

Týždeň od 1. do 7. mája 2010

VIERA, DÔVERA A ZDRAVIE

TEXTY NA TENTO TÝŽDEŇ: 1 Moj 3,8-10; Iz 41,10; Prísľ 17,22; Rim 15,13;
Mat 9,20-22

ZÁKLADNÝ VERŠ

Človeka, ktorého myseľ je opretá na teba, Bože, zachováš v pokoji, áno, v pokoji, lebo sa nadeje na teba. (Iz 26,3 Roh)

Za lekárom, ktorý pracoval na misijnej stanici uprostred pralesa, prišiel domorodec, ktorý bol presvedčený, že sa stal obeťou zlých duchov. Opisoval ťažkosti, ktoré nesvedčili o nijakej známej chorobe alebo jej príznakoch. Lekár položil na stôl dva poháre – jeden naplnený peroxidom vodíka, druhý vodou. Vyzeralo to, akoby v obidvoch pohároch bola rovnaká tekutina. Potom vzal pacientovi krv a striekol ju do pohára s peroxidom. Roztok okamžite začal bublať a kypieť, čo pacient pochopil ako dielo zlých čarov.

Potom lekár pichol pacientovi injekciu s neškodným fyziologickým roztokom a povedal mu, že tento „liek“ vyhnal z jeho tela zlé čary. Po chvíli mu znovu odobral krv a zmiešal ju s tekutinou v druhom pohári – s vodou. Tentoraz nenastalo nijaké bublanie ani nič nekypelo, čo bolo „dôkazom“, že čary sú zrušené. Pacient sa začal cítiť tak dobre, že neskôr priviedol k tomuto lekárovi všetkých svojich známych, aby ich tiež „vyliečil“.

Tento príbeh ukazuje, aký silný vplyv má myseľ na telo. V tejto úlohe chceme premýšľať o tom, že viera a spoliehanie sa na Božiu dobrotu môžu mať veľmi pozitívny účinok na naše zdravie.

FAKTOR STRACHU

Keď počuli hlas Hospodina Boha, ktorý sa prechádzal po záhrade za popoludňajšieho vánku, ukryl sa muž i jeho žena pred Hospodinom Bohom medzi stromy záhrady. Hospodin Boh zavolať na človeka a opýtal ho: Kde si? On odpovedal: Počul som tvoj hlas v záhrade, zľakol som sa, pretože som nahý, a tak som sa skryl. (1 Moj 3,8-10 SEkP)

Televízia vysielala reality show s názvom „Faktor strachu“, v ktorej boli účastníci vystavení rôznym strašidelným situáciám – od jamy plnej škorpiónov alebo potkanov až po beh cez horiacu budovu. Cieľom bolo zistiť, ako sa budú vyrovnávať so strachom.

Strach si samozrejme nemusíme umelo navodzovať, pretože život sám v tomto narušenom svete je plný vecí a situácií, ktoré v nás vyvolávajú strach. Thomas Hobbes, britský politik žijúci v 17. storočí, napísal, že strach bol primárnym motivačným faktorom v dejinách ľudstva a že ľudia vytvárali vlády najmä z dôvodu ochrany pred nebezpečnými ľuďmi. Nezáleží na tom, kto sme, kde žijeme, ako dobre a bezpečne sa môžeme cítiť, všetci sa stretávame s niečím, čo v nás vyvoláva strach.

- **Biblia predstavuje strach ako dôsledok hriechu. (1 Moj 3,8-10)**
Strach však nemusí byť vždy zlý. V ktorých prípadoch nás strach môže chrániť? Čoho by sme sa v skutočnosti mali báť?

Strach je prirodzená a dôležitá emócia, ktorá ľuďom pomáha zvládať nebezpečenstvo a umožňuje im prežiť. Tento pocit je nevyhnutný vo svete, v ktorom sme vystavení nešťastiam, zločinom, chorobám, terorizmu a vojnám.

Je veľa vecí, ktoré nám v tomto svete pôsobia strach. Často sa nám však stáva, že prežívame strach z niečoho, čo sa nikdy nestane. Strach vyvoláva v človeku stres, ktorý môže byť pre telo veľkou záťažou. Inými slovami, strach sa netýka len mysle, ale môže mať škodlivý vplyv aj na telesné zdravie. Bez ohľadu na to, kto sme, kde žijeme, aké máme problémy, strach je stále prítomná súčasť nášho života. Otázka, ktorú si musíme položiť, znie: Čo mám urobiť so strachom?

