti lásku“

(2Pet 1:6-7, Ekum. pr.).

„Cvič sa v pobožnosti“

(1Tim 4:7, Ev. pr.).

Myšlienka č. 12

Boh je na prvom mieste v mojom živote

„Nebudeš mať iných bohov okrem mňa!“

(2Moj 20:3, Ekum. pr.).

Tejto myšlienke nevenujem poslednú kapitolu preto, že by bola menej dôležitá, veď v skutočnosti je najpodstatnejšia. Dala som ju na záver knihy preto, že chcem, aby si urobil to rozhodujúce – dať Pána na prvé miesto. Pánu Bohu má patriť prvenstvo v našich myšlienkach, slovách a rozhodnutiach. Biblia opisuje Pána Boha ako žiarlivého. To znamená, že nie je ochotný uspokojiť sa s druhou priečkou v ktorejkoľvek oblasti. Miluje nás a chce, aby sme žili čo najlepší život. Vie, že na to je potrebné, aby sa on a jeho Slovo stali pre nás prioritou. Nasledujúci verš to výstižne vyjadruje:

„*Lebo z Neho, skrze Neho a pre Neho je všetko. Jemu sláva navždy. Amen.*“ (Rim 11:36, Ev. pr.).

Rada premýšľam o tomto citáte, pretože pri ňom sa ubezpečujem, že život je o Bohu. Keď život na Zemi zanikne, zostane iba Boh. Zem aj všetky veci sa rozplynú a my budeme stáť pred Božou tvárou a zodpovedať sa za všetko, čo sme urobili (pozri Rim 14:12). Z toho vyplýva, že každý z nás by si mal dávať pozor na to, ako žije a postaviť Pána Boha na prvé miesto.

Všetko, čo Boh od nás žiada, je pre naše dobro. Jeho príkazy ukazujú cestu k spravodlivosti, pokoju a radosti. Ježiš za nás nezomrel, aby sme mali náboženstvo, ale hlboký a intímny vzťah s Bohom. Chce, aby sme žili s ním, skrze neho a pre neho. Stvoril nás pre vzťah. Je tragické, že ľudia ignorujú Boha až do chvíle, kým sa nedostanú do krízovej situácie; ale vtedy ho začnú prosiť o pomoc!

Prorok Jeremiáš hovorí, že jeho ľud na neho dávno zabudol (pozri Jer 2:32). Boh je predsa všetkým, ako môžeme na neho zabudnúť?

Mnohí premárnia značnú časť svojho života, ak nie celý, kým pochopia, že vzťah s Bohom je to najdôležitejšie, čo môžu mať. Svet sa usiluje nájsť pokoj a radosť na nesprávnych miestach, pričom iba Boh je pravým pokojom a radosťou. On je to jediné, čo človek skutočne potrebuje. Rád sa o nás stará a pomáha nám, ale odmieta byť považovaný za akéhosi duchovného „Santa Clausa“, za ktorým prideme iba vtedy, keď niečo potrebujeme.

Boh nám zakázal mať iných bohov okrem neho. Čo uctievaš? Čo je na prvom mieste v tvojom živote? Na čo najviac myslíš, o čom hovoríš a čo najčastejšie robíš? Ak budeme voči sebe úprimní, nebude ťažké odhaliť, kto alebo čo je pre nás na prvom mieste. Sme egoistické bytosti a naším hlavným cieľom je získať to, po čom túžime. Väčšina ľudí si však neuvedomuje, že skutočné uspokojenie všetkých túžob nie je bez Boha možné! On nás stvoril pre svoje potešenie, ale dal nám slobodnú vôľu, aby sme si ho mohli vybrať ako svojho Pána, alebo odmietnuť. Neteší sa z človeka, ktorý mu neslúži z vlastnej vôle. Daroval nám život a ak mu ho dobrovoľne ponúkne späť, budeme môcť žiť naplno a radostne.

Nedávno som si uvedomila, že je možné prijať Ježiša za Pána a Spasiteľa, a pritom sa mu neodovzdať. Túžime po ňom a po tom, čo ponúka, ale nie sme ochotní vydať sa mu, aby nás použil podľa svojej vôle. Náš život má byť odovzdaný Bohu a posvätený a Božia vôľa má v ňom mať prvenstvo. Ak tomu tak nie je, nikdy nebudeme zažívať ozajstné šťastie.

