

STRIEDMOŠŤ

TEXTY NA TENTO TÝŽDEŇ: 1 Moj 9,20.21; Prísl 20,1; 23,31.32; 1 Kor 10,31;
1 Pet 5,8; Tít 2,2; 1 Tim 3,11; 1 Kor 6,19.20

ZÁKLADNÝ VERŠ

...muži nech sú triezvi, úctyhodní, uvážliví, zdraví vo viere, láske, vytrvalosti.
(Tít 2,2 SEkP)

Ženy takisto nech sú čestné, nie ohováračné, ale triezve a vo všetkom verné.
(1 Tim 3,11 SEkP)

Kedysi to bol vážený sudca, ale dnes žije ako chudák. Stal sa obeťou alkoholu. V dôsledku tejto strašnej závislosti, ktorá ho okradla nielen o vysoké postavenie, ale aj o rodinu a živobytie, vymenil svoj sudcovský talár za tulácke handry. Aký tragický koniec prosperujúceho a užitočného života!

V roku 2007 šírili médiá tragickú správu o zbytočnej smrti mladej ženy, ktorá zomrela v dôsledku nadmerného pitia vody! Vody? Áno. V rámci rozhlasovej súťaže vypila obrovské množstvo vody a v ten istý deň aj zomrela. Pitva ukázala, že príčinou bola nadmerná konzumácia vody. Aj voda, i keď pre život veľmi dôležitá a väčšinou úplne neškodná, môže zabiť, keď jej vypijete nadmerné množstvo.

Tento týždeň sa budeme učiť o striedmosti vo svete, kde ľudia ničoho nemajú dosť. Uvedené ilustrácie ukazujú, že škodlivé veci by sme mali úplne vylúčiť a zdravé užívať s mierou. Práve správna miera je to, čo v mnohých prípadoch ľuďom chýba.

V tejto úlohe budeme hovoriť o tom, čo je to pravá striedmosť a prečo Pán Boh chce, aby sme boli striedmi. Ako ľudia sme boli vykúpení krvou Ježiša Krista. Preto je našou morálnou zodpovednosťou starať sa o svoje telo. Striedmosť je kľúčom k realizácii tejto zodpovednosti.

PRVÝ OPITÝ

Noach bol prvý roľník, ktorý vysadil vinicu. Raz sa napil vína, opil sa a obnažený si ľahol vo svojom stane. (1 Moj 9,20.21 SEkP)

OSOBNÉ ŠTÚDIUM

V Biblii nachádzame mnoho postáv, ktoré po sebe zanechali rôzne dedičstvo – niektorí dobré, niektorí zlé a niektorí z každého niečo. Vezmime si napríklad Noacha. Prvé, čo nám pri vyslovení mena Noach príde na myseľ, je, že to bol prvý – a nie práve najúspešnejší – evanjelista. Napriek tomu, že kázal 120 rokov, mohol sa pochváliť len malou hŕstkou ľudí, ktorých získal – a boli to len členovia jeho rodiny. Boží pohľad na Noacha bol však veľmi pozitívny. Uprostred zla a bezbožnosti predpotopného sveta „Noach našiel u Hospodina milosť“. (1 Moj 6,8)

Okrem Noachovej vernosti a poslušnosti Božím príkazom Biblia zaznamenáva aj jeho chyby a zlyhania. Noach získal povest' prvého opilca, o ktorom sa Biblia zmieňuje. Je smutné, že takto zlyhal muž, ktorý urobil pre Pána Boha toľko dobra, ktorému bola zverená taká veľká zodpovednosť a o ktorom Biblia zaznamenáva pozitívne správy.

