

ÚPRIMNE O STRESE



Prekonávanie emocionálnych bojov
v moci Božieho Slova!

JOYCE MEYER

Úprimne o Strese

Syloam

Úprimne o Strese

Prekonávanie emocionálnych bojov
v moci Božieho Slova!



JOYCE
MEYER

Syloam

Copyright © 1998 by Joyce Meyer

Anglické vydanie knihy

Pôvodný názov: Straight Talk on Stress by Joyce Meyer

Copyright © Syloam, 2015

Vydavateľ: SYLOAM – Kresťanská medzinárodná misia

syloam@syloam-international.org

www.syloam-international.org

www.media.syloam-international.org

Černyševského 11, 851 01 Bratislava

Vydavateľ: Miroslav Fic

Redaktor vydavateľstva: Miroslav Čobrda

Preklad: Samuel Lacho

Jazyková úprava: Mgr. Ivana Pastiríková

Grafika: Darko Brvenik

Náklad: 5000

Vytlačil: 1909. Minerva

ISBN: 978-80-89414-44-4

Použité citáty sú prevzaté:

z Biblie - Písmo Sväté Staréj a Novej zmluvy; Tranoscius Liptovský Mikuláš a

Slovenská biblická spoločnosť Banská Bystrica 2000

Nádej pre každého; International Bible Society; 2000

Slová v citátoch, uvedené v zátvorkách, sú preložené podľa originálu, ako ich uvádzala autorka knihy.

Akákolvek reprodukcia tohto diela je dovolená len s písomným súhlasom vydavateľstva Syloam.

OBSAH

	Úvod	7
Prvá časť	Je Ježiš vyvýšený alebo ste vy vyčerpaní?	9
1	Prekračovanie rozumných obmedzení	11
2	Kľúč k uvoľňovaniu stresu	33
3	Nastavení na požehnanie	53
Druhá časť	Texty z Písma na občerstvenie unavených, dodanie sily, uvoľnenie stresu a prevenciu stresu	65
	NA UVOLNENIE STRESU	67
	- Prijmte moc a silu od Pána	
	- Podte ku Mne všetci, ktorí... „ste vyhorení“!	
	- Užívajte si svoj život	
	NA PREVENCIU STRESU	71
	- Budte múdri	
	- Nevynechávajte sviatočný deň odpočinku	
	- Poslúchajte Boha pri robení záväzkov	
	- Zostávajte pokojní	
	- Šírte pokoj svojím životným štýlom	
	- Dôverujte Pánovi	

MODLITBA	
Za boj so stresom	77
Za osobný vzťah s Pánom	79
POZNÁMKY	83

ÚVOD

Ľudia, ktorí veria v Ježiša, žijú vo svete, no nie sú zo sveta (pozri Ján 17:14-15). To je dobrá správa pre nás veriacich, ktorí žijeme v dnešnom vystresovanom svete!

Ľudia vo svete žijú vo veľmi intenzívnych tlakoch, často sa naháňajú, sú drzí, prchkí a frustrovaní. Zažívajú stres vo svojich financiách a vo svojich manželstvách a pri výchove svojich detí v meniacom sa a neistom svete. Kvôli mentálному stresu v práci a fyzickému stresu z prepracovanosti a kvôli nervovému vypätiu nám niektorí ľudia môžu pripadať ako časované bomby tesne pred výbuchom!

Ako veriaci nesmieme podľahnúť stresu, ktorý ovplyvňuje ľudí „zo sveta“ – ľudí, ktorí nepoznajú Ježiša ako Spasiteľa a Pána. Nemusíme fungovať v systéme tohto sveta a rozmyšľať, rozprávať a konať tak ako ľudia z tohto sveta. Náš postoj a prístup by dokonca mal byť úplne iný ako ten svetský.

Máme byť svetlami v temnote (Matúš 5:16; Efežanom 5:8). Je však ľažké, aby sme boli svetlom, ak sme rovnako vystresovaní ako ľudia vo svete! Boh nám dáva možnosti, ako môžeme žiť tak, aby sme takýmto stresom neboli ovplyvňovaní.

Pri mojom vlastnom úsilí o získanie pokoja som sa niečo naučila: Ak si mám užívať pokoj namiesto toho, aby som žila pod tlakom stresu, musím sa rozhodnúť, že v každej situácii budem poslúchať Pána.

Ježiš je Knieža Pokoja! Poslušnosť alebo nasledovanie vedenia Ducha Svätého nás vždy bude viest' k pokoju a radosti a nie k úzkosti a frustrácií. Prostredníctvom Božieho Slova sa môžeme dozvedať viac o Kniežati Pokoja a o dedičstve, ktoré vďaka Nemu máme k dispozícii. Môžeme nachádzať pokoj a vedieť si ho udržať a vyhýbať sa stresu, alebo ho prekonáť.

Dovoľte Duchu Svätému, aby k vám pri čítaní tejto knihy hovoril a viedol vás k životu v nádhernom Pánovom pokoji.

PRVÁ ČASŤ



**JE JEŽIŠ VYVÝŠENÝ
ALEBO STE VY VYČERPANÍ?**

1

PREKRAČOVANIE ROZUMNÝCH OBMEDZENÍ

„Alebo či neviete, že vaše telo je chrámom (svätyňou) Ducha Svätého, ktorý je vo vás, ktorého máte od Boha [ako dar], a že nie ste sami svoji? Ved' veľmi draho ste boli kúpení [ako niečo vzácne, boli ste vyplatení a stali ste sa Jeho vlastníctvom]! Oslávte teda Boha svojím telom i svojím duchom, čo oboje náleží Bohu.“

1. Korintanom 6:19-20

1



PREKRAČOVANIE ROZUMNÝCH OBMEDZENÍ

Slovo „stres“ bolo pôvodne konštruktérskym pojmom, ktorý sa používal na stanovenie množstva tiaže, ktorú dokáže uniesť stíp alebo iná stavebná podpera bez toho, aby sa pod jej váhou zrútila.

V našej dobe sa zmysel tohto slova rozšíril a nepopisuje už len fyzický tlak, ale aj mentálne a emocionálne napätie.

Ako ľudské bytosti sme tak vy ako aj ja stvorení tak, aby sme zvládali normálne množstvo stresu. Boh nás stvoril tak, aby sme dokázali odolávať určitému množstvu tlaku a napäťia. Problém nastáva vtedy, keď sa nútimo ísť za naše obmedzenia za to, čo by sme bez trvalého poškodenia mali byť schopní zvládať.

Napríklad, stolička bola vytvorená tak, aby sa na nej sedelo. Bola vymyslená a vyrobená tak, aby uniesla určité množstvo váhy. Ak je používaná správne, zdanlivo by mala vydržať naveky. Ak je však preťažená nad svoju kapacitu, začne sa opotrebovať alebo sa dokonca pod záťažou úplne rozpadne.

Podobne ste boli sformovaní a stvorení aj vy a ja – aby sme deň čo deň zniesli určité množstvo fyzickej, mentálnej a emocionálnej záťaže. Problém vzniká vtedy, keď dovolíme, aby sme sa dostali pod väčšiu záťaž, než sme schopní uniest.

Všetci žijú v strese. Stres je normálnou súčasťou každodenného života. Pokial' ten stres udržíme v rozumných hraniciach, nie je to problém. Ked' mu však dovolíme prekročiť rozumné hranice, začnú sa objavovať ťažkosti.

Pred niekoľkými rokmi som zašla k lekárovi, pretože som bola neustále chorá. Bola to jedna z tých chorôb, o ktorých sa hovorí, že nikto nevie presne určiť, v čom je vlastne problém. Lekár mi však povedal, že tie symptómy sú dôsledkom toho, že žijem v strese!

Ked' to povedal, bola som rozrušená. Neverila som tomu, že by mojim problémom mohol byť stres! Kedysi som síce rôzne situácie zvykla zvládať tak, že som bola vystresovaná a reagovala som emocionálnymi výbuchmi, no medzičasom sa zo mňa stal pomerne pokojný človek. A preto, ked' som sa dopočula, že žijem v strese, nahnevalo ma to! Pomyšlala som si: „Vy, pán doktor, mi spôsobujete stres!“

Navštívila som rôznych lekárov, ktorí mi povedali to isté. Jeden mi povedal, že som príliš intenzívna. To ma *naozaj* nahnevalo – niekto mi tu hovorí, že som chorá preto, lebo som príliš intenzívna! Myslela som si, že som svoju intenzívnu povahu

úspešne presmerovala pozitívnym smerom, keď som začala intenzívne pracovať pre Pána.

Po určitej dobe som si uvedomila, že to, čo mi hovoria lekári, je pravda. Žila som v strese. Pracovala som príliš veľa a ani som správne nespala a ani som sa vhodne nestravovala. Vyvíjala som na seba stále väčší a väčší tlak – a to všetko v mene práce pre Ježiša! Robila som prácu, ktorú som si *sama* určila v domnienke, že On chce, aby som ju robila – namiesto toho, aby som naozaj hľadala Jeho a zisťovala, ktorú prácu *On* chce, aby som robila, *kedy* On chce, aby som ju robila a *v akom objeme* ju mám robiť.

V mojom konkrétnom prípade som žila v strese preto, lebo som robila nadmerné množstvo všetkých možných „dobrých skutkov“ – cirkevnej práce a iných aktivít, ktoré sa týkali duchovných vecí. Chodila som na skupinky biblického štúdia a na modlitebné stretnutia. Robila som poradenstvo. Behala som z jedného seminára na ďalší a niekedy som kázala aj dvadsať alebo dvadsaťpäť krát za mesiac.

Okrem fyzického vypäťia, ktorým som zaťažovala svoje telo, som bojovala s mentálnym tlakom súvisiacim s tým, že som sa učila viest' novú organizáciu duchovnej práce so všetkými jej výzvami. Vyrovnávala som sa tiež s emocionálnym napätím, ktoré je súčasťou toho, že mám rodinu a že stojím v duchovnej službe.

V dôsledku toho ma neustále bolievala hlava a mávala som bolesti chrbtice, brucha, krku a všetky ostatné symptómy stresu. Napriek tomu som ani nerozpoznala ani si nepriznala, že som v strese, a tak som sa s ním nemohla vysporiadať.

Ty možno tiež prekračuješ svoje fyzické obmedzenia. Ak sami sebe robíme zle v mene práce pre Ježiša a naše telá tlačíme do vecí, ktoré sú mimo Božích zámerov, budeme musieť čeliť podobným dôsledkom, akým by sme čelili, ak by sme naše telá vyčerpávali honbou za bohatstvom, slávou, úspechom alebo akýmkolvek iným cieľom.

Ako sme už predtým videli, všetci žijú v určitom strese. Nikto z nás nedokáže prejsť svojim dňom bez toho, aby nezakúsil nejaký typ stresu. Pri zaobchádzaní so stresom a pri jeho prekonávaní je dôležité ho dokázať rozpoznať, naučiť sa ho ovládať a zabezpečiť, aby pracoval pre nás a nie proti nám.

Teplotný stres

Z mojich návštiev u lekárov som sa dozvedela niekolko zaujímavých informácií o strese. Existuje veľa rôznych druhov stresu. Napríklad, keď telo prechádza z jednej teploty do inej, prechádza teplotným stresom.