Ludia sa ma často pýtajú, ako si udržiam priority v správnom poradí. Odpoveď znie: ustavične ich naprávam. Tak ako väčšina vecí v živote, aj priority sa môžu meniť, nie sú nemenné. Žijeme v hektickej dobe, keď mnoho vecí bojuje o našu pozornosť a čas, preto je pomerne ľahké nechať sa rozptýliť. Denne však môžeme svoje priority prehodnocovať a tak zistíme, či skutočne prinášame ovocie, alebo nás zamestnávajú iné činnosti, ktoré nás postupne odvádzajú

od Boha. Štúdium Biblie, modlitba, ticho, služba a dávanie patria k prostriedkom, ktoré by sme mali pravidelne používať na to, aby sme Pána Boha zachovali v centre života.

Bohu odovzdaj všetko

Na to, aby sa človek stal kresťanom, musí uveriť, že Ježiš Kristus je Boží Syn, že zomrel za naše hriechy, vstal z mŕtvych, žije a ponúka nám večný život. Prijatie spasenia, ba ani pravidelné chodenie na zhromaždenia, ešte nikomu nezaručujú blízky a prehlbujúci sa vzťah s Pánom. „Modlitba hriešnika“, pravidelná účasť na bohoslužbách a ani kresťanskí priatelia nie sú zárukou opravdivej lásky k Bohu a života pod vládou Pána Ježiša Krista.

Boh ťa miluje, a to so všetkým, čo máš, a stará sa o všetko, čo ti patrí. Túži byť súčasťou každej oblasti tvojho života. Predstav si takúto situáciu: istý veľmi vzdelaný muž je generálnym riaditeľom prosperujúcej spoločnosti. Je kresťan, vždy sa s rodinou modlí pred jedlom a slúži v hospodárskej rade svojho zboru. Iba zriedkakedy vynechá bohoslužby, hráva s mužmi z cirkvi golf a štedro prispieva na zbierky. V podnikaní je však známy svojou nečestnosťou a bezcharakternosťou. Vo svojej myslí oddelil pracovný život od vzťahu s Bohom. Keď cíti usvedčenie kvôli kompromisom, ktoré v práci robí, rýchlo si povie: „Veď to je iba biznis.“

Problém je v tom, že sa za svoje podnikateľské zámery vôbec nemodlí. Nikdy nečítal Bibliu, preto nevie, čo hovorí o práci, peniazoch, riadení ľudí, rozhodovaní a ďalších veciach, ktoré súvisia s podnikaním. Božie slovo rešpektuje v niektorých oblastiach, ale nehladá v ňom pokyny týkajúce sa kariéry. Pána Boha zavrel do škatule s nápisom „Boh“, ktorú dôkladne oddelil od každodenného života. Keď život rozdelíme na svetský a duchovný, problémy nechajú na seba dlho čakať. Pána Boha nesmieme vylúčiť zo žiadnej oblasti, práve naopak, má byť v centre každej z nich. Keď muž,

o ktorom hovoríme, príde ráno do kancelárie, spolieha sa iba na svoje vzdelanie, skúsenosti a inštinkt, nie na Boha. Koniec koncov, dlhé roky viedol úspešnú spoločnosť, tak prečo by nemal robiť rozhodnutia na základe osvedčených teórií a vedomostí? A čo sa týka tých „drobných klamstiev“, ktoré pri uzatváraní obchodov používa, zdôvodňuje ich tým, že to tak robí každý a predsa nejde o nič veľké.

Jeho spoločnosť môže zrazu zaznamenať nečakaný pokles v predaji. V dôsledku ekonomického prepadu dostane viacero dobrých zamestnancov výpoveď a dokonca aj riaditeľov plat sa zníži. Každý z nich musí zrazu čeliť ťažkostiam a tlaku, aký doteraz nepoznali. Zúfalý generálny riaditeľ si v tejto hroznej situácii stále kladie rovnakú otázku: „Ako sa to len mohlo stať?“ Je nervózny a znechutený. Zrazu začne prosiť Boha, aby mu pomohol vyriešiť tento problém. Chce, aby sa všetko dalo do poriadku a on si ďalej mohol spokojne žiť.

Z príbehu vyplýva, že spomínaný riaditeľ bol síce formálnym kresťanom, ale Pána nikdy nepozval do svojej práce. Vieme, že situácia v hospodárstve sa môže nečakane meniť, ale ak by tento podnikateľ bol mal biblickú múdrosť ohľadom peňazí a podnikania, možno by bol dokázal odvrátiť katastrofu. Keby sa modlil a prosil Boha o pomoc v práci, zamestnanci, ktorí boli prepustení, by možno ľahšie zvládli túto situáciu. Mohol sa vyhnúť stresu zo zachraňovania potápajúcej sa lode, keby sa jednoducho nechal viesť Božou pravdou a nespoliehal sa iba na marketingové stratégie. Keby bol Ježiš centrom jeho života, mohol sa vyhnúť negatívnym pocitom, ktoré sa dostavili v dôsledku veľkých zmien. Dôvera v Boha by bola preňho istotou, že Boh sa oňho postará bez ohľadu na hospodársku situáciu.