Naše myšlienky a slová sa rodia v mysli. Preto ju musíme chrániť pred škodlivými a jedovatými látkami, ktoré by nám mohli zastrieť rozum a úsudok. Noachova skúsenosť je pre nás výstrahou. Vidíme, že ani tí „najlepší“, teda najsilnejší a najvernejší z nás nie sú imúnni voči pokušeniu, ba ani voči hriechu. To, že sa človek opije, je zlé, ale z textu môžeme vytušiť, že Noacha alkohol priviedol k hýreniu. Ak mohol Noach takto padnúť, čo potom my?

APLIKÁCIA

2 Vždy to bolí, keď niekto, voči komu cítime úctu, zlyhá a sklame nás. Prečo zlyhanie človeka s väčšou zodpovednosťou máva zvyčajne oveľa vážnejšie dôsledky? Milosť je dar, ktorý si nikto z nás „nezaslúžil“, napriek tomu Boh ponúka milosť všetkým. Ako sa môžeme naučiť preukazovať milosť my?

ALKOHOL DNES

Víno je posmievač a opojný nápoj výtržník, nie je múdry nik, koho premôže. (Prísľ 20,1 SEkP)

Nepozerať na víno, ako sa červenie, ako iskrí v pohári a hladko sa šmýka, no nakoniec uhryzne ako had a poštiepe ako zmija. (Prísľ 23,31.32 SEkP)

- Aké rady, skúsenosti a výstrahy nachádzame v Biblii v súvislosti s konzumáciou alkoholu? Sud 13,2-8; Prísľ 20,1; 23,31-35; Iz 5,11; Ef 5,18

V prvom desaťročí 21. storočia sa alkohol podieľal takmer na 1,8 miliónoch úmrtí za rok, čo predstavuje 3,2 percenta všetkých úmrtí na svete. Konzumácia alkoholu prudko rastie. Pitie alkoholu na rôznych večierkoch a zábavách (spotreba 4 – 5 pohárov u mužov a 3 – 4 poháre u žien) alarmujúcim spôsobom rastie u mladistvých a mladých ľudí. Nič nesvedčí o tom, že tento trend klesá. Alkohol spôsobuje otravu, opilstvo, závislosť a má celý rad ďalších účinkov, ktoré sú rovnaké ako u iných drog.

Je pozoruhodné, že dávno predtým, než vedci zistili negatívny vplyv alkoholu na vyvíjajúci sa plod (tzv. fetálny alkoholový syndróm), Boh varoval Samsonovu matku, aby počas tehotenstva nepožívala alkohol. Šalamún nás tiež varuje pred účinkami alkoholu, konkrétne vína a piva. Na základe svojho pozorovania a zrejme aj vlastnej skúsenosti opisuje, ako alkohol mení správanie a prináša sklamanie. Prorok Izaiáš názorne opisuje nevhodné správanie opitých kňazov a potvrdzuje varovania iných pisateľov. Aj u Pavla nachádzame výstražné slová na adresu alkoholu. Ak Biblia hovorí o alkohole, potom väčšinou v súvislosti s nevhodným a nežiaducim správaním a varuje pred ním.

„Budte triezvi, bdejte! Váš protivník, diabol, obchádza ako revúci lev a hľadá, koho by zožral.“ (1 Pet 5,8) Môžeme si byť istí, že konzumácia alkoholu je jednou z najväčších satanových pascí. Koľko miliónov životov bolo zmarených v minulých storočiach v dôsledku konzumácie tejto nebezpečnej drogy, ktorá otravuje nielen telo, ale aj ducha. Preto je oveľa lepšie, keď sa rozhodneme alkohol úplne a bez kompromisu vylúčiť zo svojho života.

- Každý z nás sa stretol s ľuďmi, ktorým alkohol ublížil – či už ho konzumovali oni sami, alebo niekto z ich blízkych. Ako sa môžeš poučiť z konkrétnych prípadov, ktoré poznáš? Alkohol je nebezpečná pôda, ktorá prináša len zármutok a ťažkosti. Aké kroky by ti mohli pomôcť, aby si ty alebo niekto z tvojich blízkych nikdy neskončil v jeho pasci?

