

OPTIMIZMUS – Š^VŠ^VASTIE A LIEK

TEXTY NA TENTO TÝŽDEŇ: 1 Kráľ 19,2-4; Luk 12,16-21; 1 Tes 5,16.17;
Ž 126,2; Prísľ 17,22

ZÁKLADNÝ VERŠ

Na toto si upriamim srdce, to si však vezmem do hlavy, na toto budem čakať: na prejavy Hospodinovej milosti, že neprestávajú, že sa nekončia dôkazy jeho zľutovania. Každé ráno sú nové, nesmierna je tvoja vernosť. (Plač 3,21-23 SEkP)

Dvaja muži sú vo väzení. Oči jedného sú upreté na žiariace hviezdy, ktoré sa mihotajú na zamatovom pozadí tmavej oblohy. Pri pohľade na krásu a majestátnosť tejto scenérie je naplnený optimizmom a nádejou – za týmito mrežami je niečo lepšie! Druhý muž sa sústredil na zabahnený dvor, ktorý obklopuje väzenské cely. Nevidí nič, čo by ho povzbudilo. Stráca posledné zvyšky optimizmu a nádeje. Rozdiel medzi týmito dvoma mužmi je v uhle ich pohľadu.

Písmo opisuje situácie skutočného života takým spôsobom, že ich dnes môžeme aplikovať do svojho života. Nie sme ušetrení pred situáciami, ktoré privádzajú do zúfalstva aj verných Božích nasledovníkov. Našťastie v Božom slove nachádzame mnoho povzbudení a dôvodov mať nádej a optimizmus. Nádej ovplyvňuje náš výhľad v každej životnej situácii. Dáva nám dôvod byť optimistickí aj v ťažkých situáciách. Tento optimizmus má vplyv nielen na to, ako sa cítime po emocionálnej stránke, ale pozitívne ovplyvňuje aj telesné zdravie, posilňuje našu imunitu a náš celkový stav.

DEPRESIA

Ízebel [Jezábel] poslala Eliášovi odkaz: Nech ma bohovia čo najprísnejšie potrescú, ak zajtra o tomto čase nenaložím s tvojím životom, ako si ty naložil s hociktorým z nich. Keďže šlo Eliášovi o život, zo strachu vstal a odišiel do judskej Beér-Sheby, kde zanechal svojho sluhu. Sám sa vydal na jednoduchú cestu púšťou. Keď prišiel, sadol si pod kručinu a žiadal si smrť. Povedal: Dost' už Hospodin; vezmi si môj život, lebo nie som lepší než moji otcovia. (1 Kráľ 19,2-4 SEkP)

OSOBNÉ ŠTÚDIUM

Depresiami dnes trpí čoraz viac ľudí. Človeka sa zmocňuje smútok, stráca radosť z vecí, z ktorých sa predtým tešil. Pacient pociťuje únavu, zbytočnosť, beznádej a stráca energiu. Zle spí. Objavujú sa aj ďalšie príznaky, napríklad problémy s trávením, bolesť hlavy a chrčba. Keď sa depresia nezistí a nelieči, môže viesť až k tomu najhoršiemu. Tento problém sa objavuje vo všetkých vekových skupinách; v niektorých krajinách sú ohrození najmä mladí ľudia okolo 24 rokov.

Existujú dva hlavné druhy depresie. Prvá sa objaví ako reakcia na nepríjemné životné okolnosti, ako je smrť, choroba, strata zamestnania alebo rozvod. Každý človek z času na čas prežije niečo podobné. Iný druh depresie súvisí s chemickou nevyváženosťou v centrálnom nervovom systéme. Často je to dedičné. Je to choroba ako ktorákoľvek iná. Ľudia s týmto ochorením potrebujú porozumenie a prijatie. V žiadnom prípade ich nesmieme odsudzovať či pozeráť sa na nich s pocitom nadradenosti.