Nenaznačujem tým, že máme ignorovať všetky informácie, ktoré sa k nám dostávajú prirodzenými spôsobmi, ale netreba sa na ne bezvýhradne spoliehať. Chcem povedať, že ignorovať Boha, alebo obmedziť svoj čas s ním na krátku nedeľnú návštevu kostola je najvyššie nerozumné riešenie.

Chcem pochváliť tých, ktorí sa svedomito pripravujú na svoje povolanie. Zastávam názor, že študenti majú využiť všetky možnos-

ti vzdelávania, ktoré im škola poskytuje. Nepodporujem však *spoliehanie sa* na vzdelanie. Jediný, na koho by sme sa mali úplne spoliehať, je Pán Boh. Teórie a učebnice sa môžu myliť, ale Boh nie! Pán môže dať človeku, ktorý ho hľadá, skvelý nápad, vďaka ktorému uspeje. Je dobré získať prirodzené poznanie, ale ešte nevyhnutnejšie je poznať a používať Božiu múdrosť. Keď dáme Pána Boha na prvé miesto v živote, poradí si s každým problémom.

Boh nechce byť súčasťou iba našej práce a kariéry, ale každej oblasti života – našich myšlienok, rozhovorov, výchovy detí, časového manažmentu, spravovania peňazí, obliekania, stravovania, zábavy a priateľstiev. Dať mu prvé miesto znamená, že ho pozveme do každej zo spomínaných oblastí a ochotne poslúchneme pokyny Ducha Svätého.

Zabúdaš?

Myslím si, že Jeremiáš 2:32 je zrejme najsmutnejším veršom v celej Biblii: „*Či pozabudne panna na svoj skvost a mladucha na svoj pás? No môj ľud veľmi dávno zabudol na mňa*“ (Ev. pr.). Nie je to tragické? Boh vlastne hovorí: „Môj ľud na mňa zabudol.“ Ľudia si celé dni a možno mesiace na Boha ani nespomenú, a potom zrazu, keď sa vyskytne nejaký problém, pribehnú k nemu a prosia o pomoc.

Neignorujme Boha v čase, keď sa nám darí a nevyhľadávajme ho iba vtedy, keď niečo potrebujeme. Hľadajme ho neustále! Veď bez neho niet života!

Si príliš zaneprázdnený?

Som presvedčená, že ľudia bytostne túžia po Bohu, ale často nie sú ochotní do vzťahu s ním investovať čas.

Raz som čítala článok, v ktorom sa písalo, ako priemerný človek strávi svoj život. Tu je odhad: ak sa dožiješ 70 rokov, tak pravdepodobne z neho prespíš 23 rokov, práci venuješ 16 rokov, 8 rokov stráviš sledovaním televízie, 6 rokov ješ a rovnakú dobu cestuješ, 4,5 roka venuješ športu a koníčkam, 4 roky si chorý a 2 roky stráviš obliekaním sa. Priemerný človek venuje duchovným aktivitám 6 mesiacov života. Ak tieto údaje spočítaš, dostaneš číslo 70 – a je po živote. Chceš stráviť štyrikrát viac času obliekaním sa, než čítaním Biblie a rozprávaním sa s Bohom? Ja určite nie!

Kdesi som čítala, že existujú pastori, ktorí sa modlia v priemere iba štyri minúty denne. (Samozrejme, mnohí sa modlia oveľa viac.) Ale ak sú to v priemere iba 4 minúty, nečudujme sa, že ich zhromaždenia mnohým ľuďom nič nedávajú. Zistila som, že moc, ktorá prúdi z môjho vyučovania, závisí od toho, ako žijem v súkromí. Verím, že úspech v podnikaní, službe ale aj v každodenných záležitostiach úzko súvisí s tým, aké miesto dávame Bohu.

Celým srdcom

Keď si uvedomíme, koľko času ľudia Pánu Bohu naozaj dávajú, pochopíme, prečo nás Biblia natoľko povzbudzuje, aby sme ho celým srdcom hľadali. Ak nevyhľadávame osobný vzťah s Bohom, pripravujeme sa o to najvýnimočnejšie spoločenstvo.