OSOBNÉ
ŠTÚDIUM

APLIKÁCIA

NIE JE ALKOHOL DOBRÝ NA SRDCE?

Či teda jete, alebo pijete, alebo čokoľvek robíte, všetko robte na Božiu slávu. (1 Kor 10,31 SEkP)

Buďte triezvi, bďte! Váš protivník, diabol, obchádza ako revúci lev a hľadá, koho by zožral.“ (1 Pet 5,8 SEkP)

OSOBNÉ ŠTÚDIUM

Od začiatku 70. rokov prebieha diskusia o pozitívnych účinkoch alkoholu na zdravie srdca. Bolo uverejnených množstvo odborných i laických článkov o štúdiách na túto tému, predovšetkým vo Francúzsku. Nové vyhodnotenie poznatkov z obdobia po prvom výskume, ktoré sa nedávno uskutočnilo, podstatným spôsobom spochybňuje celú teóriu. Alkoholovému priemyslu však ide o to, aby verejnosť zostala presvedčená o pravdivosti tejto teórie. Mnohí členovia cirkvi si kladú otázku, či ich zdravie netrpí tým, že pravidelne nepijú alkohol.

Nikde v literatúre nenájde jediné skutočné dôkazy, že by sme si pitím alkoholu neškodili. Tvrdenie, že alkohol má priaznivé účinky na kardiovaskulárny systém u ľudí stredného veku, bolo úspešne vyvrátené v nedávno publikovanej odbornej literatúre.

V štúdiách, ktoré dokazovali údajný prínos alkoholu, boli do kontrolných skupín abstinentov zahrnutí aj ľudia, ktorí kedysi pili alkohol. Niektorí z nich prestali pre zdravotné problémy v dôsledku pitia alkoholu. Zdravie členov tejto kontrolnej skupiny bolo všeobecne horšie, než skupiny zloženej z ľudí, ktorí pili alkohol. Opakovaná analýza údajov, v ktorej bola táto chyba odstránená, nepreukázala nijaký zdravotný prínos mierneho pitia v porovnaní s abstinenciami. Navyše, ďalšie analýzy sledovaných skupín ukázali, že ľudia, u ktorých sa pôvodne zdalo, že mierne pitie alkoholu prospieva ich zdraviu, žili v lepších zdravotných podmienkach než ľudia z iných kontrolných skupín. Mali lepšiu stravu, pravidelne cvičili, žili na vyššej spoločenskej úrovni a mali lepšiu zdravotnú starostlivosť. Je všeobecne známe, že tieto faktory prispievajú k lepšiemu zdraviu a dlhovekosti. Tieto štúdie teda napokon ukazujú, že to, čo prospieva zdraviu, nie je mierne pitie alkoholu, ale uplatňovanie zásad zdravého životného štýlu.

Buďme vďační za zdravotné posolstvo, ktoré nás upozornilo na škodlivosť týchto jedov skôr, ako to urobili epidemiológovia. Bolo by nebezpečné spoľahnúť sa na štúdie, ktoré zdravotnú prospešnosť alkoholu nakoniec nepotvrdia, a ignorovať širokú škálu nebezpečných dôsledkov alkoholu – od zníženej schopnosti riadiť motorové vozidlá, cez násilie, nehody, domáce násilie, cirhózu pečene, rakovinu, závislosť, až po demenciu.

Dokonca už jediný pohárik alkoholu naruší nervovú sústavu a môže naštartovať závislosť. A čo je najdôležitejšie, alkohol oslabuje našu schopnosť konať správne rozhodnutia a reagovať na pôsobenie Ducha Svätého. Kto nestretol ľudí, z ktorých sa pod vplyvom alkoholu stali degenerovaní, narušení osobnosti, prípadne nebezpeční jedinci...?

