



Ovoce Ducha



PRAKTICKÝ STUDIJNÍ PRŮVODCE



OVOCE BOŽÍHO DUCHA VŠAK JE
LÁSKA, RADOST, POKOJ, TRPĚLIVOST,
LASKAVOST, DOBROTA, VĚRNOST,
TICHOST A SEBEVLÁDÁNÍ.
PROTI TOMU SE ZÁKON NEOBRACÍ.

GALATSKÝM 5,22.23

ÚVOD

04

JAK Z TOHOTO STUDIJNÍHO
MATERIÁLU ZÍSKAT CO NEJVÍCE

06



LÁSKA

KAPITOLA 1
08



RADOŠT

KAPITOLA 2
16



POKOJ

KAPITOLA 3
24



TRPĚLIVOST

KAPITOLA 4
32



LÁSKAVOST
A DOBROTA

KAPITOLA 5
40



Věrnost

KAPITOLA 6
48



MÍRNOST

KAPITOLA 7
56



SEBEOVLÁDÁNÍ

KAPITOLA 8
64

ODKAZY

76

TIRÁŽ

78



BÝT JAKO Ježíš

Ovoce Ducha je vyjmenováno v kapitole listu Galatským, která začíná Pavlovou zmínkou o *svobodě*, již jsme získali v Kristu.

„Svoboda?“ pomyslíte si. Není křesťanství o dodržování určitých pravidel a vyhýbání se určitým věcem? Některým se zdá, že právě to je smyslem evangelia.

„Pro Pavla je ‚svoboda‘ podstatou, srdcem evangelia: Bůh nás osvobozuje prostřednictvím Krista a v Duchu, abychom mohli milovat Boha a druhé.“¹

Takový význam svobody nám někdy uniká. V 5. kapitole listu Galatským nás Pavel upozorňuje na dvě síly, které proti sobě nepřetržitě bojují (v. 17) a které mají na náš život zcela opačný vliv:

skutky těla (19–21) *versus* ovoce Ducha (v. 22.23). To první nás připoutává k naší hříšné přirozenosti, to druhé nám dává svobodu opravdu milovat.

Možná se ptáte: Jak se můžeme zbavit pout „hříšné přirozenosti“? Pavel dává jednoduchou, ale výstižnou odpověď: Tím, že dovolíme Duchu svatému, aby řídil náš život (v. 16). Tak dosáhneme toho, o čem budeme mluvit v těchto přednáškách.

„Ovocem Ducha je *však* láska, radost, pokoj, trpělivost, laskavost, dobrota, věrnost, mírnost, sebeovládání. Proti takovým není žádný zákon“ (Ga 5,22.23; ČSP).

To slovíčko „*však*“ je velmi důležité. Pavel říká, že v Kristu můžeme být jiní, což bude vytvářet protiklad ke zlu, které se děje v našem



„JEŽÍŠI SE ZAČNEME VÍCE PODOBAT, DOVOLÍME-LI DUCHU SVATÉMU, ABY V NÁS ŽIL A PŘINÁŠEL V NÁS SVÉ OVOCE.“

Možná se někdo zeptá: „Dobře, ale jak se to stane? Jak se můžeme více podobat Ježíši?“ Uvedu příklad:

„Není dobrý nápad žádat ode mě, abych napsal podobnou hru, jako je *Hamlet* nebo *Král Lear*. Shakespeare to dokázal, ale já ne.

A není dobrý nápad ukázat mi Ježíšův život a žádat po mně, abych žil tak jako on. Ježíš to dokázal, ale já ne.

Ale kdyby ve mně žil Shakespearův génius, napsal bych takové hry jako on.

A kdyby přišel a žil ve mně Ježíšův Duch, žil bych jako on.“³

Ježíši se začneme více podobat, dovolíme-li Duchu svatému, aby v nás žil a přinášel v nás své ovoce. K tomu vás chceme pozvat prostřednictvím následujících kapitol.

Nestačí, že si jen *přečtete* o jednotlivých „segmentech“ ovoce Ducha. Musíte do toho jít s tím, že *chcete*, aby ve vás Duch skutečně *působil*. *Budete* úrodnou půdou? To záleží jen na vás.



světě. Ano, lidé jsou sobečtí, ale vy můžete milovat. Lidé jsou nelaskaví, ale vy můžete být laskaví...