■ **Biblický text v tejto časti hovorí o prorokovi Eliášovi. V 1 Kráľ 19,2-18 si prečítaj celý príbeh. Prečítaj si aj „depresívny“ Žalm 42. Akým spôsobom sa u týchto dvoch známych mužov prejavila depresia?**

Títo dvaja starozmluvní bojovníci mali vo svojom živote obdobia, ktoré boli zahalené temnými mrakmi zúfalstva a beznádeje. Dávid preplakal mnoho dní a nocí. Eliášovi sa smrť javila ako jediné východisko z jeho zúfalej situácie. Prosil Boha, aby mu vzal život. (1 Kráľ 19,4) Povedané dnešným jazykom, bol frustrovaný tým, že je jediný Boží muž, ktorý ešte horlí za Hospodina a dodržiava jeho zmluvu.

Boh sa k oboj – Dávidovi a Eliášovi – zachoval miernym a láskavým spôsobom. Dávid cítil, že musí dôverovať Bohu. (Ž 42,12) Výsledkom bol život naplnený chválou. V prípade Eliáša Boh proroka najprv nasýtil a potom sa mu prihovril z tichého vánku. Pripomenul mu jeho poslanie i zdroj jeho sily. Od tej chvíle začal Eliáš pripravovať a vychovávať Elizea, ktorý sa mal v budúcnosti stať jeho nástupcom.

APLIKÁCIA

■ **Čo spôsobuje depresie? Ako sa dá predchádzať niektorým druhom depresii? Ako povzbudiť kresťana, ktorý prežíva depresiu a cíti sa byť ďaleko od Pána Boha?**

STAROSTI O TENTO ŽIVOT

Istému boháčovi prinieslo pole hojnú úrodu. Rozmýšľal a hovoril si: Čo urobím? Veď nemám kam pozvážať úrodu. Potom si povedal: Urobím toto: Zrúcam svoje sýpky a postavím väčšie. Tam potom uložíť všetko obilie i svoj majetok a poviem si: Duša, máš veľa majetku na mnoho rokov. Odpočívaj, jedz, pi a vesel sa! Ale Boh mu povedal: Blázon! Ešte tejto noci požiadajú o tvoj život a komu ostane to, čo si nahonobil? Tak bude s každým, kto zhrňa poklady pre seba, a nie je bohatý v Bohu. (Luk 12,16-21)

Náš nabitý program často vytlačí z nášho života optimizmus a nádej. Tak veľmi sa sústreďime na povinnosti a prácu – aj keď ide o dobré a dôležité činnosti –, že sa naruší náš vzťah s Ježišom. Pritom spoločenstvo s Kristom je pre náš rast nevyhnutné.

- **Prečítaj si nasledujúce texty. Čo nám hovoria o tom, ako máme žiť? Aké ponaučenie si môžeme vziať z každého príkladu?**

Mich 6,8

Luk 8,14

Luk 10,38-42

Každý túži po úspechu. Ľudia robia, čo môžu, aby svoj cieľ dosiahli. Sú ochotní venovať tomu dlhé hodiny. Ako často sa ženieme za úspechom, kým to, čo je v živote najdôležitejšie, nám uniká. Je to, čo robím, hovorím a o čom premýšľam dôležité, alebo sa podobám „úspešnému“ hospodárovi z podobenstva, ktorý mal vydať konečný počet a Boh ho nakoniec nazval bláznom? (Pozri tiež Luk 21,34.)

Marta bola zaneprázdnená úlohou hostiteľky. Pripravovala občerstvenie pre svojho hosta. Práca pre Pána ju tak pohltila, že zanedbala životodarný vzťah s Ježišom. Ježiš ju upozornil na to, že Mária urobila rozumnejšie, pretože dala prednosť tomu, čo bolo najdôležitejšie.