APLIKÁCIA

- Ešte raz si prečítaj 1 Kor 10,31. Ako súvisí tento verš s našou témou? Ako môžeš tento princíp uplatniť vo svojom osobnom živote? Čo by si mal zmeniť, aby si ešte lepšie realizoval to, čo tu Biblia hovorí?**

STRIEDMOST' VO VŠETKOM

...muži nech sú triezvi, úctyhodní, uvážliví, zdraví vo viere, láske, vytrvalosti. (Tít 2,2 SEkP) Ženy takisto nech sú čestné, nie ohováračné, ale triezve a vo všetkom verné. (1 Tim 3,11 SEkP)

- Ako by sme mali slová o striedmosti uplatňovať vo všetkých oblastiach života, predovšetkým čo sa týka našich zdravotných návykov?

Slovo „striedmost“ sa nám môže zdať staromódne. Často sa spája s hnutiami alebo organizáciami, ktoré sa sústreďujú na tabak a alkohol. Zo strachu, aby nás iní nepovažovali za jednostranných extrémistov, sa tejto téme niekedy radšej vyhneme. Výsledkom je však to, že zatiaľ čo my o striedmosti nehovoríme, niektorí ľudia v cirkvi začínajú mať problém s tým, čo sme kedysi považovali len za záležitosti „hriešneho sveta“.

Striedmost sa netýka len fajčenia cigariet, užívania zakázaných drog, pitia alkoholu alebo dokonca čaju, kávy a nápojov obsahujúcich kofeín. Aj užívanie dobrých vecí v neprimeranom množstve môže spôsobiť problémy.

Aké sú tvoje pracovné zvyky? Neprepracovávaš sa? Máš čas na Boha, rodinu, odpočinok, šport a službu iným?

Ako dlho spíš? Alebo stále pracuješ? Alebo nespíš naopak priveľa? Príliš veľa spánku, rovnako ako málo, môže mať negatívne zdravotné dôsledky.

A čo strava? Možno nejíš bravčové mäso, ba ani hydinu, ale vždy si naložíš plný tanier jedla a keď ho zješ, sotva si schopný vstať od stola.

Vieme, že slnečné lúče sú pre nás veľmi prospešné. Keď však prekročíme určitú mieru, môžeme si zapríčiniť rakovinu kože. Dôležité je aj cvičenie. Mnoho ľudí sa hýbe skôr málo. No aj príliš veľa cvičenia nám môže ublížiť. Podobne je to so sexuálnou oblasťou. Aj keď je to Boží dar, mali by sme dbať, aby sme ho nezneužili.

Ellen G. Whiteová vystihla zmysel pravej striedmosti týmto jednoduchým výrokom: „Skutočná striedmost znamená zdržať sa všetkého, čo škodí, a rozvážne užívať to, čo zdraviu osoží.“ (PP 422; PP 562)

- Zamysli sa nad všetkými oblasťami svojho života. Si striedmy? V ktorých oblastiach by si mal niečo zmeniť? Máš práve teraz nejaké zdravotné problémy, ktoré si si spôsobil zlými návykmi? Prečo nevyhľadať niekoho, kto by ti pomohol urobiť potrebné zmeny?

OSOBNÉ
ŠTÚDIUM

APLIKÁCIA

„BOLI STE VYKÚPENÍ“

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 drahó vykúpení. Oslavujte teda Boha vo svojom tele... (1 Kor 6,19.20)

OSOBNÉ ŠTÚDIUM

- **Prečo sa máme starať o svoje telo? Prečo majú tieto verše zmysel len za predpokladu, že Boh nás stvoril a že nie sme výsledkom náhodného pôsobenia neinteligentných kozmických síl? Ján 2,19-21; 1 Kor 6,19.20**

Mnohí ľudia si dnes myslia, že naše telo patrí nám a my s ním môžeme robiť, čo sa nám páči. Niektorí tento názor obhajujú argumentom, že nezdravým spôsobom života ohrozujú len seba – nikomu inému tým neublížia. Vieme však, že takýto spôsob uvažovania nie je správny.