Mimochodem, všimli jste si, že Bible mluví o ovoci Ducha v jednotlivém čísle? Uvedu příklad, který to velmi dobře vystihne. Představte si ovoce Ducha jako pomeranč, který se skládá z devíti měsíčků – protože ve skutečnosti je ovoce Ducha „balíčkem jediného charakteru.“² Není to seznam položek, ze kterých si můžeme vybrat. Když Duch působí v našem životě, vytváří v nás ovoce jako celek! Mění nás zevnitř navenek. Ovoce Ducha není o tom, čeho dosáhneme, ale o tom, kým jsme.

Proč je to důležité? Podle textu Ř 8,29 Božím cílem je, *abychom byli podobní Ježíši*: „Které předem vyhlédl, ty také předem určil, aby přijali podobu jeho Syna...“



Alexandra Mora

Editorka

Oddělení mládeže EUD



MODLITBA

Nejdůležitější věcí, kterou můžete udělat na začátku své snahy získat ovoce Ducha, je pozvat k tomu Boha. Bez Boha nemůžeme přinášet ovoce Ducha. Spojení s ním prostřednictvím modlitby je proto velmi důležité. Modlete se, aby Bůh připravil vaše srdce, ať se stane dokonalým místem pro růst jeho ovoce. Modlete se, aby k vám osobně promluvil slovy každé kapitoly. Modlete se, aby vám v životě poskytl příležitosti k růstu a rozvíjení ovoce Ducha. Poproste Ducha svatého, aby vám otevřel oči a ukázal, co se potřebujete naučit a možná i změnit ve svém životě, aby v něm mohl působit.

Začněte si psát modlitební deník, do kterého si budete poctivě zapisovat, jak na tom jste, s ohledem na jednotlivé části ovoce Ducha, a jak byste chtěli, aby vám Bůh pomohl růst. Přemýšlejte o konkrétních krocích, které můžete podniknout, abyste pokračovali v následování Ježíše, a řekněte o tom Bohu. Použijte svůj modlitební deník ke *komunikaci* s Bohem během tohoto týdne, který – jak doufáme – změní váš život. Časem se budete moci ke svému deníku vrátit a uvidíte, jak jste s Boží pomocí poporostli.

V každé kapitole naleznete také část *Modlitba dne*. Jejím cílem je zaměřit vaše modlitby na téma daného dne. Tato krátká modlitba po hlavním textu by vás měla motivovat a vyzvat k tomu, abyste pozvali Ducha svatého do svého života a nechali ho působit na své myšlení a jednání.



ÚVODNÍ AKTIVITA A OSOBNÍ VÝZVA

Chcete-li z těchto přednášek vytěžit co nejvíce, věnujte každý den zvýšenou pozornost částem nazvaným "Icebreaker" a osobní výzva. *Icebreaker* je skvělý způsob, jak začít každé setkání. Tato část vám chce pomoci uvědomit si, v jakém stavu se nacházíte v souvislosti s daným tématem. Zkušenosti celé skupiny jsou v tomto případě o to cennější, že vám umožní vzít v úvahu více názorů a učit se od ostatních. *Osobní výzva* vás chce povzbudit k akci. Prosím, nechte se jí inspirovat! Náš svět bude lepší jen tehdy, pokud se o ovoci Ducha budeme nejen *učit*, ale také je ve svém životě budeme skutečně *pěstovat*.



OTÁZKY

Otázky na konci každé kapitoly můžete použít k osobnímu zamyšlení nebo ke skupinové diskuzi. Zároveň doufáme, že vás povzbudí k tomu, abyste si položili další otázky. Setkáte-li se jako skupina, buďte vždy uctiví a laskaví k ostatním. Aktivně poslouchejte a ohleduplně se podělte o své názory.



K ZAMYŠLENÍ

Každá přednáška je ukončena *Cítátem k zamyšlení* a závěrečnou otázkou. Cílem této části je, abyste se posunuli vpřed, vážně se zamysleli a pochopili vše, co bylo řečeno a uděláno. Chceme ve vás posílit touhu s Boží pomocí neustále obnovovat svou mysl a srdce (Ř 12,2; 1Te 5,21), protože v konečném důsledku vaše myšlenky určují vaše činy.

V této části si můžete zapsat své myšlenky a závěry k přednášce a stanovit další praktické kroky i konkrétní modlitební prosby.