Apoštol Pavol povedal, že jeho cieľom je poznať Pána a moc jeho zmŕtvychvstania (pozri Filip 3:10). Slovo *vyhľadávať* je veľmi silné. V pôvodnom jazyku Biblie to znamenalo „túžiť po niečom tak veľmi, že sa to snažíš získať zo všetkých síl.“ Pán Boh v Jeremiášovi 29:13 zaslúbil: „*Budete ma hľadať, a nájdete ma; keď ma budete hľadať celým srdcom*“ (Ev. pr.).

Pán Ježiš jasne povedal, čo má byť naším hlavným cieľom a prioritou. Keď sa ho farizeji opýtali, ktoré prikázanie je najväčšie, odpovedal: „*Milovať budeš Pána, svojho Boha, celým svojím srdcom a celou*

svojou dušou a celou svojou myslou“ (Mat 22:37, Ekum. pr.). Inými slovami, nemôžeme milovať Boha iba vtedy, keď potrebujeme jeho pomoc; nemôžeme ho milovať iba vtedy, keď nám to vyhovuje; nemali by sme mu venovať pozornosť iba na bohoslužbe, alebo zo strachu z trestu. Máme ho milovať celým srdcom, nie z povinnosti. A navyše, naša láska k nemu by mala byť vášnivá!

Pán Boh je nádherný Boh a jediný je hoden všetkej lásky! Patrí mu naša vášeň a oddanosť. Nečakaj, kým sa ocitneš v zúfalej situácii. Rozhodni sa, že odteraz budeš Boha hľadať a milovať celým srdcom!

Čo ak nechcem?

Rada by som ti pomohla dosiahnuť čo najlepší život. Niekedy to znamená, že budeš musieť odpovedať na priame otázky, ako napríklad na túto: „Čo ak nechcem hľadať Boha celým srdcom? Čo ak netúžim dať ho na prvé miesto vo svojom živote?“

Ak máš túžbu po Bohu, ale predstava modlitby a čítania Biblie nie je pre teba príťažlivá, prijmi moju radu.

Pros

Po prvé, pros Pána, aby ťa obdaril túžbou, ktorú potrebuješ. Ak nemáš skutočnú túžbu poznať ho a hľadať jeho vôľu, vyčerpáš sa. Túžba je motorom, ktorý poháňa vpred, privádza do Božej prítomnosti a pomáha udržať si pozornosť pri modlitbe a čítaní Biblie.

Modlitba je spôsob komunikácie s ním. Ak nechceš, aby sa vzťah s Bohom prehlboval, nesnaž sa nikoho (vrátane Boha a seba) presvedčiť o opaku. Priznaj si, že po ňom netúžiš, a pros ho, aby to zmenil. Koniec koncov, Boh pozná tvoje srdce a vie, kedy po ňom netúžiš. Zároveň vidí, keď si praješ, aby to bolo inak. V Žalme

38:10 Dávid hovorí: „*Pane, predostrel som ti každé svoje želanie a moje vzdychanie nie je skryté pred tebou*“ (Ekum. pr.). Boh nám môže dať túžby, ktoré sú dobré a správne a vziať tie, ktoré nás ničia. Pros ho o to!

Ludia mi často hovoria: „Kiežby som k Bohu cítil to isté čo ty!“ Iste si neuvedomujú, že ani ja nemám vždy rovnakú vášeň pre Boha. Aj ja musím robiť to isté, k čomu ťa teraz povzbudzujem. Modlila som sa za to, aby som mala väčšiu túžbu po modlitbe, po čítaní Božieho slova a službe. Celý čas prosím o to, aby som nebola taká sebecká a egoistická. Nemáme preto, že neprosíme (pozri Jak 4:2); preto začni prosiť!

Bud' disciplinovaný

Po druhé, uplatňuj duchovnú disciplínu. Tejto téme sme sa podrobne venovali v predchádzajúcej kapitole, kde sme hovorili, že disciplína má rovnaké miesto tak v duchovnej, tak aj v každej inej oblasti života. Uvediem príklad.

Neradi bývame dlho hladní, však? Hneď si začneme predstavovať, čo by sme zjedli. Vyberieme sa do obchodu, nakúpime, príde domov a pripravíme si to, na čo máme chuť. Na záver ešte umyjeme riad. Niekedy strávime dve-tri hodiny prípravou jedla, ktoré zjeme za desať minút. Ak sa chceš najesť a nezostať hladný, musíš vynaložiť určité úsilie.

Podobným spôsobom sa sýtíme aj duchovne. Tvoj duch chce a potrebuje tráviť čas s Bohom, ale tvoje telo si vyžaduje disciplínu. Musí si osvojiť nové zvyky. Modlitba je rozhovor s Bohom na rozličné témy. Nemôžeš očakávať, že budeš mať vzťah s človekom, s ktorým sa nikdy neporozprávaš a nevypočuješ ho. Prečo si potom myslíš, že môžeš mať dobrý vzťah s Bohom, keď sa mu nikdy neprihovoríš a nepočúvaš ho?