Jeden lekár vysvetľoval: „Ak je vonku 35 stupňov a vy vyjdete von z klimatizovaného domu, zájdete v tom teple ku parkovisku, tam nasadnete do svojho klimatizovaného auta a čakáte,

kým sa vychladí, vaše telo prechádza drastickými zmenami. Ked' prídeť do mesta, vystúpite zo svojho vychladeného auta a znova prechádzate tou horúčavou do nejakej inej klimatizovanej budovy. Z tej klimatizovanej budovy sa znova ponáhláte cez tú horúčavu na parkovisko, znova nastúpite do svojho auta a zapnete klimatizáciu. Domov cestujete v relatívnom pohodlí, potom vystúpite z auta znova do tej horúčavy a vojdete do klimatizovaného domu. Všetky tie teplotné zmeny vytvárajú tlak vo vašom tele. Volá sa to teplotný stres."

Presne tak ako teplotný stres vytvára napätie vo fyzickom tele, tak mentálny stres vytvára napätie v mysli a v nervoch.

Mentálny stres

Mentálny stres pramení z toho, že sa snažíte *všetko* premysliť. Sem patrí robenie si starostí, uvažovanie nad tými istými vecami dookola bez toho, aby ste sa hýbali smerom k riešeniu danej záležitosti a tiež situácie, keď našej mysli dovolíme, aby sa neustále točila a zotrvala pri malých klamlivých myšlienkach, ktoré nám podsúva diabol. Môže to byť tiež dôsledok toho, že sa počas dlhšieho časového obdobia zámerne na niečo sústredíme.

Napríklad, náš syn Dávid pracuje pre môjho manžela Davea a pre mňa v rámci našej misijnej organizácie. V minulosti obsluhoval počítače a vytváral letáky; jeho práca bola primárne mentálna.

Jedného dňa si povzdychol, že keď sa večer vráti domov po dlhej, celodennej práci, cíti sa, ako keby mu pred očami bežal nejaký film, alebo ako keby mal mozog v nejakej hmle. Mal pocit, ako keby určitú dobu nedokázal jasne uvažovať.

Hovorilo mu jeho telo, že príliš veľa pracuje? Nie, nemuselo to byť tým. Jednoducho to znamenalo, že jeho telo mu vysielalo správu: „Teraz sa presúvam do stavu preťaženia; dovoľ mi, oddýchnuť si.“

Ked' nám naše telo dáva správu, že si potrebujeme oddýchnuť, namiesto toho ho často tlačíme a tlačíme ešte do väčšieho preťaženia. Veľakrát je to ale tak, že ak by sme si iba jednoducho sadli, utíšili sa a možno sa len nejakých pätnásť minút venovali niečomu pokojnému, cítili by sme sa občerstvení. Naše telá majú úžasnú schopnosť obnovy a doplnenia síl a dokážu sa pomerne rýchlo vrátiť späť do normálu.

Ak však nášmu telu odmietame dopriať odpočinok, po ktorom volá, koledujeme si o problémy. Ked' naše telo tlačíme do preťaženia a neustále ho tlačíme a tlačíme, ako keby sme boli Supermani (alebo „SuperKrešťania“), povedie to k tomu, že niečo skôr či neskôr fyzicky praskne.

Ak pri sadaní na stoličku zrazu začujem, ako jej praskajú nohy, to najlepšie, čo môžem spraviť, je rýchlo ju zbaviť svojej váhy – lebo inak skončím na podlahe! Napriek tomu sa veľa ľudí ocítá v stave absolútneho kolapsu z vyčerpania, pretože si nevšímajú

varovné signály svojho tela, hoci sú také silné ako praskajúce nohy na stoličke!

Mladých ľudí počujem hovoriť veci ako napríklad: „Ó, ja môžem jest čokoľvek, čo chcem a dokážem prežiť aj niekoľko dní bez spánku a vôbec mi to nič nerobí.“

Ak ako mladý človek opakovane tlačíš svoje telo za jeho fyzické hranice, možno v tom budeš môcť ešte pomerne dlho pokračovať a stále sa budeš cítiť výborne. Je však možné a pravdepodobne sa to aj stane, že vážne sám sebe uškodíš. Zrazu, jedného dňa tvoje telo povie: „Toto už nezvládam“ a niečo v tvojom tele alebo v tvojej mysli sa pokazí alebo ochorie.

Ked' svoje telo tlačíme do takéhoto škodlivého bodu tým, že mu nedoprajeme odpočinok a jedlo, ktoré Boh stvoril, aby ho telo malo, je to neposlušnosť. Svoje telo môžete v dôsledku takejto neposlušnosti vážne poškodiť. Samozrejme, že Boh je náš Liečiteľ a že On je plný milosrdenstva, avšak po rokoch toho, čo Ho neposlúchate, bude pre vás tiažie priať Jeho uzdravenie. Zatiaľ čo ste zdraví, dôverujte Bohu, že celý život budete nadprirodzene zdraví a ku svojej viere pridajte poslušnosť voči Božím zákonom zdravia. Biblia nás učí správne sa stravovať, dopriat' si odpočinok a nebyť lenivými – venovať sa fyzickému cvičeniu.

Fyzický stres

K fyzickému stresu dochádza jednoducho preto, lebo naše telá sú unavené. To je normálne! Máme byť unavení. Je to skvelý pocit, keď človek môže vliezť do posteľ a po celodennej práci si môže v noci dobre odpočinúť.

Nie je to však dobrý pocit, ak pokračujeme a pokračujeme bez ohľadu na to, akí sme unavení, potom padneme do posteľ, ležíme v nej, no nedokážeme sa upokojiť, lebo naša mysel' sa nedokáže zastaviť. K fyzickému stresu tak pridávame mentálny a emocionálny stres.

Každý víkend som zvykla prichádzať domov z dlhých služobných cest úplne vyčerpaná. Počas tých pracovných cest som veľa toho nenašpala, pretože sme naozaj veľa pracovali a žili sme v meniacich sa podmienkach. Každú noc sme spali v inom hoteli a v inej posteli. Do noci som sa modlievala za ľudí, nasledujúce ráno som skoro ráno vstávala a znova vstupovala do ďalšej služby.

Ked' som chodila na tie víkendové pracovné cesty, moje telo som vystavovala veľkému napätiu, pretože som sa počas našich výjazdov oň nemohla vhodne staráť. No zároveň som sa dopúšťala tej chyby, že v pondelok ráno som vstala a hned' som šla do kancelárie, ako keby som celý víkend mala voľno.

To už viac nerobím. Teraz si beriem voľno, aby som mohla byť s Pánom. Sedím v Jeho prítomnosti a trávim s Ním čas a tak ma

môže znova zbudovať. A potom, keď sa cítim občerstvená, som schopná pustiť sa do vecí, ktoré by som mala spraviť – do vecí, ktoré On chce, aby som robila.

Zdravotný stres

Niekedy, keď sa fyzicky úplne vyčerpám a schytám nejaký vírus alebo chrípku, spomalím alebo nejaký čas venujem odpočinku. Avšak od chvíle, čo sa začнем len *trošku* lepšie cítiť, vraciam sa do plného pracovného vytáženia. To ma znova unaví alebo sa mi vráti choroba a uvažujem, čo sa deje! To nazývam „zdravotný stres.“

Dave sa mi snaží povedať: „Chvíľu sa prosté prestaň naháňať. Tvoje telo je ešte stále vypäté, pretože ešte len nedávno si sa necítila dobre. Možno by si aspoň týždeň alebo dva mala chodiť do posteľa trošku skôr alebo si dopriať trošku viac odpočinku po večeroch.“

Ale ako mnohí iní ľudia, keďže mám veľa práce, jednoducho sa prinútím pokračovať – hoci viem, že mi to fyzicky škodí.

Samořejme, že keď sa choroba tlačí na Davea alebo na mňa, okamžite sa modlíme za uzdravenie. Ak však človek ochorie v dôsledku toho, že zneužíva svoje telo alebo že ho tlačí za hranice, ktoré Boh preň zamýšľal na fungovanie v dobrom zdraví, potrebuje si oddýchnuť a modliť sa za obnovu zdravia. Tie hranice, ktoré On pre nás stanobil, sú pre naše vlastné dobro.

Ak neposlúchame a pohybujeme sa mimo tých hraníc, otvárame sa pre utrpenie, ktoré z toho pramení. Telo nedokáže fungovať správne, ak ho neustále tlačíme za hranice jeho možností. Ako som to už vyjadriła predtým, Boh je veľmi milosrdný, avšak opakovaná neposlušnosť môže viest' aj k tomu, že budeme „žať to, čo sme nasiali“ (Gal. 6:8).

Opatrnosť'

„Ja, múdrost' [od Boha], bývam pri opatrnosti,
nachádzam rozvážne poznanie.“

Príslovie 8:12

V tomto verši z Príslovie je použité slovo, o ktorom asi nebudete počuť veľa kázani: **opatrnosť**. Opatrnosť znamená „pozorné spravovanie: EKONOMIKA.“ V Písme slovo *opatrnosť* alebo *byť opatrný* znamená byť dobrým správcom alebo manažérom darov, ktoré nám Boh zveril na používanie. K tým darom patrí čas, energia, sila a zdravie a tiež aj materiálne vlastníctvo. Patrí k nim aj naše telo a taktiež aj naša myseľ a duch.

Tak ako každý jeden z nás dostal rôznu sériu darov, každý z nás dostal aj rôznu schopnosť spravovania tých darov. Niektorí z nás dokážu lepšie spravovať samých seba ako iní.

Každý z nás potrebuje vedieť, kolko je toho schopný zvládať. Potrebujeme byť schopní si uvedomiť, kedy dosahujeme „maximálny výkon“ a kedy to je už „preťaženie.“ Namiesto toho,

aby sme sa tlačili do stavu preťaženia – už či kvôli tomu, aby sme sa zapáčili iným, aby sme uspokojovali svoje vlastné túžby, alebo dosahovali svoje osobné ciele – potrebujeme počúvať Pána a posluchať to, čo nám hovorí, aby sme spravili. Ak máme žiť požehnaný život, musíme nasledovať Múdrost'.

Nikto nemôže odstrániť všetky záťažové faktory – veci, ktoré spôsobujú alebo zvyšujú stres v našom živote. A preto musí každý z nás byť opatrný, aby sme dokázali identifikovať a rozoznávať záťažové faktory, ktoré nás ovplyvňujú najviac a učiť sa, ako máme na ne správnym spôsobom reagovať. Musíme vedieť rozoznávať naše obmedzenia a učiť sa hovoriť: „Nie!“ sami sebe a iným ľuďom.

Záťažové faktory (stresory)

Čokoľvek sa môže stať stresorom.

Napríklad, pre človeka môže byť stresorom aj to, že ide do potravín a rozčuľuje sa tam nad vysokými cenami tovarov.

A potom aj proces platenia za vaše potraviny sa môže stať stresorom. Pokladníčke vo vašom rade zrazu dôjdu drobné v pokladnici, a preto ju musí zavrieť. Prejdete do inej rady a zistíte, že ste si do košíka vložili päť rôznych tovarov, ktorým chýba cenovka. Pokladníčka musí zavolať pomocníkov, ktorí musia preskúmať ich cenu a vy zatiaľ čakáte a rada za vami rastie a rastie.

Ďalším stresorom môže byť to, že vaše auto vás nechá v štichu a uprostred premávky prestane fungovať.

Ak tie stresory nespracujeme správne, môžu sa hromadiť a dohnať nás až do bodu zlomu. A keďže mnohé stresory v našom živote možno ani nemôžeme eliminovať alebo zredukovať, musíme sa sústredit na redukovanie ich účinkov na nás. Musíme sa naučiť poslúchať text z Listu Rimanom 12:16 a prispôsobovať sa: „...ochotne sa prispôsobujte [ľuďom, veciam]“ (preklad z angl. prekladu autora). Keďže nedokážeme ovládať všetky okolnosti nášho života, môžeme sa im prispôsobiť alebo nastaviť náš postoj tak, aby sme im nedovolili vyvíjať na nás tlak.