„...MYSLETE VŠAK NA TO, ABYSTE ŽILI TAK,
JAK SE SLUŠÍ NA KRISTOVY VYZNAVAČE.“

FILIPSKÝM 1,27 (SNC)

KAPITOLA 1



KLÍČOVÝ
TEXT

**„... JESTLIŽE SE MILUJEME NAVZÁJEM, BŮH V NÁS
ZŮSTÁVÁ A JEHO LÁSKA V NÁS DOSÁHLA SVÉHO CÍLE.“**

1. LIST JANŮV 4,12

ICEBREAKER

CO JE VLASTNĚ LÁSKA?

1. Každému dejte papír a položte **jednu** z následujících otázek.
2. Odpovědi ať jsou krátké (stačí jedna věta). Nepodepsané (anonymní) papíry s odpověďmi přeložte na polovinu, aby nikdo neviděl, co je na něm napsáno.
3. Potom společně vstaňte a hodte papír někomu na druhé straně místnosti.
4. Kdo papír chytí, hodí ho dalšímu a ten ještě jednou někomu jinému.
5. Po třech hodech papíry otevřete a postupně přečtete, co je na nich napsáno.

Otázky

- / Jak vypadá skutečná láska v praxi?

- / Jak víte, že vás někdo miluje?

- / Jak byste definovali lásku? Zkuste vymyslet vlastní originální metaforu, která by lásku vystihovala. Doplňte větu:

Láska je _____

- / Co láska není? Doplňte větu:

Láska není _____

- / Dokázali byste milovat někoho, kdo ublížil někomu z vaší rodiny nebo člověku, kterého máte rádi? Jak?

ZÁVĚREČNÁ
REFLEXE

Překvapila vás něčí odpověď? Čím? Co jste se dozvěděli? Podělte se o to se skupinou.

POZNÁMKA: Pokud tuto část děláte sami, odpovězte na všechny otázky.

JAK PROŽÍVÁTE SVOJI LÁSKU?



Dveře modlitebny byly zamčené. Uvnitř se skupina adventistů se slzami v očích úpěnlivě modlila za to, aby Bůh ušetřil jejich životy. Během genocidy ve Rwandě už zemřely statisíce lidí a oni věděli, že pokud se nestane nějaký zázrak, čeká je totéž.

Najednou se ozvalo silné bouchání na dveře. Všichni zatajili dech. Uvědomili, že se naplnily jejich nejhorší obavy. Vyrží dveře?

„Drahý Ježíši, prosím, zachraň nás!“ volali někteří.

Krátce nato však dveře pod náporu úderů povolily a dovnitř se vřítel zuřivý dav.

Věřící se semkli do úzkého kruhu u kazatelny. Vrazi je obklíčili. „Kdo je vůdcem této skupiny?“ zakřičel mladý muž, který byl podle všeho vůdcem běsnícího davu. Pastor adventistů sedmého dne pomalu zvedl ruku. „Já,“ odpověděl klidně. Mladý vůdce se na pastora vrhl s mačetou. Dav začal útočit. Nastal chaos a všu-

de se ozýval křik. Bylo to něco hrozného. Jen několika věřícím se podařilo zůstat naživu.

O několik hodin později, poté co vrahové odešli, se ti, kteří přežili, vrátili pro mrtvá těla. Začali je odnášet a tehdy mezi oběťmi našli ženu, které ještě bilo srdce. Jmenovala se Marie. Byla to manželka pastora, který při masakru zemřel jako první.

S nadějí v srdci ji odvezli do nedaleké nemocnice a modlili se, aby Bůh ušetřil její život. Mariin boj o život byl těžký, ale přežila. Po měsících léčby a rehabilitace se vrátila domů. Její život se pomalu začal vracet do starých kolejí. Když znovu nabyla zdraví a sílu, rozhodla se, že nebude zatrpklá. Nechtěla, aby smrt jejího manžela byla zbytečná.



Jakmile se dozvěděla, že některé vrahy chytili a jsou v nedalekém vězení, Marie se je rozhodla navštívit a donesla jim jídlo. Postupem času se stala „matkou“ tohoto vězení. Pravidelně nosila vězňům jídlo, příkrývky a starala se o jejich potřeby.

Jednoho dne, kdy s láskou sloužila vězňům, mladý muž jménem Rukundo padl před ní na zem a začal jí líbat nohy.

