

# DUCHOVNÁ A TELESNÁ KONDÍCIA

TEXTY NA TENTO TÝŽDEŇ: 1 Kor 9,24-27; 1 Tim 4,7-10; 2 Kor 10,15;  
Ján 20,25-29; 1 Kor 6,19.20; 1 Kor 11,23-28; Sk 20,24

## ZÁKLADNÝ VERŠ

*Tí však, čo očakávajú Hospodina, dostávajú novú silu, ako orly dostávajú krídla, budú utekať a neustanú, pôjdu a nevyčerpajú sa. (Iz 40,31 SEKP)*

Roger Bannister dosiahol svetový rekord v behu na jednu míľu po nepredstaviteľne ťažkej a tvrdej príprave. Absolvoval nekonečné tréningy a cvičenia, okrem iného tiež náročné horolezecké výstupy. Celý svet videl dosiahnutý úspech, no len on vedel, koľko driny sa za ním skrýva.

Na deň 6. mája 1954, keď chcel prekonať svetový rekord, sa Roger Bannister pripravoval emocionálne, duchovne, intelektuálne i fyzicky celé roky. Deň pred štartom sa mu však stala nepríjemná nehoda – ráno sa šmykol na naleštenej podlahe a celý deň cítil bolesť!

Napriek tomu sa nevzdal, postavil sa na štart a dosiahol svetový rekord – bol prvým človekom, ktorý zabehol jednu míľu za menej ako 4 minúty, presne za 3 minúty a 59,4 sekundy.

Apoštol Pavol používa príklad zo športu a vyzýva nás: „Vytrvajte v behu, ktorý máme pred sebou.“ (Žid 12,1) Preteky, o ktorých píše apoštol Pavol, sú oveľa dôležitejšie ako tie, ktoré vyhral Roger Bannister! Takýto „beh“ si vyžaduje naše najlepšie duchovné a telesné zdravie. V tejto úlohe budeme uvažovať o zaujímavej podobnosti medzi dobrou fyzickou a duchovnou kondíciou.

## DUCHOVNÁ ATLETIKA

***Neviete, že tí, čo bežia na štadióne, bežia síce všetci, ale iba jeden dostáva cenu? Bežte tak, aby ste ju dosiahli. Ved' každý pretekár sa zdržiava všetkého; oni to robia preto, aby získali porušiteľný veniec, my však neporušiteľný. Ja teda bežím nie akoby bez cieľa a zápasím nie ako ten, kto udiera do prázdna. A zaobchádzam tvrdo so svojim telom a ovládam ho, aby kým iným kážem, sám som nezlyhal. (1 Kor 9,24-27 SEkP)***

### OSOBNÉ ŠTÚDIUM

- Prečítaj si úvodný biblický text, ktorý prirovnáva život kresťana k atletickým pretekom. Premýšľaj o tomto prirovnaní. V čom sa život kresťana podobá úsiliu športovca?

Ľudia už od dôb antiky obdivujú atlétov a žasnú nad ich skvelými výkonmi. Kto z nás im aspoň niekedy nezávidel ich vytrénované svaly a to, čo dokážu? Bez ohľadu na vrodené fyzické predpoklady títo ľudia vďačia za svoj úspech v prvom rade vytrvalému tréningu a namáhavej práci.

Jeden zo slávnych vytrvalostných bežcov dostal pri interview od novinára otázku, či by sa aj on mohol niekedy stať takým úspešným pretekárom. „Samozrejme,“ odpovedal bez váhania športovec. „Stačí, keď šesť dní v týždni zabehnete 25 km denne a siedmy deň si dáte 40 km. Tak to robte aspoň jeden rok – a máte veľkú šancu na úspech.“

Úspech športovcov je výsledkom tvrdej disciplíny a vytrvalosti. Pravidlá sú v príprave rovnako dôležité ako pravidelnosť. Veľkou motiváciou je tiež túžba vyhrať a získať vytúžené cenu.