Bojuj alebo uteč

Ľudské telo je zestrojené tak, aby kedykoľvek, keď zacíti strach alebo nebezpečenstvo, reagovalo defenzívne.

Napríklad, ak šoférujete a cestou zazriete, že nejaké iné vozidlo vyzerá tak, ako keby sa išlo s vami zrazit, bez vedomého uváženia sa v celom vašom tele spustí obranná reakcia. Automaticky podnikne obranné opatrenia, ku ktorým patrí napríklad vylučovanie adrenalínu, aby sa tak pripravilo na tú krízovú situáciu alebo aby sa jej vyhlo.

Táto reakcia je tým, čo profesionáli nazývajú reakciou „bojuj alebo uteč.“ Vaše telo vás pripravuje na to, aby ste dokázali obstáť a čeliť tej situácii – bojovať – alebo aby ste pred tým nebezpečenstvom utiekli.

V oboch prípadoch vaše telo vnútorne reaguje spôsobom, ktorý si možno ani nemusíte plne uvedomovať. Je jasné, že tie reakcie vytvárajú vo vašom systéme stres.

Predstavy sú také silné ako realita

„Lebo ako zmýšľa v duši, taký je...“

Príslovia 23:7

Na tomto fenoméne „bojuj alebo uteč“ je veľmi zaujímavé to, že človek sa ani nemusí nachádzať v skutočne ohrozujúcej situácii a telo aj tak môže zareagovať týmto spôsobom. Stačí, ak nad niečím takým rozmyšľate alebo o tom snívate, predstavujete si to alebo dokonca, keď si iba spomíname na podobnú situáciu – to všetko môže vo vašom tele vyvoláť tie isté fyzické, mentálne a emocionálne reakcie.

Už ste niekedy ležali neskoro v noci v posteli a počuli ste nejaký malý zvuk, ktorý spôsobil, že sa vám v mysli začali odohrávať rôzne desivé scenáre? Ležali ste v bezpečí, chránení zámkom na dverách svojho príbytku, no napriek tomu ste sa začali potíť, vyschlo vám v ústach, vaše srdce sa vám rozbúchalo a pod.

Nie je to úžasné, že dokonca už aj samotná *predstava* nebezpečenstva dokáže vyprodukovať tú istú reakciu ako skutočné nebezpečenstvo? Rozumieme teda, prečo nás Biblia upozorňuje na obrovskú dôležitosť a vplyv našich myšlienok a emócií na náš každodenný život!

Ďalším príkladom by mohlo byť započutie hmlistej fámy o tom, že vo vašej firme sa bude prepúštať. Keď sa ľudia dopočujú niečo také, obyčajne sa začnú trápiť. Niektorí ľudia sa trápia do tej miery, že ich z toho začne bolieť bricho. Tá fáma má na nich taký istý vplyv, ako by mala daná skutočnosť, avšak tá fáma nie je ničím viac, než len čírou predstavou.

Moc myслe, myšlienok, predstáv a emócií je nesmierna a presne taká skutočná ako moc skutočného fyzického sveta. Mali by sme vyvinúť všetko úsilie na to, aby sme sa netrápili, neboli sme ustráchaní, alebo aby sme si mentálne neomieľali v sebe situácie, ktoré nás emocionálne vyviedli z miery.

Dôsledky stresu

Každá desivá alebo stresujúca situácia, ktorej čelíme vďaka výplodom našej myслe alebo emócií, má na naše telo taký istý účinok ako skutočná krízová situácia.

Čítala som niekoľko popisov o tom, čo sa deje v našom tele, keď reaguje na stresovú situáciu. Stresor akéhokoľvek druhu spôsobí, že do nášho mozgu je vyslaný nejaký podnet. Mozog kombinuje a integruje emócie s rozumovými argumentmi. Človek, ktorý na daný stresor reaguje, v rámci tohto procesu analyzuje danú situáciu. Ak ju vyhodnotí ako ohrozujúcu, jeho telo pokračuje v reakcii typu „bojuj alebo uteč.“

Nervový systém reaguje tromi spôsobmi. Elektrickými podnetmi priamo stimuluje určité orgány – srdce, svalstvo

a dýchací systém – a tieto podnety vedú k rýchlemu navýšeniu srdcového tepu, krvného tlaku, svalového napäťa a dýchania. Vyšle signál do nadobličkovej drene, ktorá je súčasťou nadobličkovej žľazy, aby uvoľnila do tela hormóny adrenalín a noradrenalín, ktoré uvedú telo do stavu pohotovosti a pripravia ho na zásah. Táto reakcia začína pol minúty po tej prvej, no trvá desaťkrát dlhšie.

Nervový systém stimuluje aj hypotalamus v mozgu, ktorý následne vylučuje chemikáliu, ktorá stimuluje hypofízu. Hypofíza vylučuje hormón, ktorý spôsobuje, že nadobličkové žľazy pokračujú vo vylučovaní adrenalínu a noradrenalínu a začínajú vylučovať aj kortisol a kortikosterón, ktoré ovplyvňujú metabolizmus, vrátane zvýšenia produkcie glukózy. Táto tretia, dlhšie trvajúca reakcia pomáha udržiavať energiu, ktorá je potrebná na reakciu v ohrozujúcej situácii. Takmer každý telesný systém je do procesu reakcie na daný stresor nejako zapojený – niektoré z nich zámernejšie ako iné.

Vždy, keď nás niečo nadchne, keď sme stimulovaní alebo keď nás niečo nahnevá, hoci si to možno ani neuvedomujeme, celý náš systém sa začne pripravovať buď na boj alebo na útek, a tak sa bráni proti vnímanému ohrozeniu alebo nebezpečnej situácii.

Potom, keď sa utíšíme, naše telo sa postupne dostane von z toho núdzového stavu a začne fungovať normálne – spôsobom, akým väčšinou fungovať má.

A zakaždým, keď znova čelíme stresujúcej situácii alebo keď nás niečo nahnevá, celý proces začína od začiatku. A keď sa potom utíšime, telo sa znova vráti do pôvodného, normálneho fungovania.

A tak to ide hore a dole – podľa nášho meniaceho sa mentálneho a emocionálneho stavu. Avšak dôsledky toho extrémneho stresovania a „odstresovávania“ môžu mať dlhotrvajúce a ďalekosiahle dôsledky.

Plní rôznych uzlíkov

Gumička má tú úžasnú schopnosť, že sa dá natiahnuť na svoju maximálnu dĺžku a potom sa dokáže znova vrátiť do svojho pôvodného tvaru. Ale kolkokrát to s ňou môžeme spraviť bez toho, aby sme ju oslabili alebo aby sa dokonca roztrhla?

Keď pracujem vo svojej kancelárii a pretrhnem nejakú gumičku, jej konce znova zviažem dokopy, pretože ju potrebujem použiť na to, aby som ju okolo niečoho obkrútila. Niekedy sa v našom každodennom živote napíname až za mieru toho, čo je múdre a únosné – až pokým ako tá gumička nepraskneme. Potom sa snažíme „spájať tie konce dohromady“ a pokračujeme v tom istom správaní, ktoré nás vedie k tomu, že sa znova napíname a napíname, až pokým znova nepraskneme.

Keď mi praskne gumička, ktorej konce som už raz zviazala dohromady, obyčajne sa roztrhne na inom mieste, a tak na nej zvyknem vytvoriť ďalší uzlík. Keď sa neustále napíname a trháme

a „spájame tie konce dohromady,” cítime sa, ako keby sme boli plní rôznych uzlíkov – zvnútra aj zvonku! Možno by sme boli radi, keby riešenie spočívalo v zbavení sa príčin problémov, ktoré tie uzlíky v nás vytvárajú, avšak zdrojom stresu v podstate nie sú tie ťažkosti, okolnosti alebo situácie. Hlavný zdroj stresu pramení z toho, že k problémom pristupujeme z pohľadu tohto sveta namiesto toho, aby sme k nim pristupovali z pohľadu veriacich v Krista Ježiša, Kniežaťa Pokoja.

Ježiš nám zanechal Jeho pokoj.

„Pokoj vám zanechávam, svoj [vlastný] pokoj vám dávam a odkazujem vám ho ako moju závet, ale ja vám ho dávam, nie ako svet dáva. Nech sa vám srdce neznepokojuje a neľaká. [Nenechajte sa rozčúliť, ani rozrušiť; a nedovolte, aby ste boli vystrašení a zastrašení a bojazliví a labilní].“

Ján 14:27

Ježiš nikdy nepovedal, že sa nebudeme musieť zapodievať niečím nepríjemným alebo znepokojivým. V Jánovi 16:33 je napísané: „...Na svete máte súženie a trápenie a úzkosť a frustrácie...“ On ale tiež povedal, že nás zo všetkého nášho súženia vyslobodí! (Žalm 34:19). Ján 16:33 začína slovami „...Toto som vám povedal, aby ste našli vo mne pokoj a istotu.“

Ján 16:33 končí slovami:

„...Dúfajte [vzchopte sa; budťe smelí, pevní, odvážni], ja som premohol svet! [Ja som ho obral o moc, ktorá by vám mohla uškodiť a kvôli vám som ho porazil].“

Hoci sa s nepríjemnými vecami budeme musieť vyrovnávať, môžeme mať Ježišov pokoj, pretože On „premohol svet“ a „obral“ svet o jeho „škodlivú moc.“ Daroval nám moc k tomu, aby sme dokázali „prestať dovoľovať“ sebe „rozčuľovať“ sa a nechať sa rozrušiť! Pokoj je k dispozícii, no musíme sa preň rozhodnúť!

Pánova moc

Ježiš poslal dvanásť učeníkov a ďalších sedemdesiatich po dvoch na každé miesto, na ktoré sa sám chystal ísiť. Predtým než odišli, im povedal: „Chodťte! Hľa, posielam vás ako baráňkov medzi vlkov“ (Lukáš 10:3). Vystrojil ich však aj na stretnutie s tým nepriateľstvom, ktoré tam na nich čakalo. Ked' sa k nemu vrátili, zvestovali mu „...v tvojom mene sa nám aj zlí duchovia poddávajú!“ (v. 17).

On povedal:

„Dal som vám autoritu a moc šliapať po hadoch a škorpiónoch i po všetkých nepriateľoch. Nič vám nijako neuškodí.“

Lukáš 10:19

Tieto slová, ktoré vtedy hovoril im, platia aj dnes pre nás. Týmito slovami vlastne vyjadril toto: „Chystáte sa spraviť niečo, čo nebude ľahké. Budete sa stretávať s problémami. No nemusíte sa nechať rozčúliť ani rozrušiť! Daroval som vám autoritu, moc, silu a schopnosť, ktoré potrebujete na to, aby ste premohli moc nepriateľa a nič vás neporazí – ak budete k veciam pristupovať správne.“

2

Kľúč k Uvoľňovaniu STRESU

„Ale teraz sme boli oslobodení od zákona, pretože sme zomreli tomu, čo nás zväzovalo, takže teraz slúžime novým spôsobom Ducha, a nie starým spôsobom litery.“

Rimanom 7:6

2



Kľúč k Uvoľňovaniu STRESU

"Ak budeš naozaj počúvať hlas Hosподina, svojho Boha, zachovávať a uskutočňovať všetky jeho príkazy, ktoré ti dnes dávam, Hospodin, tvoj Boh, tā vyvýši nad všetky národy zeme..."

...Hospodin tā ustanoví za hlavu, nie za chvost. Budeš vystupovať čoraz vyššie a nebudeš upadať."