Čas strávený v modlitbe a pri čítaní Božieho slova ti pomôže spoznať Pána Boha. Iným spôsobom, ako s ním môžeš byť, je modlitba chvál. Keď uctievaš Boha, zameriavaš sa na to, kým je a ďakuješ mu za všetko dobro, ktorým ťa zahŕňa. Tvoja viera rastie a ty sa k nemu približuješ. Tieto a podobné činnosti zasýtia tvoj duchovný hlad. Uveď ich do praxe a pochopíš viac.

Vzdelávaj sa

Ďalším spôsobom, ako hľadať Boha, je skúmať Božie cesty a zámerly. Ak chceš Boha spoznať, musíš do toho zapojiť svoje srdce, ale zároveň aj myseľ a naučiť sa to, čo si doteraz nevedel. Pravidelne sa zapájaj do aktivít svojho zboru, čítaj knihy, počúvaj prednášky a kázne, študuj Písmo, zúčastňuj sa na seminároch a konferenciách, nájdi si zreľých a skúsených Božích ľudí, od ktorých sa môžeš učiť. Ak chceš skutočne hľadať a nájsť Pána, budeš musieť vynaložiť úsilie. „Investícia“ v podobe času a peňazí na dosiahnutie tohto cieľa sa skutočne vyplatí.

Keby si študoval na univerzite, tiež by sa od teba očakávalo, že si kúpiš skriptá a investuješ čas, aby si získal vedomosti, ktoré potrebuješ. Prečo by učenie sa o Bohu malo byť iné?

Dokáž to

V kapitole o láske som spomenula, že láska je viac ako príjemné pocity; pravá láska sa prejavuje skutkami. Ak hovoríme, že Pána Boha milujeme a chceme mu dať prvé miesto, musíme konať – predovšetkým poslúchať ho. Iba málokto z nás by otvorene povedal: „Ja Boha poslúchať nebudem.“ Namiesto toho sa vyhovárame. Spomínam si, ako často som svoj hnev a neprimerané správanie

ospravedlňovala slovami: „Som unavená a necítim sa dobre.“ Môže byť ťažšie správať sa milo k iným, keď sme unavení, ale zabudnime na výhovorky, pretože nás udržujú v klamstve a neposlušnosti. Ak Boha neposlúchame, nezaujal prvé miesto v našom živote.

Okamžitá poslušnosť

V 24. kapitole Druhej knihy Mojžišovej sú zaznamenané slová, ktoré Boh povedal Mojžišovi. Keď ich Mojžiš prečítal ľudu, všetci jednohlasne odpovedali: „*Poslušne splníme všetko, čo povedal Hospodín*“ (2Moj 24:7, Ekum. pr.). Je zjavné, že Izraeliti nebrali Božie slovo na ľahkú váhu. Vedeli, že si nestačí iba vypočuť, čo Boh povedal, ale treba byť aj poslušným. Keď čítam túto stať, mám dojem, že Izraeliti si prišli Slovo vypočuť s túžbou poznať to, čo Boh od nich očakáva. Ich postoj možno vyjadriť slovami: „Urobíme čokoľvek, čo nám Hospodín prikáže.“ Uvažovaním o myšlienke „Pána Boha dávam na prvé miesto vo svojom živote“ si vybuduješ nový vzorec myslenia: otáľanie a výhovorky sa zmenia na okamžitú poslušnosť.

V Jakubovi 1:22 čítame: „*Budte uskutočňovateľmi slova, nielen poslucháčmi, ktorí klamú sami seba*“ (Ekum. pr.). Ak sa rozhodneme Božie slovo nielen počúvať, ale ho aj uskutočňovať, zažijeme úžasné divy.

Dnes často počúvame biblické vyučovania za tým účelom, aby sme získali vedomosti. Hoci sú dôležité, nezmenia naše životy, ak podľa nich nebudeme konať. Mnohí ľudia mi povedali: „Joyce, mám všetky tvoje knihy a DVD a každý deň sledujem tvoj televízny program.“ Vždy ma to poteší, ale najradšej by som sa opýtala: „To je skvelé, ale žiješ to, čomu si sa naučil? Si poslušný Božiemu slovu?“ V tejto knihe sme sa zaoberali správnym myslením. Najľahšie ho dosiahneme vtedy, ak sa vopred rozhodneme poslúchať Pána vo všetkom. Nezabudni, že sa vyberieš tam, kam má tvoja myseľ namierené a budeš takým, ako zmýšľaš (pozri Pr 23:7).