Tieto princípy platia nielen pre našu telesnú, ale aj duchovnú kondíciu. Ak chceme byť duchovne zdraví, potrebujeme byť zacielení na Ježiša. Potrebujeme pravidelne tráviť čas pri jeho Slove a modliť sa. Je veľa vecí, ktoré nás rozptyľujú a odvádzajú od tohto „tréningu“. Môžu to byť dokonca aj naše dobré skutky, štúdium či cirkevné aktivity. Potrebujeme si však jasne stanoviť priority a dať bokom všetko, čo nám môže brániť v raste v milosti a dosiahnutí vytúženého cieľa.

### APLIKÁCIA

- Aký „cieľ“ má tvoj životný beh? Akú „náhamu“ vynakladáš, aby si svoj „cieľ“ dosiahol?

## OCHABNUTIE DUCHOVNÝCH „SVALOV“

***Vyhýbaj sa bezbožným a babským bájkam. Radšej sa cvič v pobožnosti. Telesné cvičenie je totiž málo užitočné, ale pobožnosť je užitočná na všetko, lebo má prislúbenie pre terajší aj budúci život... Preto sa namáhame a zápasíme, lebo máme nádej v živého Boha, ktorý je spasiteľom všetkých ľudí, najmä veriacich. (1 Tim 4,7-10 SEkP)***

- Zamysli sa nad uvedeným biblickým textom. Ako sa môžeme „cvičiť“ v našom vzťahu k Bohu? Ako môžeme udržiavať, trénovať a rozvíjať vieru, ktorú sme dostali ako dar?

Ak ste mali niekedy zlomenú niektorú kosť alebo vyvrtnutý členok, viete, že je nevyhnutné zranené miesto na určitý čas znehybniť. Pretože sa svaly v znehybnenej časti tela nepoužívajú, atrofujú, čiže ochabujú. Sú tenšie a slabšie. Keď sa zlomená kosť alebo natrhnutý väz zrastie, končatina sa začne znovu hýbať a trvalým používaním a cvičením sa do svalov opäť vráti sila.

Podobne je to aj s vierou. Ak ju zanedbávame, nerastie. Nedochádza k zdravému pohybu končatín a tela viery. Napriek tomu, že viera je dar, ak ju nepre-cvičujeme, ak nerobíme rozhodnutia založené na viere, ak sa nedržíme a nedovoľávame Božích zaslúbení, ak nie sme ochotní chopiť sa príležitostí založených na viere, ak nepre-cvičujeme našu vieru tak, že nás to vedie v pokore na kolená – potom nám hrozí nebezpečenstvo, že ju stratíme.

Pri každom cvičení, či už telesnom, alebo duchovnom, je potrebné pamätať na tri princípy: (1) pravidelnosť, (2) primeraná intenzita a (3) primeraná dĺžka. Podobne ako v športe, ani v duchovnej oblasti nestačí nárazová aktivita (tá môže byť naopak nebezpečná). Dlhodobá pravidelnosť a poriadok sú prínosom nielen v športe, ale aj v modlitbe, pri čítaní Biblie a ďalších aktivitách, ktoré majú prehĺbovať náš vzťah k Bohu. Čo sa týka intenzity, pri cvičení platí, že musí byť úmerná našej situácii a zdravotnému stavu. Lepšie je začať opatrne a postupne intenzitu zvyšovať. Rovnako aj duchovný život s Bohom pokračuje od malých krôčikov viery k hlbšiemu vzťahu. Ak chceme hovoriť o primeranej dĺžke cvičenia, odborníci sa zhodujú v tom, že ideálne je cvičiť radšej vytrvalo a častejšie v kratších dávkach, než nárazovo a dlho. Prečo teda aj v duchovnom živote nezačať od krátkych, ale pravidelných chvíľ na modlitbe a pri Božom slove? Je len otázkou času, kedy sa tieto chvíle začnú predlžovať a „svaly“ našej viery budú silnejšie a pevnejšie.