5. Mojžišova 28:1 a 13

*K*ed' som si začala pripravovať toto posolstvo o strese, prosila som Pána, aby mi ukázal, ako by On chcel, aby som tento materiál predstavila. Mohla som k tejto téme pristúpiť mnohými rôznymi spôsobmi. Odpoved', ktorú som od Noho dostala je, verím, takým posolstvom alebo slovom z Otcovho srdca pre Telo Kristovo tejto doby, tohto času:

To slovo znie *poslušnosť*.

Pán mi povedal: „Ak ľudia budú poslúchať Mňa a budú robiť to, čo im hovorím, aby robili, nebudú žiť pod stresom.“

Možno máme stres, no budeme ho môcť mať pod kontrolou a nebyť ním ovládaní. Je veľký rozdiel medzi tým, keď žijeme *pod* stresom alebo keď sme *nad* danou situáciou!

Ježiš prišiel zničiť diablove dielo (1. Jána 3:8). Ježišovi bola daná všetka „autorita,“ „moc“ „v nebi a na zemi“ (Matúš 28:18) a On sprístupnil tú „autoritu a moc“ nad mocou nepriateľa všetkým nám (ako sme to videli v Lukášovi 10:19).

V Liste Efežanom 6:12 čítame, že „nebojujeme proti telu a krvi“, ale proti „duchom zla v nadzemských (nadprirodzených) sférach.“ Jedenásty verš nám dáva návod, ako „úspešne obstatť proti [všetkým] diabolovým stratégiam a podvodom.“ Ježiš nám dal moc k tomu, aby sme vedeli zastaviť diablove útoky na nás.

Avšak nikto nedokáže zabezpečiť, aby nedochádzalo k situáciám, ktoré so sebou nesú potenciál „znepokojoval“ naše „srdcia.“ Všetci z nás sa na svojej životnej ceste stretávame s vecami, ktoré sa nám nepáčia. V Božej moci však môžeme prechádzať tými situáciami bez stresu. Môžeme byť nad vecou, môžeme byť „hlavou a nie chvostom,“ „čoraz vyššie“ a „neupadať“ v každej situácii, ktorú postretneme.

A hoci podobne ako ľudia vo svete niekedy zažijeme aj stresujúce chvíle, ak budeme poslušní Božiemu Slovu a Jeho

podnetom, budeme môcť mať stres pod kontrolou a nenechať sa ním ovládať. Budeme žiť vo svete a pritom nebudeme zo sveta.

Velká dôležitosť malej poslušnosti

“Ale vďaka Bohu, ktorý nám v Kristovi vždy dáva víťazit...”

2. Korintanom 2:14

Veríte tomu, že Boh vás vedie na miesto víťazstva a slávy a nie na miesto porážky? Vaša odpoveď ako Božieho dieťaťa a veriaceho v Ježiša Krista by mala znieť áno! Dáva predsa zmysel, že ak by sme my, veriaci, počúvali všetko, čo nám Pán hovorí a poslúchali by sme Ho, nedostávali by sme sa do takého porazeneckého stavu, či nie?

Akokolvek, keď mnohí kresťania počujú slovo „poslušnosť,” okamžite si predstavia, že Pán ich požiada, aby sa vzdali veľkého množstva peňazí, prestáhovali sa do Afriky a zapojili sa tam do nejakej misijnej práce alebo aby spravili niečo iné, naozaj veľké, čo nechcú spravit! Neuvedomujú si, že súčasťou poslušnosti Pánovi je obyčajne nejaká malá vec, ktorá spôsobí obrovskú zmenu. Keď Ho poslúchame v *malých* veciach, dochádza k *veľkým* zmenám, vďaka ktorým nevpustíme stres do nášho života.

Jednoduché poslúchanie podnetov Ducha Svätého viedie často k rýchlemu uvoľneniu stresu, zatiaľ čo ignorovanie podnetov Ducha Svätého viedie takmer vždy ku stresu a k priamo úmernému a rýchlemu navýšeniu jeho hladiny!

Pokyny Ducha

“Ale teraz sme boli oslobodení od zákona a úplne sme sa s ním prestali stýkať, pretože sme zomreli tomu, čo nás zväzovalo a držalo v zajatí, takže teraz slúžime novým spôsobom Ducha [v poslušnosti voči Jeho pokynom], a nie starým spôsobom litery.”

Rimanom 7:6

Podľa tohto textu už nežijeme pod obmedzením zákona, ale slúžime Pánovi v poslušnosti voči pokynom Ducha Svätého. Pokyn alebo podnet Ducha je hlboké „vedomie“ niekde vo vnútri v nás, ktoré nám hovorí, čo máme spraviť. V 1. Knihe Kráľov 19:11 a 12 je popísaný ten „tichý, jemný hlas,“ ktorý Pán použil v Eliášovom prípade.

“Práve tade prechádzal Hospodin. Strhol sa mohutný a prudký víchor, ktorý vyvracal vrchy a drvil pred ním bralá. Hospodin však neboli vo víchre. Po ňom nastalo zemetrasenie, ale ani v ňom neboli Hospodin. Po zemetrasení prišiel oheň, ale Hospodin neboli v ohni. Po ohni sa ozval tichý a príjemný šelest [tichý, jemný hlas].”

Pokyn alebo podnet od Pána neprichádza tak, ako keby sme niekoho udreli kladivom po hlave, lebo ho chceme „podnietiť“ k nejakému činu! Pán nepoužil veľký a silný vietor, zemetrasenie

ani oheň ako svoj podnet, no namiesto toho prišiel ako „tichý a príjemný šelest“ a „tichý, jemný hlas.“

Pokyn od Pána vo forme „tichého, jemného hlasu“ nemusí byť nevyhnutne skutočným hlasom, ale môže byť Božou múdrošťou, ktorá vás v danej chvíli usmerní. V 1. Korintánom 1:30 čítame: „Vy ste však z neho v Ježišovi Kristovi, ktorý sa nám stal múdrošťou od Boha...“ Ak sme znovuzrodení, Ježiš žije v nás. Ak On žije v nás, máme v nás Božiu múdrost, z ktorej môžeme v každej chvíli čerpať. Ak však múdrosti nebudeme načúvať, nebude nám to na nič dobré.

Kedže podnete od Pána sú veľmi jemné, ľahko dokážeme spochybniť, či pochádzajú od Boha a tiež je jednoduché úplne ich odignorovať. Raz keď som nakupovala v obchodnom dome a keď som tam bola už tri alebo štyri hodiny, počula som pokyn od Ducha Svätého, ktorý znel: „Musíš odísť domov - hned teraz.“ Do toho bodu som kúpila iba polovicu z ôsmich vecí, ktoré som mala v ten deň na svojom nákupnom zozname, a tak som ten pokyn odignorovala.

Zostávajúce veci na mojom zozname nepatrili do kategórie bezprostredných potrieb. Hoci ten pokyn Ducha ma nabádal, aby som skončila s tým, čo robím a aby som šla domov, podobne ako mnoho iných rozhodných cielavedomých ľudí aj ja som sa rozhodla, že odtiaľ neodídem, pokým nekúpim všetko, čo je na mojom nákupnom zozname.

Prišla som tam kúpiť osem vecí a tak som bola rozhodnutá, že odtiaľ odídem s ôsmimi vecami! Bolo mi jedno, či ma z toho obchodného domu budú musieť násilím vytiahnuť; bola som rozhodnutá, že odtiaľ neodídem bez toho, čo som tam prišla kúpiť!

Dospela som do bodu, že som bola taká unavená a nahnevaná, že som už jasne nevedela myslieť na nič iné než na: „Už nech to skončí, aby som mohla ísť domov!“ Začalo byť pre mňa extrémne náročné zachovať si jednoduchý civilný prístup ku komukolvek, kto sa ma v tom bode na čokoľvek spýtal. Nepamätam si, kolkokrát som samej sebe už takéto niečo vyviedla – že som šla ďalej aj napriek jasnému podnetu od Ducha Svätého. A kvôli tomu stavu, do ktorého som sa dostala, som sa dokonca aj začala hádať s Daveom. Jedným zo signálov toho, že sme preťažení, je skutočnosť, že sa v našom živote prestane prejavovať ovocie Ducha – láska, radosť, trpežlivosť, láskavosť, dobrota, vernosť, jemnosť, sebaovládanie – čítame o tom v Galaťanom 5:22-23.

Mohla som jednoducho poslúchnuť pokyn Ducha Svätého, ten „tichý, jemný hlas!“ Keby som v tom bode šla domov, stres danej chvíle by sa úplne uvoľnil. Namiesto toho som v mojom telesnom odhadlaní pokračovala ďalej v snahe dosiahnuť svoj ciel, a tým som dostala do stresu samu seba a ostatných ľudí v mojom okolí!

Božie pomazanie spočíva v poslušnosti

Božia milosť a moc sú nám k dispozícii na to, aby sme ich používali. Avšak Boh nás uschopňuje alebo dáva nám pomazanie Ducha Svätého k tomu, aby sme robili to, čo *On* nám hovorí, aby sme spravili. Niekedy pokračujeme podľa svojho pôvodného plánu, hoci nám naznačuje, že by sme sa mali začať uberať iným smerom a my Ho nadálej prosíme o to, aby nám pomohol zrealizovať to, čo nám povedal, že robiť nemáme! „Bože, pomôž mi – už to mám takmer hotové – Pane, pomôž mi spraviť už len toto a potom s tým skončím!” Ak robíme niečo, čo On neschválil, nie je vôbec povinný dávať nám energiu k tomu, aby sme to zrealizovali.

V takom prípade fungujeme v našej vlastnej sile a nie pod nadvládou Ducha Svätého, pretože robíme niečo, čo nám Boh povedal, aby sme nerobili! Potom sme hrozne frustrovaní, vystresovaní alebo vyhorení, prestávame sa ovládať – podobne ako sa to mne stalo v tom obchodnom dome a všetko to je kvôli ignorovaniu vnuknutí Ducha.

Verím tomu, že hlavnou príčinou toho, prečo sú mnogí ľudia vystresovaní a vyhorení je skutočnosť, že sa uberajú svojou vlastnou cestou a nie tou Božou. Dostávajú sa do stresových situácií, lebo idú iným smerom a nie tým, ktorý im naznačil Boh. Potom uprostred tej neposlušnosti vyhorievajú a majú problémy dokončiť to, do čoho sa pustili mimo Božieho smerovania a prosia Boha, aby ich pomazal.

Boh je milosrdný a On nám pomáha aj uprostred našich chýb. Ale On nám nebude dávať silu a energiu na to, aby sme Ho neustále neposlúchali. Stačí, ak budeme zakaždým poslúchať vnuknutia Ducha Svätého a môžeme sa vyhnúť mnohým stresujúcim situáciám a „životu s mnohými uzlíkmi.“

Boh žehná poslušnosť

Niekedy nás Boh *naozaj* vedie tak, že od nás vyžaduje obrovské zmeny. On *naozaj* niektorým ľuďom hovorí, aby šli na misiu do Afriky alebo aby darovali veľké sumy peňazí. Boh však telo Kristovo stvoril s rôznymi schopnosťami, silnými stránkami a túžbami oslovovať ľudí mnohými rôznymi spôsobmi (1. Korintčanom 12). Ježiš prišiel, aby sme my mohli „mať život a aby sme ho mali v hojnosti (naplno, aby pretekal)“ (Ján 10:10).

Boh vás miluje a chce vás hojne požehnať (Efežanom 3:17-20; 1. Jána 4:16 a 19). Ked' raz porozumiete tomu aká veľká je Jeho láska, nebudete sa už viac obávať, že vás požiada, aby ste spravili niečo, čo by bolo pre vás zlé. Ako sme videli, poslušnosť voči vnuknutiam Ducha Svätého nás vždy povedie k pokoju a k radosti – k víťazstvu a nie k porázke.