Mnohí kresťania žijú v hneve, zatrpknutosti a neodpustení, a pritom vedia, že Pán prikazuje rýchlo odpúšťať. Prečo tak žijú? Lebo poslušnosť je aktom vôle, ktorý nesúvisí s pocitmi. Pocity majme pod kontrolou a nedovoľme im, aby nás ovládali. Ľudia vedia, že sa treba zbaviť dlhov, ale odkladajú to na „potom“. Zabúdajú, že dobrý úmysel sa nerovná poslušnosti. Ak iba počúvame, ale neposlúchame, nijako si tým nepomôžeme a neoslavujeme Pána Boha.

Dávať Boha na prvé miesto znamená, že si vyberáme skôr to, čo sa páči jemu, než to, čo sa páči nám. Snaž sa zistiť, čo sa Bohu páči a rozhodni sa robiť to.

Nedávaj mu zvyšky

Keď sa zaoberáme touto témou, nemôžeme vynechať Evanjelium podľa Matúša 6:33: „*Ale hľadajte najprv kráľovstvo Božie a Jeho spravodlivosť a všetko toto bude vám pridané*“ (Ev. pr.). Inými slovami, ak dáme Boha na prvé miesto, zabezpečí naše potreby.

Myšlienka, že Pán má byť na prvom mieste sa objavuje na rôznych miestach Biblie. V Starej zmluve ľudia obetovali Bohu prvotiny zo všetkého, čo mali: úrodu, prvorodené zvieratá, prvorodených synov, zlato, striebro – jednoducho všetko. Ak muž pracoval ako roľník, obetoval Bohu prvé plody, ktoré dopestoval.

Keď Bohu dávame svoje prvotiny, hovoríme tým: „Pane, dávam ti to prv, než urobíme čokoľvek iné. Dôverujem ti, že sa o mňa postaráš. Chcem si ťa uctiť týmto prvým dôkazom môjho úspechu. Nedám ti iba zvyšky, ale svoje prvotiny, aby som ukázal, že si na prvom mieste v mojom živote a verím, že mi požehnáš viac.“ Ak dáme Bohu to prvé zo všetkého, bude požehnaný aj zvyšok.

Boh je Stvoriteľ, nie konzument. Všetko, čo máme, pochádza od neho. Žiada od nás späť iba prvú čiastku, a to nie preto, žeby to potreboval, ale kvôli tomu, aby sme si uvedomili, že on je pre nás

najdôležitejší. Nič z toho, čo mu obetujeme, nie je stratené. Práve naopak, v jeho rukách sa všetko môže rozmnožiť.

Povzbudzujem ťa, aby si dal Bohu prvé miesto aj tým, že mu budeš odovzdávať prvotiny. Daj mu prvú časť každého dňa a venuj mu čas prv, než začneš robiť čokoľvek iné. Naplánuj si svoj deň tak, aby bol Boh v jeho centre. Daj mu jeho prvú časť a on ho požehná celý. Daj Bohu prvú čiastku svojho platu a nečakaj na to, čo ti zvýši po zaplatení účtov. Venuj Bohu prvotiny aj v tom, že keď budeš potrebovať radu, obrátiš sa najprv naňho, až potom na priateľov a internet.

Boh je veľký! On chce a môže urobiť viac, než si vieme predstaviť, alebo prosieť (pozri Ef 3:20). Chce ťa požehnať a túži, aby si sa tešil nielen zo života, ale aj z neho samého. Máš radosť z Boha? Máš s ním blízky vzťah? Je na prvom mieste v tvojom živote? Neboj sa úprimne odpovedať na tieto otázky, pretože Boh má rád otvorenosť. Viem, že v mojom živote bolo obdobie, keď Boh nebol na prvom mieste. Chodila som síce na zhromaždenia, ale nemala som s Bohom blízky vzťah. Vďaka Bohu, všetko sa zmenilo. Aj tvoj život sa môže zmeniť, musíš to robiť cielene. To je rozhodnutie, ktoré ti prinesie najväčšie požehnanie.

Zamysli sa

Chcem, aby si bol voči sebe úprimný a položil si otázku: Uprednostnil som niečo pred Bohom? Ak áno, daj to do poriadku.

.....
.....

Zdroj sily

„Budete ma hľadať, a nájdete ma; keď ma budete hľadať celým srdcom“ (Jer 29:13, Ev. pr.).