- **Z čoho máš strach? Ako strach ovplyvňuje tvoj život? Ako ti môžu pomôcť Božie zaslúbenia v situáciách, ktoré v tebe vyvolávajú strach?**

OSOBNÉ
ŠTÚDIUM

APLIKÁCIA

NIKDY NIE SI SÁM

Neboj sa, ved' som s tebou, neobzeraj sa, ved' ja som tvoj Boh, posilním ťa a určite ti pomôžem, ved' ťa podopieram spravodlivou pravickou. (Iz 41,10 SEkP)

OSOBNÉ ŠTÚDIUM

- Prečítaj si uvedené verše. Aké povzbudenie v nich môžeš získať aj v tých najťažších chvíľach? Ž 118,6; Prísł 3,5.6; Luk 12,6.7; Rim 8,38.39; Žid 13,6; 2 Tim 1,7; 1 Ján 4,18

Predstav si, že by neexistoval Boh, neexistoval by nijaký Stvoriteľ, nijaká božská sila, ktorá nás stvorila a my sme len cicavce na vysokom stupni vývoja – ako to mnohí tvrdia. Jednoducho bytosti, ktoré sa náhodou objavili uprostred prázdneho vesmíru, a nikto sa o nás nezaujíma ani nestará. Predstav si, že by sme boli vydaní napospas fyzikálnym silám a chemickým reakciám, ktoré o nás nemajú vôbec žiadny záujem a je im jedno, ako žijeme. Čo by to bol za svet? Tomu však ako kresťania neveríme. Práve naopak. Veríme, že sme Božím stvorením, že Boh je darca života a stará sa o nás. Vďaka vedomiu Božej starostlivosti môžeme vierou vidieť riešenie všetkým problémom a ťažkostí, ktoré doliehajú na nás ako jednotlivcov, ale aj na celé ľudstvo.

Pravdou je, že hoci veríme v Božiu existenciu, žijeme na hriešnej planéte, kde sa dejú naozaj hrozné veci. Ale to, že poznáme Pána Boha, nám pomáha lepšie porozumieť svetu ako celku i svojmu miestu v ňom. Ba čo viac, máme nádej a útechu v tých najťažších chvíľach. To neznamená, že neprežívame problémy alebo situácie, ktoré v nás môžu vyvolať strach. Máme však pevný základ, vďaka ktorému môžeme zvládnuť a prekonať všetky ťažkosti.

Nie je to len Boh, kto trpí s nami. Dal nám aj dar cirkvi, spoločenstva, v ktorom máme navzájom niesť svoje bremená.

SILA VIERY

Radostné srdce je výborným liekom, ale zronený duch suší kosti. (Prísľ 17,22 Roh)

Chlapca, ktorý zomieral na nemocničnom lôžku, navštívil učiteľ a priniesol mu školské úlohy. „Michal, sú to cvičenia na slovesá a prídavné mená,“ povedal. „Vypracuj ich čo najlepšie.“ Učiteľ nemohol chlapcovi pomôcť, ale chcel ho aspoň trochu povzbudiť, pretože vyzeral smutný. Čoskoro nato však nastal u chlapca pozoruhodný zvrat. Napriek tomu, že prognóza nebola priaznivá a vyzeralo to, že chlapec už nebude dlho žiť, jeho zdravotný stav sa začal zlepšovať. Keď sa ho neskôr spýtali, čo sa stalo, odpovedal: „Predsa by cvičenia zo slovies a z prídavných mien nedal učiteľ zomierajúcemu chlapcovi, alebo azda áno?“

Niet pochyb, že medzi myslou a telom je veľmi úzky súvis. Aj keď veda doteraz úplne nevysvetlila, ako toto spojenie funguje, jedno vie určite – myslenie má obrovský vplyv na náš celkový zdravotný stav.

Práve tu má viera v Boha a dôvera v jeho lásku a dobrotu veľký význam. O čo ľahšie je zostať pokojný a menej vystresovaný, keď si uvedomíme, že Boh nás miluje a stará sa o nás! Celosvetové štúdie ukazujú, že náboženská viera je pre zdravie veľkým prínosom a že ľudia, ktorí veria v Boha, majú predpoklad žiť dlhšie, menej trpieť depresiami a ľahšie sa vyrovnávajú s tragickými udalosťami. Iste, nemôžeme čakať, že v každom prípade do nášho života zasiahne Božia nadprirodzená a zázračná sila a prinesie nám zdravie. Ale pokoj, istota a nádej, ktoré získavame vďaka viere, nepochybne vytvárajú myšlienkové pochody, ktoré pozitívne ovplyvňujú naše zdravie. Radostné srdce je liekom – niekedy dokonca lepším ako bežné lieky, ktoré majú väčšinou škodlivé vedľajšie účinky.

OSOBNÉ
ŠTÚDIUM

❓ Prečítaj si Mat 6,27-34. O čom Ježiš hovorí? Ako môžeš prežívať jeho slová aj v prípadoch, keď ti niečo naháňa strach a pôsobí starosti? Je azda niektorý problém taký veľký, že by si s ním Boh neporadil? Existuje azda človek, ktorého by Božia milujúca ruka nedočkala? Ako sa naučiť odovzdať všetky obavy Bohu a prežívať pokoj, ktorý zasľúbil?