Zastavte sa a *naozaj* to dobre zvážte: Myslíte si, že Boh by nás požiadal, aby sme Mu boli poslušní v niečom takom veľkom ako je misijné nasadenie v zahraničí, ked' vie, že máme ďalšie poslúchnuť Ho v niečom takom malom, ako napríklad ísť domov

z obchodného domu, keď nám to povie? On s nami pracuje na našej úrovni. Čím sme poslušnejší v malých veciach, tým viac nás vovádza do veľkých vecí.

Špeciálna poslušnosť

Boh má na každého z nás určité požiadavky, ktoré by nikomu inému nedávali žiadny zmysel. On vie, čo každý z nás potrebuje na naplnenie plánu, ktorý On má s nami.

Ježiš bol poslušný voči požiadavkám Božieho plánu, ktorého súčasťou bolo, aby priniesol spasenie ľudstvu.

"A hoci bol Synom, vo svojom utrpení sa naučil [aktívnej, špeciálnej] poslušnosti, a keď [vďaka svojej skúsenosti] dosiahol dokonalosť, stal sa pôvodcom [a zdrojom] večnej spásy pre všetkých, [čo ho berú vážne] a čo ho poslúchajú."

Židom 5:8-9

Jeden mladý muž, ktorý pracuje v našej organizácii, mi raz povedal o špecifickej požiadavke, ktorú pre seba vníma od Boha. Pavel a jeho manželka Roxana sú nesmiernym požehnaním pre nás oboch kvôli práci, ktorú vykonávajú v rámci našej organizácie, a ktorú robia pre nás a pre naše deti na osobnej rovine.

Pavel je jeden z najpokojnejších a najprispôsobivejších ľudí, ktorých by ste kedy mohli spoznať. Nič ho nedokáže rozrušiť

alebo otravovať. No Pavel mi tiež povedal, že nie vždy bol taký. Kým svoj život odovzdal Pánovi, bol presným opakom. Nevedel nikde kľudne obsedieť. Doma nevedel byť ani päť minút.

Pavlova rodina povedala Roxane, že ako dieťa bol Pavel takmer hyperaktívny. Boli úplne udivení z tej premeny, ktorá sa udiala v jeho živote po tom, čo svoj život odovzdal Pánovi. Tá transformácia bola len dôsledkom toho, že Pavel poslúchol a spravil jednu konkrétnu vec, o ktorú ho Pán žiadal.

Pán ho požiadal, aby zostal doma a so svojou rodinou strávil celý jeden rok. Jednou z príčin takejto požiadavky bolo to, že Pavel nevedel, ako by sa mohol ukludniť. Keď prijal pokyn od Pána, aby ako muž vo svojich dvadsiatich rokoch zostával doma pri mame a otcovi každý jeden deň, zdalo sa mu to takmer neuskutočniteľné; no Pavel vedel, že ho k tomu vedie Boh. Jeho poslušnosť bola pre Pavla krokom prípravy na jeho súčasnú službu.

Ctite si Pána

“Spoľahni sa na Hosподina a dôveruj Mu celým srdcom a myslou a nespoliehaj sa na svoj rozum a vlastné chápanie. Na všetkých svojich cestách ho poznávaj a cti a On sám ti urovná chodníky.”

Príslovie 3:5-6

Jednou z najdôležitejších vecí, ktorú sa môžeme v týchto dňoch a dobách naučiť je vedieť, ako sa utišiť.

Sú sice chvíle, keď sa hýbeme príliš pomaly, no väčšinou sa hýbeme príliš rýchlo; napriek tomu hlavným problémom je to, že sa hýbeme v tele. Skáčeme a robíme veci bez toho, aby sme si ctili Pána.

“Prestaňte! Uznajte [uvedomte si a pochopte], že ja som Boh! Som vyvýšený medzi národmi, som vyvýšený na zemi.”

Žalm 46:10

Jednou z mnohých príčin toho, prečo sú mnohí z nás vyhorení a vystresovaní je to, že nevieme, ako sa utísiť „uznat“ Boha a „ctiť si“ Ho. Keď s Ním trávime čas, učíme sa počúvať Jeho hlas. Keď si Ho ctíme, On riadi naše kroky. Ak nevenujeme čas tomu, aby sme sa utíšili a boli v tichu, aby sme Ho spoznávali a aby sme počúvali Jeho hlas, obyčajne fungujeme z vlastnej sily a v tele. Ako sme už predtým videli, môžeme vyhorieť, pretože Boh nie je povinný vylievať na nás svoje pomazanie, ak robíme niečo, čo nám On nenariadil.

Musíme sa naučiť stíchnuť vo vnútri a zotrvať v tom pokojnom stave, aby sme vždy boli pripravení počuť Pánov hlas.

Mnohí ľudia sa dnes náhlia od jednej veci k ďalšej. Keďže ich myslé nevedia, ako sa utísiť, nevedia, ako sa utísiť. Boli doby, keď som nedokázala zostávať večer doma, a to som už bola dospelá niekoľko rokov!

Mala som pocit, že každý večer si musím niečo nájsť. Musela som sa angažovať a bola som rozbehnutá, zapájala som sa do čohokoľvek, čo sa naokolo dialo. Myslela som si, že si nemôžem dovoliť, aby mi uniklo niečo z toho, čo sa dialo, pretože som nechcela, aby sa dialo niečo, o čom by som nevedela. Nevedela som len tak sedieť a utísiť sa, dívať sa na strom v záhrade alebo si len tak sadnúť ku šálke kávy. Musela som byť v pohybe a niečo robiť. Nebola som ľudská bytosť, ale ľudský robot.

Náš priateľ Pavel bol tiež taký. Keď mal dvadsaťdva rokov, prežil povolanie od Pána, no nevedel presne, čo to je. Pavel bol taký zvyknutý na to, že niečo *robí*, že Pán ho požiadal, aby *spravil iba jednu jedinú vec*: Celý rok zostaň doma so svojou rodinou.

A hoci tá požiadavka bola jednoduchá, bolo ďažké ju poslúchnuť. Pavel bol zvyknutý na to, že každý večer chodil von so svojimi priateľmi. Pavel vedel, že jeho telo začne každý večer vykrikovať: „Chcem ísť von so svojimi priateľmi!“ Pavel potreboval špeciálnu poslušnosť voči tejto Božej požiadavke.

Jednou z príčin, prečo Boh povedal Pavlovi, aby zostal doma celý jeden rok, bolo to, aby si vytvoril v rodine dobré vzťahy. A tak nasledujúci rok trávil Pavel čas s rodinou pri grilovačkách a pozeraní dobrých filmov – trávil čas so svojou mamou, svojím otcom, bratmi a sestrami. No ešte stále bol taký plný svojho starého životného štýlu, že bolo pre neho veľmi ďažké utísiť sa. Po večeroch sa potuloval po celom dome.

„V noci som sa túlaval po celom dome. Moja mama mi povedala, že ma v kuchyni zvykla vídať aspoň šesť alebo sedem krát za noc. Jednoducho som sa nevedel utísiť; musel som byť hore a niečo robiť.“

Je úžasné, aký úžasný rozdiel nastal v jeho živote od tých dôb. Je ľažké uveriť, že Pavel bol niekedy takým človekom. Pán chcel, aby sa Pavel v priebehu toho roka utíšil, aby On v ňom mohol vykonať dielo, ktoré potreboval spraviť. Verím tomu, že keby Pavel počas toho roka neposlúchol Boha, neboli by v tej pozícii, v ktorej je teraz a nezakúšal by to požehnanie, ktorého súčasťou je pokoj a radosť, ktoré sú výsledkom konania Božej vôle.

Promptná, presná poslušnosť

Jedna z oblastí, v ktorej som sa musela naučiť poslušnosti Pánovi je oblasť reči – alebo presnejšie povedané, kedy mám prestať rozprávať.

Ak tak isto radi rozprávate ako ja, rozumiete tomu, prečo hovorím, že existuje pomazané rozprávanie, ktoré je pomazané Duchom Svätým a existuje aj prázdne, neužitočné, márne rozprávanie, pred akým napríklad varuje apoštol Pavel vo svojom liste Timotea. „Vyhýbaj sa bezbožným prázdnym (nepotrebným, márnym) rečiam, lebo takíto ľudia budú čoraz väčšmi postupovať v bezbožnosti“ (2. Timoteovi 2:16).

Boli chvíle, keď sme mali u nás doma hostí a ja som dohovorila to, čo si Pán prial, aby som povedala, no potom som rozprávala ďalej. Ten moment sa dá dokonca takmer presne označiť – keď sa prepne to, čo robíme – z niečoho, čo je pomazané Bohom na nás, ktorí ideme tým istým smerom, ale telesne – vo svojej vlastnej sile. Po tomto bode som len tak kecala, vlastne som nič podstatné nepovedala, iba som dookola opakovala tie isté veci.

Niekedy, keď ľudia od nás odišli, som bola vyčerpaná. Keby som bola prestala hovoriť pred dvoma hodinami, keď mi to Pán povedal, nebola by som taká unavená zo všetkého toho môjho prázdnego, neužitočného, márneho, zbytočného rozprávania!

Zase inokedy som zorganizovala stretnutie našich duchovných poradcov, lebo som ich chcela vyzvať k niekolkým zmenám, ktoré sa týkali ľudí, ktorí počas našich stretnutí prichádzajú dopredu, aby sme sa za nich modlili. Asi hodinu som s nimi hovorila a zdieľala som sa s nimi o veciach, ktoré som si dopredu pripravila. To bolo v poriadku. No potom mi prišla na myseľ ešte nejaká malá poznámka o poslušnosti a povedala som aj to a potom som k tomu pridala ešte niečo ďalšie.

Práve som sa dostávala do ráže, keď sa zrazu Dave postavil a povedal: „Nuž, myslím, že je čas, aby sme šli domov.“ Zachránil ma pred tým, aby som pokračovala v prázdnom, neužitočnom rozprávaní. A keďže som zašla ďalej, než som mala pokyn od Pána, začínala som sa cítiť ako rapotačka.

Tou špeciálnou požiadavkou, ktorú mal Pán voči mne bolo naučiť sa povedať iba to, čo On chce, aby som povedala a potom skončiť.

„...lebo Boh pyšným [drzým, nadutým, arogantným, opovážlivým, chvastavým] odporuje [stavia sa proti nim, poráža ich], ale pokorným dáva milosť [priazeň, požehnanie].”

1. Petra 5:5

Ked' sa cítime frustrovaní, obyčajne máme chuť obviňovať diabla. No frustrácia, ktorú pocitujeme vtedy, ked' tlačíme veci za hranicu toho, čo nám Boh hovorí, vzniká kvôli tomu, že pokračujeme vo vlastnej sile – On nám v tom bode už prestal pomáhať! Ak Boh schvaľuje to, čo robíme – už či je to nakupovanie, umývanie riadu alebo rozprávanie – On nás cez tie veci posilňuje, pretože to On pôsobí cez nás.

Už ste sa niekedy rozprávali s niekým o nejakej citlivej téme a zrazu v tom rozhovore došlo k zvratu a začal byť trochu napäty? Cítite, že emócie sa vám začnú vymykať spod kontroly a to malé nutkanie vo vašom vnútri hovorí: „Stačí. Už nič viac nepovedz.“

A hoci to nutkanie je úplne maličké, je zároveň veľmi silné a vy viete, že keby ste povedali ešte jednu vetu, nebolo by to mûdre. A tak sa na chvíľu zamyslite a potom sa rozhodnete, že sa do toho vložíte znova – úplne telesne! Zatlačíte presne na to

miesto a neodpustíte si tú poznámku. O niekoľko minút medzi vami vypukne totálna vojna!