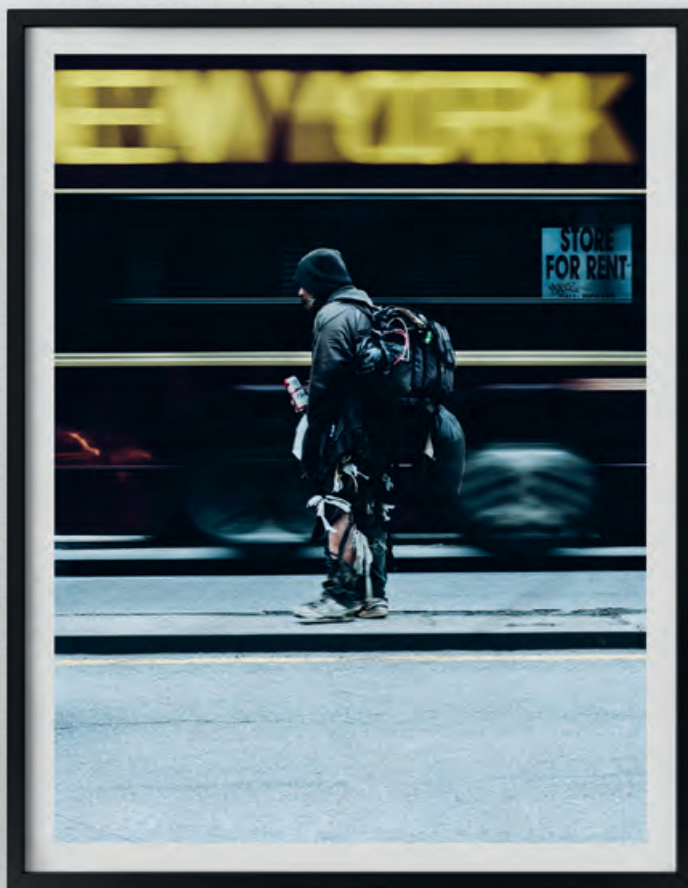
„Paní, pamatujete si na mě?“ zeptal se.

Marie ztěžka polkla. Poznala jeho tvář. Byl to mladý muž, který zabil jejího manžela.

„Paní, odpustila byste mi?“ zeptal se se slzami v očích.

Zvedla mladého muže a objala ho. „Už jsem ti odpustila, synu. Ve svém srdci jsem se rozhodla, že nebudu nenávidět. Nechci promarnit svůj život v zatrpklosti a nevraživosti. Chci šířit Ježíšovu lásku.“

Několik měsíců pak Marie s Rukundem studovali Bibli. Nakonec Rukundo odevzdal svůj život Ježíši a dal se pokřtít. Po několika letech mu rwandská vláda udělila amnestii a byl propuštěn z vězení.



Během genocidy byla vyvražděna i jeho rodina. Jelikož nevěděl, co má dělat a kam má jít, obrátil se na Marii. Ta ho ochotně přijala. „Adoptuji si tě za svého syna,“ řekla mu. „Spolu budeme čekat na Ježíšův návrat. Pak se opět setkáme se svými blízkými.“

~

„Je snadné milovat lidi, kteří jsou vůči nám milí a pěkně se k nám chovají. Ale láska opravdového Ježíšova následovníka je mnohem hlubší.“

Příběh, který jsem vám vyprávěla, je pravdivý. I když se to zdá neuvěřitelné, opravdu se to stalo!

V souvislosti s tím se vás chci zeptat: Jak se vám daří prožívat vaši lásku? Nemluvím o romantické lásce! Jak se vám daří milovat spolužáka, který má neustále uštěpačné poznámky, nebo souseda z ulice, který má toho otravného psa? Jak se vám daří *milovat* rodiče nebo sourozence? Jak se vám daří *milovat* člověka, který vás hluboce zranil?

Je snadné milovat lidi, kteří jsou vůči nám milí a pěkně se k nám chovají. Ale láska opravdového Ježíšova následovníka je mnohem hlubší.



„Bez ohledu na to, odkud
pocházíš nebo jak vypadáš,
Ježíš si tě váží jednoduše
proto, že jsi jeho dítě!“



Bible říká: „Jakou čekáte od Boha pochvalu, když milujete jen ty, kteří milují vás? To umějí lidé, kteří se na Boha neptají. Jestliže jednáte dobře jen s těmi, kteří se k vám chovají slušně, jaké uznání od Boha čekáte? ... Milujte své nepřátele, konejte dobro, půjčujte a nevymáhejte zpět. Vždyť vás čeká bohatá odměna. Budete jednat jako Boží děti. Vždyť Bůh je dobrý i k lidem nevděčným a zlým“ (L 6,32–35; SNC).