*„Milovať budeš Pána, svojho Boha, celým srdcom, celou dušou a celou myslou“
(Mat 22:37, Ev. pr.).*

*„Hľadajte však najprv Božie kráľovstvo a jeho spravodlivosť a toto všetko sa vám prídá“
(Mat 6:33, Ekum. pr.).*

Vyzbrojený a pripravený na boj

Lev aj gazela musia byť ostražití a aktívni, ak chcú prežiť. To isté platí pre teba i pre mňa. V hre je tvoj život, preto, ak chceš mať čo najlepší život, vytrvalo bojuj o svoju myseľ. Potrebuješ myslieť cielene a dbať o to, aby tvoje myšlienky boli v súlade s Božím slovom. Dúfam, že táto kniha v tebe vzbudila túžbu a odhodlanie pustiť sa do toho.

Roku 2002 som vydala knihu, z ktorej sa predalo viac než 2 milióny výtlačkov a rozšírila sa do mnohých krajín. Volá sa *Bojisko v myšli* a hovorí o dôležitosti myšlienok a o tom, ako ich ovládať. Kniha, ktorú držíš v rukách, ide o krok ďalej. Myslím, že jednoduchým spôsobom ukazuje, ako sa môže naša myseľ dennodenne obnovovať a ako si možno vychutnávať život, pre aký nás Boh stvoril. Rozjímanie nad Božím slovom a jeho vyhlasovanie sú dôležitými prostriedkami premeny nášho myslenia. Čím viac premýšľam o istej stati Písma, tým viac sa mení z informácie na zjavenie, čo práve potrebujeme. Keď sa niečo stane zjavením, začne to v nás žiť a má na nás väčší vplyv než jednoduchá informácia. Preto Pán Ježiš povedal, že koľko času venujeme premýšľaniu a štúdiu pravdy, ktorú sme počuli, toľko poznania a duchovnej sily získame (pozri Mar 4:24).

Myseľ je skutočne bojiskom, na ktorom zvädzame boj so satanom a jeho podlými myšlienkami. Ak s nimi nebudeme zápasiť, premenia sa na skutky a náš život skončí v troskách. Používajme Božie slovo ako zbraň na obnovu svojej mysle.

Nezabudni, že premena myslenia si vyžaduje čas. Možno sa po prečítaní týchto posledných riadkov budeš musieť vrátiť na začiatok knihy a prejsť ňou znova. Možno si potrebuješ čítať určité časti po dobu niekoľkých dní alebo týždňov, aby sa niektoré myšlienky zakorenili v tvojej myšli. Nájdi si priateľa, s ktorým si knihu spoločne prečítate a budete o nej diskutovať. Napíš si na papier dvanásť myšlienok opísaných v tejto knihe a daj ich na miesta, kde

sa pohybuješ každý deň. Napíš si ich aj na prednú stranu Biblie. Nos túto knihu so sebou a keď máš chvíľu čas (napr. čakáš na autobus), znovu si prečítaj niektorú pasáž. Sprav čokoľvek, čo ti pomôže dostať myseľ do stavu, aký od teba Boh očakáva. Od toho totiž závisí kvalita tvojho života.

Ak si ešte nečítal *Bojisko v myšli*, odporúčam ti ho. Existuje aj špeciálne vydanie pre deti a tínedžerov v anglickom jazyku. Želám si, aby celá tvoja rodina myslela správne! V anglickom jazyku je dostupný aj pracovný zošit, CD a DVD k tejto knihe.

Nezabudni: každý týždeň premýšľaj o jednej z dvanástich myšlienok. Celý program trvá dvanásť týždňov. Môžeš ho absolvovať štyrikrát do roka, alebo sa aspoň vráť k tým myšlienkam, ktoré ťa najsilnejšie zasiahli. Opakovanie je užitočné, pretože sa vďaka nemu v tvojom srdci zakorenia správne myšlienky. A keď začneš hovoriť z plnosti svojho srdca, uvidíš zásadnú zmenu svojho života.

Teším sa z každého, kto sa rozhodne absolvovať tento program. Viem, čo uvádzané princípy znamenali pre môj život a verím, že to isté zažiješ aj ty. Prajem ti šťastnú cestu!

Modlitba spasenia

Boh ťa miluje a chce mať s tebou osobný vzťah. Ak si neprijal Ježiša Krista ako svojho Spasiteľa, môžeš to urobiť práve teraz. Iba Mu otvor svoje srdce a modli sa túto modlitbu...