Presne toto som robievala, keď sme s Daveom zvykli o niečom diskutovať a bez toho, aby som sa zastavila a premyslela si to, som začala do rozhovoru miešať mierne podráždené poznámky. Duch Svätý ma na to okamžite upozornil takým maličkým vnuknutím zvnútra: „Už nepovedz ani jedno slovo.“

Ja som si pomyslela: „Ani jedno slovo? Ale ved’ jedno slovo nemôže byť až také zlé. To jedno slovo mi iste nespôsobí žiadne ťažkosti!“ A potom som sa znova naplno ponorila do rozhovoru s tým „jedným slovom.“ Vždy som si potom spomenula na dôležitosť promptnej, presnej poslušnosti! Z Daveovej reakcie som vyzorovala, že aj keby som chcela, nevedela by som si vybrať nič horšie, čo by som mohla povedať! A tiež som si vždy spomenula na Pánovu špeciálnu požiadavku na mňa, aby som hovorila iba to, čo On chce, aby som hovorila a nič viac.

Ked’ povieme niečo po tom, čo nás „tichý, jemný hlas“ vyzve, aby sme už nič nepovedali a ked’ ten človek, s ktorým sa rozprávame na to negatívne zareaguje, neskôr sa často nad celou tou situáciou prekvapene pozastavujeme. Hovoríme: „Bože, nerozumiem tomu, čo sa to vlastne stalo!“ „To, čo sa stalo“ je vlastne úplne jednoduché a môžeme sa tomu veľmi ľahko vyhnúť: Boh nám povedal, aby sme niečo spravili a my sme ho neposlúchli. Jeho pomazanie odišlo a začala frustrácia. Ak by

sme v tých situáciách boli poslúchli jeho pokyny a zostali by sme ticho, veci by sa pravdepodobne boli utíšili – možno dokonca v priebehu niekoľkých minút. Potom by nám Duch dal znova zvolenie k tomu, aby sme v tom rozhovore pokračovali.

Niekedy potrebujeme iba malú prestávku, aby sme dovolili doznieť slová, ktoré už boli vypovedané. Ale keďže to vnuknutie je také slabučké, ľahko si pomyslíme: „Ó, vôbec nezáleží na tom, ak ešte poviem toto“ a potom pokračujeme v tele. To vnuknutie je také jemnučké, že keď napriek tomu ideme opačným smerom, nezdá sa nám to ako neposlušnosť, a pritom je to presne tak!

A čoskoro nato zistíme, čo spôsobila neposlušnosť tomu „tichému, jemnému hlasu!“ V tom okamihu, keď Duch povie: „To stačí,“ potrebujeme prestať. Ak pokračujeme ďalej, koledujeme si o frustráciu a porážku.

Ak Boh hovorí: „Už nepovedz ani jedno slovo,“ myslí tým presne to. Niekedy máme svoju vlastnú verziu poslušnosti. Takéto vnuknutie od Pána si máme tendenciu vykladať napríklad takto: „Už nepovedz ani jedno slovo. Ale ak chceš povedať dve alebo tri vety, to je v poriadku!“

Ked' si uvedomíme, že ak aj krátko pokračujeme a konáme niečo mimo Pánovho vnuknutia, je to prejav našej neposlušnosti a potom vieme aj pochopiť „čo sa to vlastne stalo“ – Jeho pomazanie odišlo; a tým sa okamžite vytvoril priestor pre frustráciu. A tiež dokážeme porozumieť tomu, prečo je poslušnosť voči Božím vnuknutiam v malých veciach taká dôležitá.

Päť minút poslušnosti

Nedávno, keď som extrémne veľa študovala, som sa pri tom veľmi mentálne unavila. Malé vnuknutie mi hovorilo: „Proste sa postav a choď preč od toho. Vezmi si päť-minútovú dovolenku.“

Pred niekoľkými rokmi by som sa prinútila pokračovať ďalej len kvôli tomu, aby som dokázala preštudovať to množstvo materiálu, ktorý som si dala za cieľ. No namiesto toho som poslúchla vnuknutie Ducha Svätého! Zišla som do pivnice, trošku som sa poprechádzala, porozprávala som sa s mojou dcérou; potom som si dala nápoj, trošku som sa natiahla a niekoľko minút som sa dívala von z okna. Ked' som sa znova cítila pripravená, šla som hore a opäťovne som sa ponorila do svojho štúdia – občerstvená!

Len päť minút poslušnosti uvoľnilo ten tlak a stres, ktorý sa vo mne vzmáhal. Ak by som bola ignorovala to vnuknutie a pokračovala by som v štúdiu až do dosiahnutia môjho cieľa, moje štúdium by nebolo bývalo také plodné. A ja by som pravdepodobne bola vyčerpaná a podráždená!

Ak sa do niečoho nútíme, tak tá práca, ktorú robíme od bodu, keď prestaneme poslúchať, sa svojou kvalitou nedá porovnať s prácou, ktorú by sme vyprodukovali pod pomazaním Ducha Svätého.

3



NASTAVENÍ NA POŽEHNANIE

„I odpovedal Samuel: Má vari Hospodin takú zálubu v zápaloch a zábitkoch ako v poslušnosti voči hlasu Hospodina? Hľa, poslušnosť je lepšia ako obet' a počúvanie lepšie ako tuk baranov.“

1. Samuelova 15:22

3



NASTAVENÍ NA POŽEHNANIE

Ked' nás Boh vyzýva, aby sme robili malé veci, nikdy sa nesnaží niečo nám zobrať. Vždy sa nás snaží pripraviť alebo nastaviť na požehnanie.

Mňa raz vyzval, aby som šla domov z obchodného centra, lebo vedel, že mi to o chvíľu prerastie cez hlavu a že sa u mňa začne prejavovať všetko možné *len nie* ovocie Ducha! Keby som od začiatku bola bývala spomalila a keby som dostatočne utíšila svoju mysel', aby som dokázala počuť Jeho pokyny, mohol mi ukázať, do ktorých obchodov mám zájst' a kde mám hľadať tie veci, ktoré som chcela kúpiť. Svoje nákupy som mohla zrealizovať do tridsiatich minút a zároveň som mohla zostať pokojná!

Veci, ktoré nás Pán žiada spravit' a ktoré sa nám zdajú nedôležité, sú očividne z Jeho pohľadu veľmi dôležité! Ked' už naplno rozumieme dôležitosti počúvania a okamžitého poslúchania Pánových pokynov, našou prioritou sa stane robenie

toho, čo máme spraviť, aby sme si udržali pokoj a boli sme pripravení počúvať.

„...aby sa im navždy dobre vodilo...“

V 5. Mojžišovej 5:29 je napísané:

„Kiežby mali vždy také srdce [a takú mysel'], aby sa ma [úctivo] báli a zachovávali všetky moje príkazy po všetky dni, aby sa navždy dobre vodilo im a ich deťom.“

Ak jednoducho *počúvame* Pána a *robíme*, čo nám On hovorí, bude sa nám dobre daríť. Ak máme vidieť výsledky, ktoré Boh zamýšľa, potrebujeme k počúvaniu pridať konanie.

Náš mladý priateľ Pavel musel k Pánovmu pokynu, aby zostal doma počas jedného roka, pridať konanie a iba tak sa mohlo prejavíť to, čo Pán zamýšľal. Pre Pavla bolo ľažké poslúchnuť Pánovu špeciálnu požiadavku voči nemu a ten proces nejaký čas trval, ale Pán ho nastavoval na požehnanie! A keďže Pavel bol poslušný, výsledkom bola totálna transformácia!

Často si Pán praje, aby sme strávili chvíľu času s Ním, aby nás On mohol občerstviť. Po večeroch veľa ľudí sedáva pred televízorom, pretože sú unavení. A keď potom vnímajú nutkanie od Ducha Svätého: „Vypni to a venuj sa mne,“ neuvedomujú si, že Pán sa ich snaží nastaviť na požehnanie!

Hovoria: „Pane, ty vieš, že celý deň pracujem. Chcel/a by som si len trošku oddýchnuť pred televízorom.“

Ak je niekto v tom stave, nerelaxuje! Obyčajne je to tak, že čím dlhšie tam sedí, tým je unavenejší. Keď však poslúchame Pána, už počas desiatich minút v Jeho prítomnosti môžeme byť tak občerstvení, ako sa snažíme byť vysedávaním pred televíziou.

Nechcem tým tvrdiť, že pozerať televízie na uvoľnenie je niečo zlé. Niekedy si rada spravím pukance, zoberiem si so sebou niečo na pitie a pozriem si nejaký dobrý film v televízii s mojou rodinou – a len tak pri tom relaxujem. Chcem tým iba povedať, aké dôležité je postupovať podľa Pánových pokynov.

A počas toho, čo tam sedím a pozérám film, Duch Svätý mi možno povie: „Pod' hore a stráv so mnou pol hodinu.“ Problém by nastal vtedy, keby som si pomyslela: „Ale Bože, ved' som sa modlila dnes ráno“ a neposlúchla by som jeho pokyn! Možno by to bola jedna z tých chvíľ, keď by som si pomyslela: „Asi to nie je až také podstatné, že teraz si pozriem tento film s mojou rodinou a s Pánom strávim čas neskôr.“ Ak pokračujem v pozeraní, ten film obyčajne nepatrí k tým, ktoré sa mi páčia. A potom odchádzam do posteľe frustrovaná a s myšlienkom: „Ó, práve som premrhala celý večer.“

Namiesto toho som mohla okamžite zareagovať na Pánov pokyn a povedať svojej rodine: „Prepáčte – o chvíľu sa vrátim.“ A po pol hodine s Pánom by som sa mohla vrátiť späť naplnená Jeho pokojom a možno by som skôr dokázala počuť Jeho ďalšie pokyny, ktoré by nás možno viedli k prepnutiu na iný kanál na

pozeranie nejakého iného filmu, ktorý by sa nám všetkým páčil viac!

Jednoduchá poslušnosť voči Bohu

Väčšina ľudí nemá ani poňatia o tom, ako jednoducho by sa niekedy mohli zbaviť svojho stresu a Satan pracuje na tom, aby to tak zostało! Pracuje na tom, aby všetkými možnými spôsobmi komplikoval ľuďom ich život, pretože on pozná tú moc a radosť, ktorú prináša jednoduchosť.

Energiu, ktorú nám Boh dáva, chce Satan úplne vyčerpať tým, že nás udržuje zaneprázdnencích a vystresovaných alebo snažiacich sa vysporiadať so všetkými vecami, ktoré nám komplikujú život. On vie, že ak sa naučíme jednoducho poslúchať Boha, tak tú moc a energiu obrátíme proti nemu, lebo budeme počuť a vykonávať veci, ktoré nám prikazuje Boh! Premeny, po ktorých mnogí ľudia túžia v rôznych oblastiach svojho života prichádzajú tak, že ľudia sa naučia poslúchať Boha v malých veciach. On vás možno požiada, aby ste odišli niekom preč a strávili s ním pol hodinu alebo celý večer – namiesto pozerať televízora, namiesto toho, aby ste šli na nejakú oslavu alebo aby ste trávili čas na telefóne. Čím dôslednejšie si ustrážite, aby ste boli dostatočne stíšení pred Ním, aby ste počuli Jeho hlas a potom poslúchli Jeho pokyny, tým skôr sa vo vás udeje to potrebné transformačné dielo. Boh používa našu poslušnosť v malých veciach na premenu nášho života.