Možná se ptáte: „Ale kde vzít takovou lásku?“

Taková radikální láska může pocházet jen od samotného Ježíše, protože Ježíš JE *láska*. Když se podíváme na Ježíše, vidíme, že je nádherným obrazem nejen lásky, ale také radosti, pokoje, trpělivosti, laskavosti, dobroty, věrnosti, mírnosti a sebeovládání. Všimli jste si toho? On je totiž *Pánem ovoce Ducha*. V něm je všechno. Nejde jen o rysy jeho charakteru. Když žil na zemi, ovoce Ducha se projevilo v jeho běžném každodenním životě. Projevuje se také v tom, jak vládne světu, když je v nebi. Chce, aby se jeho *život lásky* stal naším *životem lásky*.

V Bibli také čteme: „Kdo nemiluje, nezná Boha – vždyť Bůh je láska. V tom se projevila Boží láska k nám, že svého Syna, toho jednorozenného, poslal Bůh na svět, abychom skrze něj získali život. ... Milování, jestliže Bůh takto miloval nás, musíme i my milovat jedni druhé. Boha nikdy nikdo neviděl. Když ale milujeme jedni druhé, Bůh v nás zůstává a jeho láska v nás došla naplnění“ (1J 4,8–12).

Přemýšleli jste někdy o tom, co to znamená, že vás Ježíš miloval jako *první*? V jeho očích máš nekonečnou hodnotu ne pro své schopnosti, rozvahu, známky nebo finance. Bez ohledu na to, odkud pocházíš nebo jak vypadáš, Ježíš si tě váží jednoduše proto, že jsi jeho dítě! Ať už si lidé o tobě říkají cokoli, Ježíš věděl, že kvůli tobě mu stojí za to opustit veškerou slávu nebe (viz Fp 2,6–11)! Chce od tebe jedinou věc – abys mu dal svůj život a miloval ho *celým svým srdcem, duší, silou a myslí*. A samozřejmě chce, abys miloval druhé tak, jak miluješ sebe (viz L 10,27).

Zamysleme se ještě nad tím, jak vypadá praktická, upřímná biblická láska k druhým.

Pavel vysvětluje, že „láska je trpělivá, laskavá, nezávidí, láska se nevychloubá a není domýšlivá. Láska nejedná nečestně, nehledá svůj



prospěch, nedá se vydráždit, nepočítá křivdy. Nemá radost ze špatnosti, ale vždycky se raduje z pravdy. Ať se děje cokoli, láska vydrží, láska věří, láska má naději, láska vytrvá. Láska nikdy nezanikne. ... A tak zůstává víra, naděje, láska – ale největší z té trojice je láska“ (1K 13,4–8.13).

Musíme přiznat, že všichni jsme přirozeně sobečtí, egoističtí, což je opakem Ježíšovy lásky. Existuje však způsob, jak můžeme tuto lásku získat – ne tím, že se budeme snažit být laskavější, ale tím, že se budeme učit *zůstat spojeni* s Ježíšem. Ve spojení s Ježíšem zůstáváme tak, že trávíme čas u jeho Slova. A když trávíme čas s Ježíšem u jeho Slova, mění to náš život – zejména to, jak milujeme.

Takže, moji drazí přátelé, chcete-li žít úžasným *životem lásky*, který vám vykouzlí úsměv na tváři a dá vašemu životu smysl a cíl, začněte každý den trávit čas s Ježíšem u jeho Slova a na modlitbě. Místo prosby, aby vás Bůh naučil milovat tak, jak miluje Ježíš, začněte se modlit, aby ve vás žil *samotný Pán lásky*. Nedokážete milovat ztracené, ale Ježíš je dokáže milovat *skrze vás*. Nedokážete zasáhnout láskou ty, kteří vám plivají do tváře, ale Ježíš to dokáže mocí svého svatého Ducha, který působí *ve vás*.

Když požádáte *Pána lásky*, aby ve vás žil, všechno se změní. Budete šířit a odrážet Ježíšovu lásku tak, jako nikdy předtím. Ve skutečnosti neexistuje lepší recept na krásný *život lásky* než tento. Protože Ježíš JE láska!



Melody Masonová

je autorkou knih *Daring to Ask for More a Daring to Live by Every Word*. Píše ze Silver Spring v Marylandu, kde spolupracuje při iniciativě Generální konference „Vraťme se k oltáři“.