Niekedy sa stáva, že starosti o tento život celkom pohltia našu pozornosť. Podobáme sa semenu, ktoré padlo do trnia. Pritom môže ísť o samé „dôležité“ veci: zaistovanie životných potrieb pre rodinu, vzdelanie detí alebo zaistenie živobytia na tejto drsnej planéte. Udržiavanie vzťahu s Ježišom má dopad na každú oblasť nášho života. Je to jediný základ pre optimizmus a nádejný výhľad v čase problémov a kríz.

- ❓ **Skús sa pozrieť na svoj život a priority z pohľadu večnosti. Čo pretrvá do večnosti? Na čo z toho, čo robíš, sa vo večnosti celkom zabudne? Čo ti tvoja odpoveď prezrádza o tebe, o tom, ako žiješ a aké zmeny možno budeš musieť urobiť?**

OSOBNÉ
ŠTÚDIUM

APLIKÁCIA

STÁLE SA RADUJTE

Ustavične sa radujte. Neprestajne sa modlite. (1 Tes 5,16.17 SEKp)

OSOBNÉ ŠTÚDIUM

■ **Zamysli sa nad výzvami týchto biblických veršov. Ako spolu súvisia?**

Zhruba pred tridsiatimi rokmi sa v americkom protestantizme veľa písalo a hovorilo o chválení Boha za každých okolností. To je určite dobrá zásada. Výsledkom však bolo aj to, že mnohí z tých, čo zápasili v dôsledku smrti, straty, tragédie, invalidity alebo iného nešťastia s ťažkými životnými okolnosťami, mali výčitky svedomia. Mali pocit, že zrejme nemajú dostatok viery a nežijú ako skutoční kresťania, pretože v týchto krízach nevedeli byť veselí, radostní a plní chvál.

Nie je možné skákať od radosti vo všetkých situáciách. Ani Ježiš to nerobil. (Mat 26,38; Ján 11,35) Kto by ho chcel obviniť z nedostatku viery? Ani o Jóbovi nečítame, že sa radoval, aj keď bol Bohu naozaj verný. Skôr naopak, vidíme ho nariekať vo svojej biede.

Aj keď sa nám možno zdá, že všetky strasti a starosti, ktoré nás tak ťažia, pochovali akúkoľvek nádej, uprostred všetkej bolesti a biedy tohto života máme veľa dôvodov na radosť a optimizmus. To preto, že vďaka Ježišovi a jeho zaslúbeniam vieme, že to, čo tu na zemi prežívame, je len dočasné. Boh vie o všetkom a má pripravené riešenie. Bez ohľadu na to, aké ťažké a nepochopiteľné je naše utrpenie, Boh nás miluje a stará sa o nás. Práve vtedy, keď je nám najťažšie, pevne sa držíme zaslúbení a nádeje do budúcnosti. Tak nájdeme dôvod na radosť a optimizmus aj v tých najhorších situáciách.

■ **Aká nádej a optimizmus vyviera z nasledujúcich zaslúbení?**

Rim 8,31

Rim 8,35-39

1 Ján 3,1

Zj 21,4

APLIKÁCIA

■ **Ktoré ďalšie biblické zaslúbenia môžu byť zdrojom radosti a optimizmu v ťažkých situáciách? Ako ti tieto verše pomohli zvládnuť ich?**

SMIECH A ZDRAVIE

Vtedy sme mali ústa plné smiechu a jazyk plesania. Vtedy sa medzi pohanmi hovorilo: Hospodin urobil pre nich veľké veci! (Ž 126,2 SEkP)