- Nechávaš svoj duchovný život voľne plynúť v očakávaní, že sa „sám“ udrží na potrebnej úrovni a časom možno aj porastie? Alebo svoj vzťah s Bohom a dar viery aktívne „precvičuješ“ a rozvíjaš? Aký konkrétny typ „cvičenia“ ti v tom pomáha?

OSOBNÉ  
ŠTÚDIUM

APLIKÁCIA

## RAST A UPEVNĽOVANIE VIERY

***Ved' máme nádej, že... sa bude vzťahovať vaša viera...***

***(2 Kor 10,15 SEkP)***

***Ostatní učeníci mu (Tomášovi) teda povedali: Videli sme Pána! Ale on im odpovedal: Pokiaľ neuvidím na jeho rukách stopy po klincoch, ak nevloží prst do rán po klincoch a nevloží svoju ruku do jeho boku, neuverím. Po ôsmich dňoch boli učeníci zasa vnútri a Tomáš bol s nimi. Hoci dvere boli zatvorené, Ježiš prišiel, postavil sa do stredu a povedal: Pokoj vám! Potom povedal Tomášovi: Daj si sem prst a pozri si moje ruky! Daj sem ruku a vlož ju do môjho boku! A nebuď neveriaci, ale veriaci! Tomáš mu odpovedal: Pán môj a Boh môj! Ježiš mu povedal: Uveril si, pretože si ma videl. Blahoslavení, ktorí nevideli, a uverili. (Ján 20,25-29 SEkP)***

### OSOBNÉ ŠTÚDIUM

Nikto sa nestane vrcholovým športovcom zo dňa na deň. Nemôžeme chcieť, aby niekto po týždennom tréningu zabehol maratón. Cvičeniu a tréningu je potrebné venovať dlhší čas a začať kratšími vzdialenosťami. Svaly, ktoré sa dlhšie nehýbali a sú nerozcvičené, nezmeníme za jeden deň.

Platí to aj v duchovnej oblasti a Ježiš to dobre vedel. Nečakal od svojich učeníkov niečo, čo by bolo nad ich sily. Poznal ich možnosti. Tým, že sa k nemu pridali, len začal ich „tréningový režim“. Ich viera potrebovala rásť, rozvíjať sa a silnieť. Každý deň a každá skúsenosť, ktorú s ním prežili, prispeli k tomu, že ich dôvera rástla a bola pevnejšia. Ale Ježišova smrť ich vierou veľmi otriasla. Stretnutie so vzkrieseným Pánom ich vieru opäť posilnilo a upevnilo.

Keď Ježiš trpezlivo a s láskou oslovil Tomáša a ukázal mu svoje rany, Tomáš vyznal: „Pán môj a Boh môj!“ Ježiš na to zareagoval slovami: „Blahoslavení, ktorí nevideli, a uverili.“ (v. 28.29)

Nepokarhal Tomáša za to, že jeho viera potrebovala viditeľné dôkazy. Pozval ho na cestu dlhého celoživotného rastu a rozvoja. Počas „duchovného behu“ môže jeho i naša viera rásť a silnieť. Podobne ako každodenný pohyb a aktivita prináša telu novú silu a nové možnosti, tak aj každodenný život s Pánom a každodenné skúsenosti prinášajú do duchovnej oblasti novú silu.

### APLIKÁCIA

- Skús porovnať, ako si prežíval svoju vieru v čase, keď si sa rozhodol pre Ježiša, s tým, ako ju prežívaš dnes. Rastie tvoja viera, stagnuje, alebo dokonca pre nečinnosť upadá? Ako môžeš pomôcť ostatným, ktorí stoja na začiatku svojho „tréningu viery“ a túžia, aby ich viera rástla a silnela?