MODLITBA DNE

Drahý Bože, děkujeme Ti, že jsi nám na kříži ukázal, jak vypadá pravá láska. Nevíme, jak milovat druhé tak, jak je miluješ Ty, zejména ty, kteří nám ublížili. Prosíme Tě, abys prostřednictvím svého svatého Ducha žil v našich srdcích. Prosím, miluj prostřednictvím nás, jak jsi to slíbil. Děkujeme, že jsi vyslyšel tuto modlitbu.



„Místo prosby,
aby vás Bůh naučil milovat tak,
jak miluje Ježíš, začněte se modlit,
aby ve vás žil samotný Pán lásky.“



1K 13,13

KAPITOLA 2

RADOST



KLÍČOVÝ
TEXT

„STEZKU ŽIVOTA MI DÁVÁŠ POZNAT;
VRCHOLEM RADOSTI JE BÝT S TEBOU,
VE TVÉ PRAVICI JE NESKONALÉ BLAHO.“

ŽALM 16,11

ICEBREAKER

JAK PŘEKROČIT SVÉ LIMITY

Moc jsem chtěla, aby moje prezentace ve třídě vyzněla sebejistě. Chtěla jsem se naučit vystupovat sebevědomě. Dokonce jsem se přihlásila na kurz veřejného vystupování! Ale když mě požádali, abych okomentovala konkrétní slajd, zavrtěla jsem hlavou a řekla, aby to raději udělal někdo jiný. Oni jsou v tom mnohem lepší než já, pomyslela jsem si.

Stalo se něco podobného i vám? Vyhnuli jste se nějaké příležitosti, protože jste si mysleli, že to nezvládnete nebo že někdo jiný to zvládne lépe než vy? Dnes si řekneme, jak se vzepřít takovým limitům.

Co je to omezení, limit?

Je to myšlenka, názor nebo přesvědčení, které považujete za naprosto pravdivé, a přitom vás nějakým způsobem omezuje. Může vás dokonce připravit o radost. Je to názor, který si opakujete a který vám brání jít dál a žít naplno.

Pomůcky: Pero a papír (pomocí QR kódu si stáhněte tabulku)

Postup:

1. Pojmenujte limity, které vás okrádají o radost.
2. Do sloupce „pocity“ napište alespoň tři důkazy, které to potvrzují. Pokud pracujete ve skupině, nastavte časovač na tři minuty!
3. Teď si představte, že jste právník a musíte najít důkazy proti svým „pocitům“. Co byste uvedli, abyste svá tvrzení popřeli? Tato část může trvat trochu déle. Pokud pracujete ve skupině, nastavte si časovač na pět minut.
4. Je-li to vhodné, podělte se se skupinou o jeden bod ze svého seznamu. Pokud nepracujete ve skupině, napište to někomu, komu důvěřujete. Jak vás vaše limity obírají o radost?

LIMITY: *Nedokážu mluvit na veřejnosti, protože jsem introvert.*

POCITY <i>Když jsem naposledy mluvila na veřejnosti, byla jsem tak nervózní, že se mi trásl hlas!</i>	DŮKAZ <i>Nemyslela jsem si, že to zvládnu, ale prosila jsem Boha, aby mě uklidnil – a několikrát jsem se zhluboka nadechla. Vzápětí jsem si uvědomila, že to dokážu! Možná to nebylo dokonalé, ale dokázala jsem to!</i>

Prázdnou tabulku k vytištění naleznete na tomto linku:

bit.ly/WOP23downloads



NÁROK NA RADOST



Nedávno jsme s manželem navštívili Florencii. Prohlédli jsme si i více než 500 let starou světoznámou sochu Davida. Zjistila jsem, že žádná fotografie toto umělecké dílo ani zdaleka nevystihuje. Když stojíte přímo pod sochou, působí na vás mnohem monumentálněji. Dozvěděli jsme se, že toto umělecké dílo v sobě skrývá zajímavý, inspirativní příběh. Sochu Davida objednala v 15. století Opera del Duomo pro florentskou katedrálu. První umělec, který měl projekt zrealizovat, byl Agostino di Duccio (v roce 1464). Nakonec se však práce vzdal, protože zakoupený mramorový blok považoval za nevhodný a špatný. O jedenáct let později se pokusil dílo zachránit další sochař Antonio Rossellino, ale i ten došel k závěru, že by to bylo příliš náročné, a mramor označil za nepoužitelný. Přešlo dalších šestadvacet let a nastal rok 1501. Úkol dokončit sochu přijal šestadvacetiletý Michelangelo. Kus mramoru, ze kterého měl sochu vytesat, už byl po předcházejících pokusech osekáný, otlučený a v konečném důsledku ponechán jako nepoužitelný. A přesto se tento nepoužitelný kus mramoru stal jedním z nejuznávanějších děl renesančního sochařství na světě. Jak je to možné? Docela jednoduše. Dostal se do správných rukou. K dokončení projektu, který mnozí před ním považovali za nemožný, potřeboval Michelangelo jen tři roky.¹



