

# **Biblia a emócie** štúdiium Biblie 2011



# OBSAH

Úvod .....	3
1. Emócie .....	5
2. Božie opatrenie proti strachu .....	12
3. Stres .....	19
4. Vzťahy .....	26
5. Vina .....	33
6. Pozitívne myslenie .....	40
7. Nádej proti depresii .....	47
8. Vytrvalosť a trpezlivosť .....	54
9. Vedomie vlastnej hodnoty .....	61
10. Žiarlivosť .....	68
11. Sloboda od závislostí .....	75
12. Príroda ako zdroj zdravia .....	82
13. Spoločenstvo s Ježišom .....	89

Biblické úlohy – 1. štvrtrok 2011

Biblia a emócie

Julian Melgosa

Foto: shutterstock images

Vydal Advent-Orion, s. r. o.

Šafárikova 9, 038 61 Vrútky

pre Cirkev adventistov siedmeho dňa

Londýnská 30, 120 00 Praha 2 – Vinohrady

Tlačiareň alfaPRINT, Martin

ISSN 1335-1265 MK SR 1261/95

## JEŽIŠ PLAČE

My ľudia sme zo všetkých stvorených bytostí najracionálnejšie. Žaby, psy, húsenice aj oslíky sú naozaj zázračné stvorenia, ale nemajú schopnosť uvažovať. Napriek logike a racionálnosti sme však aj emocionálne bytosti. Nieкто možno právom tvrdí, že emócie ovládajú náš život vo väčšej miere ako rozum.

Emócie sú dobré. Bez nich by sme neboli ľuďmi. (Ktorý človek nevie, čo je to láska, súcit, sympatia, strach alebo smútok?) Roboty dokážu fungovať bez emócií, ale my nie.

Pretože žijeme vo svete hriechu, naše emócie nám často spôsobujú veľkú bolesť. Choroba, nemoc, vojna, chudoba, prírodné pohromy, ekonomická neistota, rodinné problémy – to všetko v nás vyvoláva strach, žiaľ, obavy a zármutok. Určite to všetci dobre poznáme.

Všimnime si, aké emocionálne reakcie vyvolali ľudia u Ježiša. „Ježiš zaplakal.“ (Ján 11,35) „Vtedy si ich s hnevom premeral a zarmútený nad ich bezcitným srdcom povedal...“ (Mar 3,5) Ježiš povedal: „Moja duša je veľmi smutná – až na smrť.“ „Keď Ježiš videl, že plače a že plačú aj Židia, ktorí prišli s ňou, zachvel sa v duchu a vzrušený sa pýtal...“ (Ján 11,33) „Opovrhnutý a opustený ľuďmi, muž bolesti, ktorý poznal utrpenie...“ (Iz 53,3)

List Židom výstižne vyjadril túto neuveriteľnú pravdu o našom Pánovi slovami: „Ved' nemáme veľkňaza, ktorý by nemohol spolucítiť s našimi slabosťami, ale veľkňaza, ktorý bol vo všetkom skúšaný, ale nedopustil sa hriechu.“ (Žid 4,15) Ide tu o naše pocity slabosti. Ako všetci vieme, pocity slabosti bývajú veľmi nepríjemné.

Smútok, bolesť, žiaľ... To nie sú zlé ani hriešne veci. Keď na životné problémy reagujeme takýmito emóciami, nie je to prejav nedostatku viery alebo dôvery. Podobne reagoval aj Ježiš.

Dnes žijeme tisícky rokov po existencii „stromu života“. (1 Moj 2,9) Naše DNA je značne poškodené. Sme stále viac degenerovaní. V protiklade k mýtom o evolúcii to s nami ide dolu vodou.

Nie div, že hriech si vyberá svoju daň aj na našom emocionálnom zdraví. Namiesto toho, aby sme my ovládali svoje emócie, ony ovládajú nás, a to do tej miery, že nás často dotlačia do úplne nesprávnych rozhodnutí, ktoré nám spôsobia ešte viac žiaľu a zármutku. Našťastie, nemusí to tak vždy byť. Pán Boh má pre nás niečo lepšie.

Tento štvrťrok budeme hovoriť o ľudských emóciách. Predstavíme biblické princípy, na základe ktorých môžeme pochopiť svoje emócie a hľadať Božiu silu podriadiť ich jeho milujúcej zvrchovanosti. Pozrieme sa na niektoré biblické postavy. Sústredíme sa na ich emocionálne reakcie, už či dobré alebo zlé, a položíme si dôležité otázky: Čo sa môžeme naučiť z ich skúsenosti? Ako nám to môže pomôcť v našej situácii?

Aj keď nesmieme obmedzovať Božiu moc, ktorá dokáže komukoľvek vrátiť zdravie, niektorí ľudia – zvlášť tí, ktorých emocionálne problémy zapríčinili fyzické problémy, napr. chemická nerovnováha – potrebujú profesionálnu pomoc odborníka.

Našou modlitbou je, aby nám tieto úlohy pomohli vystrieť ruku k Bohu, ktorý nás obdaril tou najväčšou emóciou – láskou. Bez ohľadu na naše emocionálne vrcholy a pády, každý z nás sa môže naučiť hriať sa na výslní tejto lásky (zvlášť keď prídu pády) a potom prostredníctvom Božej milosti odzrkadľovať túto lásku iným. Pretože bez ohľadu na naše trápenie a zármutok, „láska nikdy nezanikne“. (1 Kor 13,8)

*Dr. Julian Melgosa je dekanom the School of Education & Psychology at Walla Walla University.*