Norman Cousins, autor knihy s názvom *Anatómia choroby* (*Anatomy of an Illness*), pôsobil takmer tridsať rokov ako redaktor a novinár. V roku 1964 ho postihla choroba, ktorá v jeho tele spôsobila úbytok kolagénu, teda bielkoviny, ktorá je základnou stavebnou hmotou väzív. Trpel veľkými bolesťami. Mal problémy hýbať prstami, ramenami, ba aj sánkou. Nedokázal sa otočiť na posteli. Okrem toho sa mu začali po celom tele tvoriť opuchliny. Len čo sa lekárom podarilo určiť diagnózu, predpísali mu niekoľko liekov proti bolesti a sedatíva, ako aspirín, kodeín a ďalšie lieky, vrátane rôznych práškov na spanie. Po čase telo zareagovalo na tieto lieky. Vyhodili sa mu vyrážky, ktoré boli bolestivejšie ako samotná choroba. Norman nemal veľkú nádej na vyliečenie, pretože z tejto choroby sa vylieči len jeden pacient z päťsto.

Nakoniec, priotrávený všetkými týmito liekmi a ich vedľajšími účinkami, začal sledovať populárny zábavný televízny program „Skrytá kamera“. Ležal na posteli a smial sa. Takmer okamžite pocítil zmenu. Čím viac sa smial, tým lepšie sa cítil. Aj zdravotná sestra mu z času na čas prečítala nejakú humornú poviedku, ktorá ho vedela priviesť k nekontrolovanému smiechu. Po krátkom čase testy ukázali, že jeho choroba sa zlepšuje. Netrvalo dlho, a vyrážka začala ustupovať. Norman sa vrátil do práce. Nakoniec tento muž, ktorý mal problém otočiť sa na posteli, znovu začal hrať tenis a golf, jazdiť na koni a hrať na klavíri.

Nikto netvrdí, že smiech je liek na každú chorobu. Niet však pochyb o tom, že radostná myseľ má pozitívny vplyv na naše zdravie.

- **Prečítaj si 2 Kor 12,9,10. Čo hovorí Pavol o svojich problémoch a o postoji, aký voči nim zaujal? Aká je tvoja zvyčajná reakcia na problémy? Dá sa optimizmus naučiť? Ak áno, ako? V čom ti pohľad na kríž pomáha získať pozitívnejší postoj k životu?**

OSOBNÉ
ŠTÚDIUM

RADOSTNÉ SRDCE

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

OSOBNÉ ŠTÚDIUM

Smiech a radostná myseľ sú pre telo veľmi osožné. Pri smiechu sa precvičujú pľúca a podporuje krvný obeh, čo zlepšuje oksyličovanie krvi. Smiech má aj relaxačné účinky. Z dlhodobého hľadiska prispieva k zníženiu krvného tlaku. Smiech zvyšuje tvorbu hormónov, tzv. endorfínov, ktoré upokojujú a obveseľujú myseľ, zmiernujú bolesť, zlepšujú náladu a podporujú imunitnú činnosť buniek. Optimizmus a radosť sú na mieste, pretože sú založené na vedomí, že Boh riadi náš život.

Vieme, že nie je možné, ba ani vhodné, aby sme boli stále radostní a bez prestania sa smiali. Môžeme sa však snažiť mať vždy pozitívny postoj k životu.

■ **Prečítaj si Iz 26,1-4. Ako môžeš tieto slová uviesť do svojho života?**

Pokojná myseľ a dôvera v Boha sú určite prospešné. Štúdie ukázali, že pozitívny a láskavý pohľad na iných môže mať pozitívny vplyv na našu odolnosť voči infekciám. (Navyše vytvárame okolo seba príjemnú atmosféru!) Ak rozvíjame a budujeme svoj vzťah s Kristom, má to dobrý vplyv na naše duševné, duchovné i telesné zdravie.

Podľa Prísľ 17,22 sa musíme rozhodnúť, čomu dáme prednosť – či radostnému srdcu, ktoré hojí rany, alebo ubitému duchu, ktorý negatívne ovplyvňuje celú našu bytosť. Dávid si uvedomoval, aké dôležité je toto rozhodnutie, a pripomínal si Božiu pomoc v tomto nepretržitom zápase.