APLIKÁCIA

STRES

Nech vás Boh nádeje naplní všetkou radosťou a pokojom vo viere, aby sa vaša nádej rozhojnila mocou Ducha Svätého. (Rim 15,13 SEkP)

OSOBNÉ ŠTÚDIUM

- **Ako sa môžeš naučiť viac spoliehať na toto zaslúbenie? Čo ti v tom bráni?**

Jedným z najzávažnejších faktorov, ktoré ovplyvňujú naše zdravie, je stres. Keď hovoríme o strese, nemáme na mysli len nejaké veľké tragédie, ale každodenný tlak, ktorý na nás v bežnom živote tak často dolieha. Lekári hovoria, že až 90 percent pacientov k nim prichádza s ťažkosťami, ktoré nejakým spôsobom súvisia so stresom. Vedecké výskumy potvrdili, že keď prežívame stres, tvoria sa hormóny, ktoré majú negatívny vplyv na rôzne orgány v tele. Keď stres trvá dlhšie, môžu pod vplyvom týchto hormónov orgány oslabnúť a stať sa náchylnejšími na choroby. Stres napríklad vyplavuje adrenalín, ktorý zrýchľuje a zosilňuje tep, čo vedie k búšeniu srdca. Niektoré stresové hormóny spôsobujú zúženie ciev, čo môže zapríčiniť vysoký krvný tlak. Stres môže vyvolať plytké a zrýchlené dýchanie (hyperventiláciu). Stres môže byť aj príčinou nedokrveného žalúdka a viesť tak k poruchám trávenia. (Kto nevie, čo urobí strach, rozčúlenie alebo starosti so žalúdkom?) Stres môže zvýšiť hladinu glukózy v krvi, čo môže byť príčinou cukrovky. Je známe, že stres má negatívny vplyv na spánok, a tým aj na naše celkové zdravie. Zistilo sa tiež, že stres má negatívny vplyv na imunitný systém, „prvú líniu“ bojujúcu proti nákaze.

V tomto zozname by sme mohli ešte dlho pokračovať. Stres má jednoducho veľmi negatívne dôsledky na náš život. Potrebujeme sa naučiť zvládať ho. Práve v tom môže zohrať dôležitú úlohu viera v Boha. Vedomie Božej lásky a jej každodenné prežívanie má upokojujúci účinok, ktorý výrazne zníži stres a jeho negatívne následky na naše zdravie.

APLIKÁCIA

- **Riešenie nespočíva v tom, že sa budeme len akademicky hlásiť k náboženstvu. Dôležité je prežívať osobný vzťah s Ježišom a uvedomovať si jeho lásku a starostlivosť konkrétne v mojom živote. Dá sa to dosiahnuť denným čítaním Písma, modlitbou, rozhovorom s Ježišom ako priateľom a premýšľaním o Božom charaktere, ako ho poznávame v prírode a Biblii. Koľko času venuješ budovaniu osobného vzťahu s Ježišom?**

VIERA A ZÁZRAČNÉ UZDRAVENIE

Vtedy znenazdania odzadu pristúpila k nemu istá žena, ktorá dvanásť rokov trpela na krvotok. A dotkla sa obruby jeho rúcha. Povedala si totiž: Ak sa dotknem čo len jeho rúcha, ozdraviem. Ježiš sa obrátil, zbadal ju a povedal: Dúfaj, dcéra! Tvoja viera ťa uzdravila. Od tej chvíle bola žena zdravá. (Mat 9,20-22 SEkP)

Aj letmý pohľad do evanjelií ukazuje, ako Ježiš zázračným spôsobom uzdravoval chorých, slepých a zomierajúcich, dokonca vzkriesil i mŕtvych. Vo všetkých týchto prípadoch šlo o pôsobenie Božích nadprirodzených síl. Často hrala dôležitú úlohu viera ako nevyhnutný predpoklad samotného uzdravenia. (Mat 9,22.28.29; 15,28)

V niektorých prípadoch bol naopak nedostatok viery prekážkou uzdravenia, ako napríklad v Nazarete. (Mat 13,58; Mar 6,5.6) V jednom prípade učenici nemohli človeka uzdraviť, pretože nemali dostatok viery. (Mat 17,14-20)

To, že viera je takým dôležitým prvkom pri zázračnom uzdravení, viedlo niektorých k názoru, že ak modlitba o uzdravenie neprinesie očakávaný výsledok, je to z dôvodu nedostatku viery – či zo strany modliaceho sa, alebo nemocného. To je však veľmi povrchné a mylné chápanie viery a uzdravenia. Nesmieme zabudnúť, že uzdravenia, ktoré Ježiš vykonal, mali byť pre zúčastnených predovšetkým svedectvom, že je Boží Syn.