- **Akým spôsobom nestriednosť iných ubližuje tebe alebo niekomu, koho poznáš? Ako môže tvoja nestriednosť škodiť iným?**

Biblia hovorí, že telo ako chrám je veľmi dôležité. Je to vlastne príbytok našich myšlienok, plánov a činov. Naše telo je v skutočnosti Božím chrámom. Je to veľká prednosť i zodpovednosť. Niekedy sa viac staráme o dom, v ktorom bývame, než o svoje telo.

Za naše vykúpenie bola zaplatená vysoká cena. Až keď sa zamyslíme nad Kristovým krížom a nad tým, čo sa na ňom stalo, začneme chápať, akú veľkú cenu máme v Božích očiach. Toto uvedomenie by nám malo pomôcť pochopiť posvätnú zodpovednosť, s akou sa máme o seba starať nielen v duchovnej, ale aj v telesnej oblasti. Boh poslal svojho Syna a dovolil, aby Ježiš preliat svoju krv za naše vykúpenie. Nepatríme sami sebe. Boli sme vykúpení a patríme Bohu. Dlhuje mu samých seba, vrátane zodpovednej starostlivosti o naše telo.

APLIKÁCIA

- **Premýšľaj chvíľu o kríži a o tom, čo Pán Ježiš pre nás urobil. Prečo má jeho obeť ovplyvňovať naše konanie? Ak naozaj veríš, že Ježiš Kristus zomrel za tvoje hriechy, ako sa to má prejavovať v tvojom živote? Ako by tá úžasná správa o Božej láske mala motivovať k lepšej starostlivosti o svoje telo, ktoré je chrámom Ducha Svätého?**

PODNETY NA PREHÍBENIE

V knihe Ellen G. Whiteovej *Cesta ku zdraviu a životnej harmónii* si prečítaj kapitoly *Pomoc pokúšaným* a *Boj so závislosťou*. (CZ 107-125; MH 161-182) (pôvodne V šlapajach veľkého Lekára)

Väčšina ľudí dnes vie o škodlivosti rôznych návykov. Mnohí to však úplne ignorujú. Samotná informácia nám však vôbec nepomôže, ak podľa nej nebudeme konať. Boh nám rôznym spôsobom radí, čo máme robiť, aby sme boli zdraví, šťastní a svätí. Šťastný je ten, kto sa podľa týchto rád v živote riadi.

„Verte v Hospodina, svojho Boha, a obstoďte! Verte jeho prorokom a šťastne sa vám povedie.“ (2 Par 20,20)

„Je len málo tých, čo si uvedomujú, ako veľmi súvisia stravovacie návyky so zdravím, s povahou, užitočnosťou na tomto svete a tiež s večným životom. Chuť by vždy mala byť ovládaná morálnymi a intelektuálnymi schopnosťami. Telo by malo byť sluhom mysle, nie myseľ sluhom tela.“ (CG 398)

NÁMETY NA SPOLOČNÉ PREMÝŠLANIE

1. Zamysli sa nad uvedeným citátom: „Je len málo tých, čo si uvedomujú, ako veľmi súvisia stravovacie návyky so zdravím, s povahou, užitočnosťou na tomto svete a tiež s večným životom.“ Aký to má praktický dopad?
2. Aký názor má na striedmosť spoločnosť, v ktorej žiješ? Podporuje striedmosť, alebo propaguje názor, že striedmosť je staromódna záležitosť? Prečo je dôležité uvedomovať si tieto vplyvy? Ako by si mohol pomôcť iným, zvlášť mladým ľuďom, aby si uvedomovali potrebu striedmosti?
3. Niektorí ľudia si myslia, že keď je niečo v malom množstve dobré, vo väčšom množstve to musí byť ešte lepšie. Napríklad, ak je trochu soli pre telo prospešné, väčšie množstvo musí byť ešte prospešnejšie. Čo je na takomto spôsobe uvažovania chybné?