# V ZDRAVOM TELE ZDRAVÝ DUCH

***A vari neviete, že nepatríte sebe, ale že vaše telo je chrámom Svätého Ducha, ktorý vo vás prebýva a ktorého máte od Boha? Boli ste draho vykúpení. Oslavujte teda Boha vo svojom tele. (1 Kor 6,19.20 SEkP)***

Doteraz sme hovorili o tom, čo znamená „cvičiť sa v pobožnosti“ a ako aktívne rozvíjať svoju duchovnú kondíciu. Pripomenuli sme si biblický obraz atléta a pretekov, ktoré apoštol Pavol použil, keď hovoril o kresťanskej ceste viery. Nie náhodou dáva viackrát do súvisu duchovné zdravie s telesným zdravím, športom a fyzickou kondíciou. Tieto dve oblasti totiž úzko súvisia.

Ako kresťania neveríme gréckej náuke o dobrej duši, ktorá je dočasne uväznená v zlom materiálnom tele. Keď Boh stvoril človeka, stvoril ho ako bytosť so zdravým hmotným telom. Svoje dielo zhodnotil ako niečo, čo je „veľmi dobré“. (1 Moj 1,31) Preto oboje – naša myseľ i naše telo – sú krásne dary od Boha, ktoré sú navzájom úzko prepojené.

Oslavu Pána Boha a svoj vzťah k Bohu často spájame so svojím vnútorným duchovným životom („Chcem ti ďakovať, Pane, môj Bože, celým srdcom a navždy velebiť tvoje meno.“ – Ž 86,12) alebo to vyjadrujeme slovami („Hospodin, preto ťa budem chváliť medzi národmi a ospevovať tvoje meno žalmami.“ – Ž 18,50) Apoštol Pavol pridáva dôležitú myšlienku – kresťan má oslavovať Boha aj svojím telom, o ktoré sa primerane stará, cvičí ho a posilňuje: „Oslavujte teda Boha vo svojom tele.“ (1 Kor 6,20)

OSOBNÉ  
ŠTÚDIUM

**?** Koľko času venuješ vo svojom živote rozvoju a „tréningu“ duchovnej kondície? Koľko času venuješ športu a telesnému cvičeniu? Sú tieto oblasti v tvojom živote vyvážené? Nehrozí ti extrém, že sa zameriaš len na jednu oblasť? Akú skúsenosť máš s vplyvom tvojej fyzickej kondície na tvoj duchovný život?

APLIKÁCIA

# FYZICKÁ KONDÍCIA UMOŽŇUJE SLUŽIŤ

*Prežil som viac námah, viac väzení, oveľa viac bitiek, veľakrát som bol na dosah smrti. Od Židov som dostal päť ráz po štyridsať palíc bez jednej, tri razy ma bičovali, raz kameňovali, trikrát som prežil stroskotanie lode, noc a deň som zápasil na otvorenom mori. Často na cestách, v nebezpečenstvách na riekach, v nebezpečenstvách hroziacich od zbojníkov, v nebezpečenstvách od vlastného rodu, v nebezpečenstvách od pohanov, v nebezpečenstvách v meste, v nebezpečenstvách medzi falošnými bratmi, v námahe a lopote, často v bdeniach, o hlade a smäde, často v pôstoch, v zime a v nahote... (2 Kor 11,23-27 SEkP)*

*Pravda, pokiaľ ide o môj život, neprikladám tomu nijakú cenu. Záleží mi len na tom, aby som dokončil svoj beh a službu, ktorú som prijal od Pána Ježiša: hlásať evanjelium o Božej milosti. (Sk 20,24 SEkP)*

## OSOBNÉ ŠTÚDIUM

Azda nikde inde nenájdeime v Biblii toľko zmienok o športe a fyzickej kondícii ako u apoštola Pavla. Napriek tomu, že bol Žid, žil v gréckom prostredí, ktoré pripisovalo telesnej zdatnosti veľký význam. Z jeho opisov športových výkonov môžeme usudzovať, že športové prostredie dobre poznal.