Bez ohľadu na situáciu počúvajte Pána a poslúchajte. Ako sme videli už predtým, Príslovej 3:6 vyhlasuje: „Na všetkých svojich cestách ho poznávaj a on sám ti urovná chodníky.“ Možno nerozumiete, prečo vás Pán žiada, aby ste spravili niektoré konkrétné veci a možno ani nebudete okamžite vidieť žiadne zmeny alebo výsledky, no napriek tomu poslúchajte Pána a *bude sa dobre darit' vám, aj vašim deťom!*

Poslušnosť je lepšia ako obet'

V 1. Samuelovej 15:22 je napísané: „poslušnosť je lepšia ako obet'...“

Sú chvíle, keď Bohu v úprimnej poslušnosti musíme priniesť obet', no obete, ktoré prinášame v dôsledku toho, že chodíme telom, nás privádzajú do stresu. Možno „tvrdzo pracujeme pre Boha“ podľa nášho názoru na to, čo by sme mali pre Noho robiť – namiesto toho, aby sme si vyhradili čas na stíšenie sa, aby sme počuli, čo *On* nám hovorí a čo si *On* praje, aby sme spravili.

Ked' my „pracujeme pre Noho“ telesným spôsobom, obetujeme tým čas, ktorý by Pán chcel zúžitkovať iným spôsobom a možno tiež obetujeme naše zdravie, pokoj a kvalitu našich vzťahov, ako sme videli predtým.

Ak pokračujeme v tom, k čomu nás Duch Svätý vyzýva aj napriek tomu, že nás zastaví, tiež nás to bude stať obet', pretože konanie Jeho diela bez Jeho pomazania vôbec nebude ľahké!

Boh nás však nikdy neopúšťa (Židom 13:5) a On pokračuje v práci s nami aj uprostred našich nesprávnych rozhodnutí.

Dokonca aj keď spravíme nesprávne rozhodnutie a začneme fungovať vo svojej vlastnej sile, môžeme zrealizovať nejaké veci pre Boha. Podľa Rimanom 8:28 „...milujúcim Boha, povolaným podľa rady (Božej), všetky veci slúžia na dobro.“

Potrebjeme si pripomínať, že nie sme dokonalí. Nie vždy budeme robiť správne rozhodnutia, správne veci alebo zakaždým dokonale poslúchať Boha. Všetci robíme chyby a keď ich spravíme, jediná vec, ktorú môžeme spraviť je prosiť Boha, aby nám odpustil a pokračovať ďalej.

Ak však poslúchame Boha, dokážeme vykonať presne to, čo si On praje, aby sa v danom čase stalo a spravíme to spôsobom, ktorým to On chce vykonať; a to následne vytvára väčší priestor pre presadenie pokoja a nie stresu. Keď poslúchame Pána, stavíame sa pred Ním do pozície, v ktorej nás môže požehnať tak, ako si to On praje – v súlade s Jeho plánom.

Knieža pokoja, Ježiš, ktorý žije v nás, ktorí sme Ho prijali, On vie a zjaví nám konkrétné kroky, ktoré musíme podniknúť v každej situácii a ktoré nás budú viesť ku pokoju. On tiež vie, čo potrebujeme spraviť, ak máme byť pripravení na veci, ktoré On pre nás naplánoval.

Tie špecifické požiadavky, ktoré On má na každého z nás, možno nikomu inému nebudú dávať zmysel a možno v danom čase ani nám samotným! Keď však porozumieme, ako veľmi

nás Boh miluje a keď naplno pochopíme, že zámerom všetkého, čo chce, aby sme vykonali je posunúť nás na vyšiu úroveň požehnania, budeme sa Mu chcieť v dôvete odovzdať! Prioritne sa budeme chcieť udržať na mieste pokoja, z ktorého Ho budeme vedieť počuť a okamžite reagovať na Jeho pokyny.

Možno vás vyzve, aby ste šli domov z obchodného centra, lebo vás chce uchrániť pred vyčerpanosťou, podráždenosťou a pred nepríjemnými interakciami s inými ľuďmi. Možno vám povie, aby ste si zavreli ústa, pretože vie, že idete povedať niečo, čo si neskôr budete priať, že by ste nikdy neboli bývali vyslovili! Možno vás požiada, aby ste Ho poslúchli v tom, aby ste skončili robiť to, čo práve robíte, aby ste vstali, odišli preč a zobrali si päť alebo desať-minútovú dovolenku a tak uvoľnili tlak, ktorý sa vo vás nahromadil a nechali sa Ním občerstviť. Alebo vás možno požiada, aby ste odišli preč a boli pol hodiny v tichu v Jeho prítomnosti.

Vyvyšujte Ježiša

Uvoľňovanie stresu – pokojný, šťastný život bez vyčerpanosti a vyhorenia – nemusí byť vôbec komplikované!

Je užitočné, ak rozumieme všeobecným fyzickým dôsledkom stresu a je dôležité mať duchovné chápanie zdroja stresu a spôsobu jeho uvoľňovania skrze Ježiša. No na oslobodenie od stresu sa nepotrebujeme hrabáť vo všetkých detailoch medicínskych príčin stresu a jeho liečebných postupov alebo sa púšťať do hlbokého teologického štúdia stresu!

Pán mi povedal, že ak začneme vyvyšovať Ježiša, nebudeme vyčerpaní. Ak začneme vyvyšovať Ježiša tým, že Mu venujeme prvé miesto v našom každodennom živote, to primárne miesto a keď Ho budeme počúvať, keď Ho budeme poslúchať a robiť to, čo nám On ukazuje, nebudeme vyčerpaní.

Možno sice dvíhame naše ruky a hovoríme: „Vyvyšujeme Ča.“ Pána však skutočne vyvyšujeme tak, že Ho poslúchame vo všetkom, o čo nás žiada.

Apoštol Pavel hovorí o „úprimnej a čistej oddanosti Kristovi!“ (2. Korint'janom 11:3). V Kristovi máme prístup k nádhernej jednoduchosti. Uvoľňovanie stresu je jednoduché: poslúchajte pokyny Ducha Svätého. Poslúchajte ich *okamžite*. Robte presne to, čo vám Pán hovorí, aby ste spravili – nič viac a nič menej.

Pravdepodobne si hned' viete spomenúť na nejaké oblasti vášho života, v ktorých by vás poslušnosť voči malým veciam, ktoré vám Boh hovorí, osloboďila od veľkého množstva stresu. Myslím, že budete naozaj prekvapení, keď zistíte, že keď tento princíp okamžitej poslušnosti voči pokynom Ducha Svätého začnete aplikovať vo svojom živote, už o týždeň neskôr budete môcť povedať, že vo vašom živote je menej stresu ako týždeň predtým.

Ked' sa cítite ako gumička, na ktorej je už veľa rôznych uzlíkov a ktorá je znova natiahnutá tak, že sa čoskoro roztrhne, zhlboka

sa nadýchnite a pamäťajte, že Ježiš nám zanechal svoj pokoj. On nám dal moc, aby sme boli nad stresom a nie, aby sme boli pod ním utláčaní. Môžeme žiť vo svete a nebyť z neho – ak budeme čerpať silu od Kniežaťa Pokoja, počúvať Jeho hlas a reagovať na Jeho pokyny s okamžitou, presnou poslušnosťou, a tak zažívať plný, šťastný život v slobode od vyčerpanosti a stresu.

DRUHÁ ČASŤ

**TEXTY Z PÍSMA NA OBČERSTVENIE UNAVENÝCH,
DODANIE SÍLY, UVOLNENIE STRESU A
PREVENCIU STRESU**

TEXTY Z PÍSMA NA OBČERSTVENIE UNAVENÝCH, DODANIE SÍLY, UVOLNENIE STRESU A PREVENCIU STRESU

V tejto časti sú texty z Písma pospájané do celkov tak, aby ste ich vedeli prakticky aplikovať vo vašom každodennom živote.

Na uvoľnenie stresu

Prijmíte moc a silu od Pána

Ked' sme unavení, Pán nás môže posilniť a občerstviť. On občerství naše telo a dušu.

Niekedy ked' slúžim ľuďom, ktorí čakajú v dlhom rade na modlitbu, úplne cítim, ako sa začínam fyzicky a dokonca aj mentálne rúcať. Vtedy sa na chvíľu zastavím a vo vnútri poviem: „Pane, potrebujem tu pomoc – potrebujem, aby si ma občerstvil.“ A ako slúbuje Písмо, On mi dodáva silu až cítim, že jej mám viac a že jej mám hojnosť.

Ak sedíš za svojim stolom, alebo upratuješ svoj dom; ak si pracoval/a celý deň a potom prídeš domov a musíš pokosiť trávu, alebo vymeniť olej v aute, Pán tā môže občerstviť. Opri sa na chvíľu na svojej stoličke a dovoľ Mu, aby ti dodal tú silu.

“Čí nevieš? Nepočul si? Hospodin je večný Boh, ktorý stvoril končiny zeme; neunaví sa, neustane, jeho múdrost nemožno preskúmať.

On dáva silu unavenému a bezmocnému veľkú udatnosť [tak, že jej je stále viac a že jej je hojnosť].”

Izaiáš 40:28-29

Pán dokáže obnoviť tvoju silu.

“[Dokonca aj] Mladíci sa unavia a ustanú, [niektorí] mládenci sa potkýnajú na každom kroku.

Tí však, čo očakávajú Hospodina [ktorí na Noho čakajú, Jeho vyhľadávajú a dúfajú v Noho], dostávajú novú silu, ako orly dostávajú krídla, budú utekať a neustanú, pôjdu a nevyčerpajú sa.”

Izaiáš 40:30-31

Podte ku Mne všetci, ktorí... „ste vyhorení“!

Odpovedou na vyhorenie je trávenie času s Bohom. Bez ohľadu na to, kolko kníh o strese ste prečítali alebo kolkých seminárov o strese ste sa zúčastnili, uvoľnenie od stresu a vyhorenia nájdete v tom, že pôjdete k Bohu a Jemu dovolíte, aby občerstvil vašu dušu.

Pán dáva odpočinok všetkým preťaženým. Inými slovami, Pán dáva odpočinok všetkým vyhoreným!

“Podte ku mne všetci, ktorí sa namáhate a ste preťažení [alebo deprimovaní]; ja vám dám odpočinúť. [Ja vás odľahčím, uvoľním a občerstvím vašu dušu.]”

Matúš 11:28

“Hospodin je môj pastier, nič mi nechýba. Vodí ma na zelené pastviny, privádza ma k tichým vodám. Obnovuje mi život...”

Žalm 23:1-3

Pánove bremeno je ľahké a jeho nosenie nás nezatažuje. *Jeho jarmo berieme na seba vtedy, keď poslúchame Jeho pokyny.*

“Vezmite na seba moje jarmo a učte sa odo mňa, lebo som tichý [krotký] a pokorný [skromný] srdcom, a nájdete odpočinutie [uvolnenie a ľahkosť a občerstvenie a zotavenie a požehnaný kľud] pre svoje duše.

Ved' moje jarmo je príjemné [prospešné, dobré, nie drsné, ťažké, ostré, ale pohodlné, pôvabné] a bremeno ľahké a jeho nosenie nezatažuje.”

Matúš 11:29-30

Vstúpte do Pánovho odpočinku prostredníctvom viery, dôvery a spoľahlnutia sa na Noho.

“Preto do odpočinku vchádzame my, čo sme uverili [čo sme sa pridŕžali Boha, dôverovali mu a spoliehali sa na neho], ako povedal [že tí, ktorí neveria, tam nevstúpia]: A tak som vo svojom hneve prisahal: Nevojdú do môjho odpočinku, hoci jeho diela boli dokonané od stvorenia sveta.”