■ **Prečítaj si Ž 27. Akú nádej tu žalmista predstavuje? Ako môžeme tieto slová vzťahnuť na seba?**

APLIKÁCIA

■ **Mnoho dôkazov svedčí o tom, že živé spoločenstvo s Bohom ovplyvňuje našu celkovú pohodu. Aké zmeny by si mal urobiť, aby bol tvoj vzťah s Bohom lepší?**

PODNETY NA PREHÍLBENIE

V knihe od E. G. Whiteovej *Cesta ku zdraviu a životnej harmónii* si prečítaj kapitolu Psychoterapia. (CZ 172-185; MH 241-259)

„Naše telesné a duševné zdravie najlepšie upevní vďačnosť a chvála. Ako je potrebné modliť sa, tak je tiež nutné nepodliehať depresii, myšlienkam a pocitom nespokojnosti. Ak kráčame k nebeskému domovu, nemôžeme predsa ísť ako sprievod pozostalých, ktorí celou cestou nariekajú a sťažujú sa.“ (CZ 180; MH 251)

„Bez kríža by človek nemohol mať nijaké spoločenstvo s nebeským Otcom. Od Kristovho kríža závisí všetka naša nádej. Z neho vyžaruje svetlo Spasiteľovej lásky a keď hriešnik spod kríža hľadá na toho, ktorý pre jeho spásu zomrel, môže sa plne radowať, lebo mu boli odpustené hriechy. Človek v pokľaku viery pod krížom dosahuje to najvyššie miesto, aké len môže dosiahnuť.“ (SA 128; AA 209.210)

„Z tejto nádeje na spoľahlivé dedičstvo na obnovenej zemi sa kresťania prví radovali aj v časoch najtvrdších skúšok a súžení. Peter napísal: 'Preto sa radujete, hoci sa teraz, ak treba, trochu aj rmútite pre rozličné skúšky, aby vám vaša vyskúšaná viera, omnoho vzácnejšia ako pominuteľné zlato, ktoré sa tiež skúša ohňom, bola na chválu, slávu a česť vtedy, keď sa zjaví Ježiš Kristus. Vy ho milujete, hoci ste ho nevideli. Ani teraz ho nevidíte, ale veríte a jasáte nevýslovnou radosťou, plnou slávy, že dosahujete cieľ svojej viery – spásu duší.'“ (1 Pet 1,6-9). (SA 311; AA 517.518)

NÁMETY NA SPOLOČNÉ PREMÝŠĽANIE

1. Poznáš niekoho, kto trpí depresiami? Ak áno, ako by si mu mohol pomôcť? Často stačí vlúdne slovo alebo priateľské gesto a ten druhý sa bude cítiť lepšie. Čo robí vaša trieda sobotnej školy alebo celý zbor pre tých, ktorí trpia depresiami? Kde končia naše „diakonské možnosti“ v pomoci týmto ľuďom? Kedy je potrebné požiadať o pomoc odborného lekára?
2. V Prísl 3,7.8 čítame: „Nerob sa múdрым vo svojich očiach, ale maj bázeň pred Hospodinom a odvráť sa od zla. Uzdraví sa tvoje telo a vzpružia sa tvoje kosti.“ Ako tieto verše súvisia s témou úlohy?
3. Keď v najbližšom čase pocítiš skleslosť, sústreď svoju pozornosť na pozitívne veci. Premýšľaj o Božej láske. Čítaj si obľúbené biblické verše. Chváľ Pána Boha spevom a modlitbou. Možno budeš prekvapený, o čo lepšie sa budeš cítiť.
4. Tento týždeň sme síce kládli dôraz na význam príjemných pocitov, ale musíme si uvedomiť, že viera nie je založená na pocitoch. Inými slovami, ak cítime malomyselnosť, depresiu alebo sklamanie, neznamená to, že sme stratili spojenie s Bohom. Aký je rozdiel medzi vierou a pocitmi? Prečo je dôležité, aby sme na tento rozdiel pamätali?

Západ slnka 20.48