"Otče, viem, že som zhrešil/a voči Tebe. Prosím, odpusť mi. Očisti ma. Sľubujem, že budem dôverovať Ježišovi, Tvojmu Synovi. Verím, že zomrel za mňa - zobral môj hriech na Seba, keď zomrel na kríži. Verím, že bol vzkriesený z mŕtvych. Odovzdávam svoj život Ježišovi práve teraz.

Ďakujem ti, Otče, za Tvoj dar odpustenia a večného života. Prosím, pomáhaj mi žiť pre Teba. V Ježišovom mene. Amen.

Ako si sa modlil zo srdca, Boh ťa prijal, očistil ťa a oslobodil ťa z pút duchovnej smrti. Nájdí si čas, aby si čítal a študoval tieto verše a pros Boha, aby k tebe rozprával, ako s Ním budeš kráčať na tejto ceste vo svojom novom živote.

Ján 3:16

1. Korintským 15:3-4

Efezským 1:4

Efezským 2:8-9

1. Jána 1:9

1. Jána 4:14-15

1. Jána 5:1

1. Jána 5:12-13

Modli sa a pros Ho, aby ti pomohol nájsť dobrú cirkev, postavenú na Biblii/na Bibliu sa spoliehajúcu cirkev/, tak aby si mohol byť povzbudzovaný, aby si rástol vo svojom vzťahu s Kristom. Boh je vždy s tebou. Povedie ťa každý deň a ukáže ti ako žiť život v hojnosti, ktorý pre teba má!

Poznámky

Kapitola 1: Sila pozitívneho postoja

Stripped Gears. In: *The Rotarian*, marec 1988, s. 72.

Kapitola 2: Nauč svoju myseľ pracovať pre seba

RYFF, Carol. 2004. *Power of a Super Attitude*. (USA Today, 12.11.2004), dostupné na internete <http://www.usatoday.com/news/health/2004-10-12-mind-body_x.htm>

BRITT, Robert Roy. 2004. *Study: Optimists Live Longer*. In: LiveScience (1. 11. 2004), dostupné na internete <http://www.livescience.com/health/041101_optimist_heart.html>

Internetová stránka BBC World News Web (29. 07. 2002), *Positive Thinking 'extends life'*. dostupné na internete <<http://news.bbc.co.uk/2/hi/health/2158336.stm>>

Internetová stránka kliniky, *Mayo Clinic: Positive Thinking: Reduce Stress, Enjoy Life More*. dostupné na internete <<http://www.mayoclinic.com/health/positive-thinking/SR00009>>

NEERGAARD, Lauren. 2005. *Study Verifies Power of Positive Thinking*. In: Associated Press, 28. 11. 2005.

TUCKER, Chris. 2008. *The Way We're Wired*. In: *American Way*, 15. 3. 2008, s. 26.

MAY, Steve. 2000. *The Story File*. Massachusetts: Hendrickson Publishers, 2000, s. 127.

Internetová stránka kliniky, *Mayo Clinic: Positive Thinking: Reduce Stress, Enjoy Life More*. dostupné na internete <<http://www.mayoclinic.com/health/positive-thinking/SR00009>>

Kapitola 3: Viac moci

MAY, Steve. 2000. *The Story File*. Massachusetts: Hendrickson Publishers, 2000, s. 2-3.

JACKSON, Robert R. 1996. Portia Spider: Mistress of Deception. In: National Geographic, november 1996, s. 114.

Myšlienka č. 2: *Boh ma miluje bezpodmienečne!*

BAUSCH, William. 1998. A World of Stories for Preachers and Teachers. Connecticut: Twenty-Third Publications, apríl 1998, s. 472.

Myšlienka č. 3: *Nebudem žiť v strachu!*

MAY, Steve. 2000. *The Story File*. Massachusetts: Hendrickson Publishers, 2000, s. 127.

LEAF, Caroline. *Who Switched off My Brain?* Nashville: Thomas Nelson Inc.

Michigan: Fatal Overreaction. In: Time, 14. 8. 1989, dostupné na internete <<http://www.time.com/time/magazine/article/0,9171,958326,00.html>>

Myšlienka č. 4: *Je ťažké uraziť ma*

BEVERE, John. 2004. *Satanova návnada*. Bratislava: Slovo života international, 2005, s. 12.

Myšlienka č. 7: *Som spokojný a citovo vyrovnaný*

NORVILLE, Deborah. 2007. The New Science of Thank You. In: internetová stránka Reader's Digest, október 2007, dostupné na internete <<http://rd.com/content/the-new-science-of-being-thankful>>

Myšlienka č. 10: *Žijem v prítomnosti a vychutnávam si každú chvíľu*

MAY, Steve. 2000. *The Story File*. Massachusetts: Hendrickson Publishers, 2000, s. 150-151.