„JSTE JAKO SOCHA
DAVIDA. JEN TEHDY,
KDYŽ SE OCITNETE
V JEŽÍŠOVÝCH RUKOU,
MŮŽETE BÝT OPRAVDU
TÍM, KÝM JSTE BYLI
STVOŘENI A KÝM MÁTE
BÝT.“

Jste jako socha Davida. Jen tehdy, když se ocitnete v Ježíšových rukou, můžete být opravdu tím, kým jste byli stvořeni a kým máte být. On nás kousek po kousku otesává, dokud se naplno neprojeví to, kým jsme ve svém nitru. Je to cesta k pochopení své identity a smyslu života. Možná máte pocit, že jste v počátečním stadiu otesávání. Je to bolestivé a nepříjemné. Máte tolik nezodpovězených otázek. Ale pamatujte – Ježíš ví, kdy s vámi dosáhl svého cíle. Budete prožívat radost, smutek i uzdravení. Někdy všechno najednou. Když hledáme radost, nečekáme, že přijde s bolestí nebo těžkostmi. Ale ve skutečnosti jsou tyto okamžiky nevyhnutelné, protože v nás probouzejí vděčnost a dávají nám příležitost prokázat si navzájem laskavost.

Jakub psal věřícím, kteří odešli z Izraele a přestěhovali se do zemí, kde žilo mnoho nevěřících. Chtěl povzbudit křesťany na celém světě, aby se nevzdávali, i když pro svou věrnost Bohu čelili pronásledování a chudobě. V Jakubově listu 1,2–4 (SNC) čteme: „Vím, že máte mnoho nesnází a pokušení. Radujte se z toho, protože čím obtížnější bude cesta vaší víry, tím více poroste vaše vytrvalost. Když ve všem obstojíte, stanete se skutečně zralými křesťany.“ Jakub tím nechce říct, že máme mít radost z těžkých věcí, které na nás doléhají. On ví, že v tomto životě *budeme* prožívat různé těžkosti. Vede nás ale k uvědomění, že každá taková těžkost je příležitostí *k nápravě svých postojů*. Máme příležitost udělat z toho něco dobrého. Máme příležitost najít radost. Největší příklad toho, jak napravit svůj postoj, nám ukázal Ježíš ve chvíli, kdy v bolestech

umíral na kříži – ponižován a šikanován lidmi z vlastního národa. Dokázal změnit svůj postoj a podívat se za to, co v té chvíli právě prožíval. V listu Židům 12,2 (B21) je napsáno: „Nespouštějme oči z Ježíše, původce a završitele naší víry, který pro radost, ležící před ním, nedbal na hanbu, podstoupil kříž a usedl po pravici Božího trůnu.“ Důvod, proč jsme vy a já schopni prožívat radost i uprostřed problémů, je ten, že už žijeme ve svobodě, za kterou on zemřel. Proto Bible mluví o ovoci Ducha. *Žít* v této svobodě totiž znamená prožívat lásku, *radost*, pokoj, trpělivost, laskavost, dobrotu, věrnost, mírnost a sebeovládání.

Znamená to, že vás už nebudou ovlivňovat vaše negativní myšlenky a zkušenosti? Ne. Znamená to, že si *uvědomujete*, že nejsou v souladu s pravdou o životě ve svobodě s Ježíšem. Už nečekáte, že okamžiky chvilkového štěstí vám zaručí život v radosti, ale nacházíte radost ve svém spasení, radost ve svém povolání, radost ve

smyslu svého života. Radost je spíše postoj než pocit. Svět kolem vás touží po něčem skutečném a opravdovém; naplnit tuto potřebu však může jen poznávání Ježíše a život s ním.