■ Prečítaj si nasledujúce texty o tom, ako Ježiš zázračne uzdravoval. Čo nám tieto texty hovoria o viere tých, ktorí boli uzdravení? Aké ponaučenie si môžeme vziať z týchto príkladov? Mat 12,9-13; Luk 13,11-13; 14,2-4; 22,47-52

Ani v jednom z uvedených prípadov sa nehovorí o viere tých, čo boli uzdravení. To by však nemalo oslabiť úlohu viery v otázke zázračného uzdravenia. Môžeme však povedať, že verejné vyjadrenie viery nie je nevyhnutnou podmienkou uzdravenia.

Nevieme, prečo v niektorých prípadoch nastane uzdravenie priamym Božím nadprirodzeným zásahom, kým inokedy prebehne prirodzený proces uzdravenia. Veríme však, že Boh pôsobil v oboch týchto prípadoch v prospech chorého človeka. Sú však aj prípady – a je ich veľmi veľa, keď k uzdraveniu nedôjde a nestane sa tak, ako sme si to priali. Dobrá správa pre nás je však to, že aj v tomto prípade môžeme ďalej dôverovať Božej láske, milosrdenstvu a добрôte, dokonca aj keď prežívame nevysvetliteľné tragédie, ktoré sú, žiaľ, neoddeliteľnou súčasťou tohto hriešneho sveta.

■ Ako sa môžeme naučiť veriť v Boha a v jeho lásku voči nám dokonca aj v situáciách, keď modlitby za zdravie a uzdravenie neprinesú vytúžený výsledok? Čo by sa vtedy pre nás malo stať najväčšou nádejou?

OSOBNÉ
ŠTÚDIUM

APLIKÁCIA

PODNETY NA PREHLBENIE

„V pravej vede nie je nič, čo by bolo v rozpore s učením Božieho slova, pretože v oboch prípadoch je autor ten istý. Ich správne štúdium a chápanie vždy dokáže, že sú v súlade.“ Vzhľadom na to by sme nemali váhať hľadať Božiu pomoc aj prostredníctvom pravej vedy, ktorá je zjavením Božích prírodných zákonov. (8T 258) Pozri tiež CZ 332.333. (MH 462)

„Úzky súvis medzi myslou a telom je veľmi dôležitá vec. Vplyv na jedno sa odzrkadlí na tom druhom. Stav mysle má veľký vplyv na telesný systém. Správne konanie plní myseľ pocitom radosti a šťastia; dobro, preukázané iným, je zdrojom spokojnosti a nadšenia, čo ovplyvní celý systém, zlepši krvný obeh a pozitívne naladí celé telo. Božie požehnanie má uzdravujúcu moc a tí, čo obohacujú iných, šíria toto požehnanie do ich srdca a života.“ (Ellen G. Whiteová, Testimonies for the Church, 60. 61; Counsels on Stewardship, 345. 346) „Všetci si želáme, aby Boh odpovedal na naše modlitby hneď a priamo. Sme v pokušení dať sa znechutiť, ak odpoveď mešká alebo prichádza v nečakanej podobe. Boh je však príliš múdry a príliš dobrý, aby na naše modlitby odpovedal práve vtedy a práve takým spôsobom, ako si to my predstavujeme. Chce pre nás urobiť viac a lepšie než iba splniť všetky naše priania. A preto, že môžeme dôverovať jeho múdrosti a láske, by sme ho nemali žiadať, aby sa on podriadil našej vôli, ale my by sme sa mali snažiť pochopiť jeho zámer a uskutočniť ho. Naše túžby a záujmy by sa mali rozplynúť v jeho vôli. Skúsenosti, ktoré skúšajú našu vieru, sú na naše dobro. V nich sa ukáže, či je naša viera skutočná a úprimná, založená jedine na Božom slove, alebo závislá od okolností, a preto nestála a neistá. Viera sa posilňuje v skúškach. Dovoľme, aby nás trpezlivosť v skúškach viedla k dokonalosti a pamätajme, že v Písme sú vzácne zasľúbenia pre tých, ktorí očakávajú Pána.“ (CZ 164; MH 230.231)

NÁMETY NA SPOLOČNÉ PREMÝŠLÁNIE

1. Akú úlohu zohráva lekárska veda pri uzdravení kresťana? Ak v snahe o uzdravenie vyhladáme lekársku pomoc, znamená to, že nemáme vieru v Boha? O odpovediach diskutujte v triede sobotnej školy.
2. Akú skúsenosť máš s tým, ako tvoje pocity a postoje ovplyvňujú tvoje zdravie? Môžeš sa o svoju skúsenosť podeliť s ostatnými?
3. Vieš o niekom z vášho zboru, kto je chorý a potrebuje uzdravenie? Ako by si mu mohol pomôcť v procese uzdravenia?