Keď sa bližšie pozrieme na jeho dlhoročnú misijnú činnosť, musíme sa zamyslieť nad tým, ako túto námahu dokázal zvládnuť po fyzickej stránke. Jeho misijné cesty predstavovali stovky kilometrov pešej chôdze po rovine i cez vysoké hory, v zime i horúčave. Ak k tomu pridáme ďalšie komplikácie, ktoré spomína (hlad, fyzické tresty, nepriazeň počasia, namáhavá práca), žasneme nad jeho fyzickou zdatnosťou, ktorá mu umožňovala takto slúžiť. Jeho kondícia nás prekvapuje o to viac, že v čase svojho najaktívnejšieho pôsobenia už nebol nijaký mladík; mohol mať okolo 50 rokov.

Jeho misijná služba si vyžadovala rozvoj a udržiavanie nielen duchovnej, ale aj telesnej kondície. Zdravie samo osebe však nebolo jeho cieľom. Bol to prostriedok na to, aby mohol lepšie, dlhšie a efektívnejšie plniť poslanie, ktoré od Boha dostal – hlásať evanjelium o Božej milosti. (Sk 20,24)

Zdravie je úžasný Boží dar. Nikdy sa však nemá stať tým najdôležitejším, o čo nám v živote ide. Ak sa udržiavanie a rozvíjanie fyzickej kondície stane prostriedkom pre lepšiu službu Bohu a blíznym, potom je celkom prirodzenou súčasťou nášho duchovného života.

## APLIKÁCIA

- Akú úlohu plní služba v tvojom živote? Ktoré svoje dary môžeš použiť v službe Bohu a iným? Ako môže fyzická kondícia obohatiť tvoju službu? Čo praktické môžeš urobiť pre to, aby si mohol Bohu slúžiť lepšie, dlhšie a efektívnejšie?

# PODNETY NA PREHÍBENIE

V knihe *Cesta ku zdraviu a životnej harmónii* si prečítaj kapitolu Dotyk viery. (CZ 34-43)

„Jediný spôsob, ako rásť v milosti je nezištne konať dielo, ktoré nám zveril Kristus, čiže podľa možnosti pomáhať a byť na požehnanie každému, kto potrebuje našu pomoc. Sila sa nadobúda cvikom a činnosť je hlavnou podmienkou života. Kto si chce svoj kresťanský život zachovať len pasívnym prijímaním požehnaní plynúcich z darov milosti a nesnaží sa pre Krista nič urobiť, ten chce vlastne bez práce byť. V duchovnom živote práve tak ako v telesnom sa to však vždy končí úpadkom a smrťou. Človek, ktorý by nechal zaháľať svoje údy, čoskoro by ich už vôbec nemohol použiť. Ak kresťan neuplatňuje schopnosti, ktoré dostal od Boha, nielenže v Kristovi nerastie, ale stráca aj tú silu, čo ešte má.“ (CK 54; SC 80.81)

## NÁMETY NA SPOLOČNÉ PREMÝŠĽANIE

1. Aké ďalšie paralely by si našiel medzi cvičením viery a telesným pohybom? V čom sa zhodujú a v čom líšia?
2. Aj keď je telesné cvičenie dôležitá vec, bez ohľadu na to, aké je naše zdravie, stále musíme mať na pamäti, že sme smrteľní ľudia a že všetci – ak sa nedožijeme Kristovho príchodu – zomrieme. Ani ten najlepší zdravý životný štýl nám nedá večný život. Ním nás môže obdarovať jedine Kristus. Prečo je dôležité, aby sme na tento rozdiel stále pamätali? Ako sa vyhnúť extrémom, pri ktorých preceníme, alebo naopak nedoceníme význam telesnej kondície a zdravia?
3. Ak máš možnosť, prines do triedy sobotnej školy najnovšie vedecky overené poznatky o prínose aktivity a pohybu. Čo tieto štúdie hovoria? Ako pomôcť nášmu zboru lepšie pochopiť úžitok z pohybu? Ako by si mohol motivovať členov zboru, aby športovali viac ako doteraz?