Židom 4:3

Užívajte si svoj život

“Zlodej prichádza, len aby kradol, zbíjal a hubil. Ja som prišiel, aby mali život [a aby si ho užívali], a to v hojnej miere [naplno, až do bodu prekypovania].”

Ján 10:10

“Teraz idem k tebe a toto hovorím [zatiaľ, čo som ešte] vo svete, aby mali v sebe moju radosť, a to úplnú [kompletnú, dokonalú], [aby mohli zakúšať moju kompletnú radosť z nich, aby moja radosť v ich duši mohla byť dokonalá, aby mali v sebe radosť, ktorá by napĺňala ich srdcia].”

Ján 17:13

Na prevenciu stresu

Budťte múdri

Vaše telo je chrámom Ducha Svätého.

“Alebo či neviete, že vaše telo je chrámom (svätyňou) Ducha Svätého, ktorý je vo vás, ktorého máte od Boha [ako dar], a že nie ste sami svoji? Ved' veľmi draho ste boli kúpení [ako niečo vzácné, boli ste vyplatení a stali ste sa Jeho vlastníctvom]! Oslávte teda Boha svojím telom i svojím duchom, čo oboje náleží Bohu.”

1. Korintánom 6:19-20

Pán dáva silu slabým a unaveným; no pamäťajte na to, že ak ste vyčerpaní z toho, že neustále prekračujete svoje fyzické obmedzenia, potrebujete fyzický odpočinok. Pán vám vo svojej milosti v konkrétnych prípadoch môže dať nadprirodzenú energiu, ak však zneužívate svoje telo, chrám Ducha Svätého, žijete v neposlušnosti. Ako sme videli, pomazanie sa od vás vzdáľuje, keď robíte veci, ktoré vám Pán neprikázal.

Ak chcete, aby Boh konal vo vás a cez vás, musíte sa staráť o svoje telo, aby vás Boh mohol použiť. Ak opotrebovávame telo, ktoré nám Boh dal, nemáme žiadne iné, ktoré by sme mohli vytiahnuť zo šuplíka a použiť ako náhradu!

Nevynechávajte sviatočný deň odpočinku

Je dôležité, aby sme dodržiavali sviatočný deň odpočinku, pretože potrebujeme aj chvíle, keď jednoducho bežné veci, ktoré robíme a o ktorých premýšľame, pustíme a nevenujeme sa im. Potrebujeme tráviť čas s Bohom, aby On obnovil našu energiu a obnovil našu dušu.

Možno váš deň odpočinku nebude pripadať na nedeľu. Možno to bude sobota alebo piatok alebo pol dňa v utorok a pol dňa vo štvrtok. Nejde o to, ktorý deň si oddelíte, ale skôr o to, aby ste si iste oddelili určitý čas na to, aby ste si mohli totálne a kompletne oddýchnuť a zotaviť sa.

“Šesť dní konaj svoju prácu, siedmy deň odpočívaj, aby si mohol odpočinúť tvoj býk i osol a oddýchol si aj syn tvojej slúžky a cudzinec.”

2. Mojžišova 23:12

Poslúchajte Boha pri robení záväzkov

Slúbte, že spravíte iba tie veci, ku ktorým vás volá Pán a iným povedzte nie. Máte iba obmedzené množstvo energie. Ak ju nevyužijete na to, aby ste robili veci, ktoré vám Boh povedal, aby ste robili, minie sa vám a nič vám nezvýši na robenie vecí, ktoré by ste spraviť mali.

Ak chcete vo svojom živote uvoľniť Božie pomazanie, zistite, čo On chce, aby ste robili a potom nech je vaše áno - áno a vaše nie - nie. Inými slovami, držte sa toho, čo vo svojom srdci viete, že je pre vás správne.

"Vaša reč nech je: Áno — áno, nie — nie. Čo je navyše, pochádza od zlého."

Matúš 5:37

Usilujte sa o to, aby ste sa páčili Bohu a nie ľuďom.

"Ide mi azda teraz o priazeň ľudí alebo Boha? Alebo sa usilujem zapáčiť ľuďom? Keby som sa ešte chcel páčiť ľuďom, nebol by som Kristovým služobníkom."

Galaťanom 1:10

Zostávajte pokojní

"Blahoslavený [šťastný, požehnaný, závidenia hodný je ten], koho ty, Hospodin, karháš, vyučuješ podľa svojho zákona, aby si mu doprial oddych pred príchodom zlých dní, kým sa bezbožníkovi nevykope jama."

Žalm 94:12-13

"Pre nič nebudťte ustarostení, ale [vo všetkých okolnostiach a] vo všetkom s vdakou predkladajte Bohu svoje žiadosti vo svojich modlitbách a prosbách. A pokoj Boží, ktorý prevyšuje každý rozum, uchráni vaše srdcia a vaše myслe v Kristovi Ježišovi."

Filipänom 4:6-7

"Naňho zložte všetky svoje starosti [všetky svoje úzkosti, všetky svoje strachy, všetky svoje trápenia, raz prevždy], lebo on sa o vás [láskavo a bedlivo] stará."

1. Petra 5:7

Šírte pokoj svojím životným štýlom

"Pánov služobník sa však nesmie púšťať do sporov [nesmie byť hašterivý a konfliktný], ale má byť láskový k všetkým [chrániaci puto pokoja], schopný učiť a trpežlivý v neštastí [musí byť ochotný znášať neprávost]."

Musí vedieť vľúdne [zdvorilo a jemne] karhať protivníkov; možno im raz Boh dá konať pokánie, aby poznali pravdu [aby raz pochopili a uvedomili si a presne sa oboznámili s pravdou a узнали ju]."

2. Timoteovi 2:24-25

"Budte navzájom jednej myслe [žite vo vzájomnej harmónii]. Nebudte namyslení [snobskí, povýšeneckí, exkluzivistickí], ale majte porozumenie pre nízko postavených [prispôsobujte sa ľuďom a veciam a venujte sa aj podradným úlohám]. [Nikdy sa nepreceňujte a] nebudte mудri sami pre seba [vo svojich vlastných očiach]."

Rimanom 12:16

"Otcovia, nedráždite [neprovokujte, nezastrašujte] svoje deti [nebudťe na ne tvrdí, ani ich netýrajte], aby nezmalomyselheli [lebo ich môžete znechutíť, môžu sa stať mrzutými, môžu stratiť zdravé sebavedomie]. [Neudupte ich.]"

Kološanom 3:21

Dôverujte Pánovi

"Kto býva v úkryte Najvyššieho, [stabilne a bezpečne] odpočíva v tóni Všemohúceho [ktorého moc nemôže nikto pretromfnúť], nech povie Hosподinovi: Moje útočisko a pevnosť moja je môj Boh, v ktorého [pevne] dúfam."

Žalm 91:1-2

"Dúfaj v Hospodina [spoľahni sa, opri sa na neho] a konaj dobro, bývaj vo vlastnej krajine a zachovávaj vernosť [aby si mohol zakúsiť Jeho vernosť]."

Žalm 37:3

MODLITBA ZA BOJ SO STRESOM

Otče,

trávenie času s Tebou robím svojou prioritou, aby som mohol/la počuť Tvoj hlas a poslúchať Ťa. Pomôž mi, aby som si svoje priority udržal/a správne zoradené.

Viem, že ked' Ťa dám na prvé miesto a ked' budem s Tebou tráviť čas, povedieš ma k tomu, aby som nadprirodzene dokázal/a vykonať všetky tie veci, ktoré mám spraviť.

Viem, že Tysi praješ, aby som mal/a pokoj vo všetkých oblastiach môjho života a Ty si mi ten pokoj dal k dispozícii. Ďakujem Ti, že ked' Ťa prosíme o múdrost, Ty nám ju dávaš. Prosím Ťa, aby si ma viedol a dával mi múdrost, aby som jasne vedel/a, ktorým záväzkom mám povedať svoje áno.

Ďakujem Ti, Pane, že Ty používaš moju energiu spôsobom, ktorým chceš, aby som ju využíval/a.

V mene Ježiš, amen.

MODLITBA ZA OSOBNÝ VZŤAH S PÁNOM

Ak si nikdy nepozval/a Ježiša, Knieža Pokoja, aby bol tvojím Pánom a Spasiteľom, pozývam ňa, aby si to teraz spravil/a. Modli sa nasledujúcu modlitbu a ak to naozaj myslíš úprimne, zakúsiš nový život v Kristovi.

Otče,

Ty si tak miloval svet, že si dal svojho jednorodeného Syna, aby zomrel za naše hriechy, aby ktokoľvek v Noho verí, nezahynul, ale aby mal večný život.

Tvoje Slovo hovorí, že sme zachránení milosťou skrze vieri, ktorá je darom od Teba. Nie je nič, čo by sme my mohli spraviť, vďaka čomu by sme si zaslúžili spasenie.

Verím a svojimi ústami vyznávam, že Ježiš Kristus je Tvoj Syn, Spasiteľ a Záchrancu sveta. Verím, že On zomrel na kríži za mňa a že niesol všetky moje hriechy a zaplatil cenu, ktorá bola trestom za ne. Vo svojom srdci verím, že si Ježiša vzkriesil z mŕtvych.

Prosím ňa, aby si mi odpustil moje hriechy. Vyznávam Ježiša ako

*svojho Pána. V súlade s Tvojím slovom som zachránený/á a strávim
večnosť s Tebou! Ďakujem Ti, Otče, a som naozaj vďačný/á! V mene
Ježiš, amen.*

Pozri Ján 3:16; Efežanom 2:8-9; Rimanom 10:9-10;
1. Korintčanom 15:3-4; 1. Jána 1:9; 4:14-16; 5:1 a 12-13.

O AUTORKE



Joyce Meyer vyučuje Božie Slovo od roku 1976 a v službe na plný úvazok stojí od roku 1980. Je jednou z najpredávanejších autoriek viac než päťdesiatich inšpiračných kníh. Vyprodukovala aj tisíce kázni, zachytených na elektronických nosičoch a kompletnej video knižnicu. Joyce každodenne vystupuje v televízii a v rádiu s reláciou *Radosť každodenného života*, ktorá je vysielaná po celom svete. Veľa cestuje a usporadúva konferencie. Joyce a jej manžel Dave sú rodičmi štyroch dospelých detí a bývajú v St. Louis, Missouri.

**Kázne od Joyce Meyer v slovenčine a iných
jazykoch nájdete na stránkach**

**tv.joycemeyer.org
www.media.syloam-international.org**

Užívaj si život uprostred stresu!

Ste v jednej chvíli pokojní a šťastní a v ďalšej pripravení vybuchnúť? Možno ste neustále vyčerpaní, možno dokonca aj po prespej noci. Je možné, že žijete pod príliš veľkým stresom. Nie ste sami! Na tomto svete sa nedá žiť bez toho, aby sme sa nestretli so stresom. Avšak niekedy sa nútíme prekračovať úrovne toho, čo je normálne až dovtedy, kým naše telo nedospeje k bodu zlomu.

V tejto silnej malej knižočke úspešná autorka Joyce Meyer rámcovo popisuje biblické pravdy, ktoré vám pomôžu prekonáť vaše stresujúce situácie a naučí vás rozoznávať neblahé následky napäťia. Objavte, ako môžete zvládať stres a naučte sa ho ovládať ešte predtým, než vás rozbije. Joyce tiež hovorí o tom, aké dôležité je hovoriť nie a aké sú kľúčové kroky k tomu, aby ste sa vyhli vyhoreniu.

Naučte sa, ako môžete žiť ako ľudská bytosť a nie ako ľudský robot!
Začnite ovládať stres a užívať si život už dnes!

ISBN: 978-80-89414-44-4



9 788089 414444

Nie je určené na predaj.
Je to dar od Joyce Meyer