V dubnu 2022 vydala společnost Randstad studii, podle které generace Z (věk 18 až 24 let) a mileniálové (věk 25 až 34 let) dají raději výpověď, než by měli být v práci nešťastní. Podle tohoto průzkumu dále upřednostňují organizace, které umožňují v maximální míře home office, zaujímají stanoviska k sociálním otázkám, nabízejí bezplatné poradenství v oblasti duševního zdraví a placené volno. Rezonuje to s vámi? Co kdybych vám však řekla, že budete muset pracovat 60–80 hodin týdně v práci, která neodpovídá vašim představám, v toxickém pracovním prostředí? Znamenalo by to, že už nebudete prožívat radost? I když se možná stále více přibližujeme ke společnosti, na kterou budeme hrdí, svět nás často zklame, budeme-li soustředěni na to, co je kolem nás, místo toho,



„ZNAMENÁ TO, ŽE VÁS UŽ NEBUDOU OVLIVŇOVAT VAŠE NEGATIVNÍ MYŠLENKY A ZKUŠENOSTI? NE. ZNAMENÁ TO, ŽE SI UVĚDOMUJETE, ŽE NEJSOU V SOULADU S PRAVDOU O ŽIVOTĚ VE SVOBODĚ S JEŽÍŠEM.“

„NEZTRÁCEJTE ČAS TÍM, ŽE JI (RADOST) BUDETE
HLEDAT VE FALEŠNÝCH NEBO DOČASNÝCH POCITECH.“



co a kdo je před námi. Bůh vám už dal radost, kterou hledáte. Je v jeho přítomnosti. Neztrácejte čas tím, že ji budete hledat ve falešných nebo dočasných pocitech. Radost najdete v bezedném zdroji při Tom, který vás stvořil a který hluboce touží, aby váš život měl smysl a cíl (J 10, 10b).

~



LAIA BURGOS-AMAYA

je sociální pracovnice, vedoucí bohoslužeb a pastorka. Laia a její manžel Joseph Amaya v současnosti slouží ve sboru Azure Hills Church v Grand Terrace v Kalifornii ve službě pro mladé a mediální službě. Jejich velkým přáním a touhou je žít život hodný jejich povolání.

MODLITBA

DNE

DRAHÝ BOŽE, TY JSI ZDROJEM MÉ RADOSTI. POMOZ MI VÍC SI TO UVĚDOMOVAT. ODSTRAŇ VŠECHNY PŘEKÁŽKY, KTERÉ STOJÍ MEZI MNOU A TEBOU, ABYCH MOHL PROŽÍVAT ŽIVOT PLNÝ RADOSTI VE TVÉ PŘÍTOMNOSTI. TY SES ZAMĚŘIL NA RADOST Z MÉHO SPASENÍ. POMOZ MI ŽÍT VE SVOBODĚ, ZA KTEROU JSI ZEMŘEL.



„BUĎTE RADOSTNÝMI LIDMI. NEOCHABUJTE V MODLITBÁCH. ZA VŠECH
OKOLNOSTÍ DĚKUJTE BOHU, NEBOŤ TO OČEKÁVÁ ODE VŠECH,
KDO PATŘÍ JEŽÍŠI KRISTU.“

1Te 5,16–18; SNC

1. **Vděčnost je brána k větší radosti. Za co jste vděční, když přemýšlíte o své budoucnosti s Bohem?**
2. **Kdo z dospělých byl v dětství vašim vzorem v tom, co znamená žít s radostí? Jak projevoval svou radost?**
3. **Jaký těžký nebo bolestný zážitek vám v současnosti brání prožívat radost naplno?**
4. **Písmo nazýváme „živým Božím slovem“, protože je tím nejlepším terapeutem, rádcem a smysluplným zdrojem, ke kterému máme přístup. Které texty Písma by měly promluvit do vašeho života, aby vám pomohly znovu najít radost?**

A large rectangular area filled with a grid of small dots, intended for handwritten answers to the questions above.





OSOBNÍ VÝZVA

NAJDĚTE RADOST VE VDĚČNOSTI

Vděčnost produkuje řadu pozitivních emocí. Když jste vděční, měníte fyziologii svého mozku. Uvádím několik příjemných, mysl stimulujících podnětů, jak můžete prožít vděčnost již dnes. Zkuste se tomu věnovat s přítelem, ve skupině nebo na rodinné bohoslužbě. Pamatujte, že čím více vděčnosti vtáhnete do svého života, tím více pozitivních emocí budete pociťovat.

1. ABECEDA VDĚČNOSTI

Pohodlně se usadte a zavřete oči. Jmenujte, za co jste vděční, počínaje písmenem „A“ až po „Z“. Nemusí to být dokonalé! Bayte se u toho.

2. VYZKOUŠEJTE APLIKACI VDĚČNOST!

- / *Gratitude Journal*. Pište si, za co jste každý den vděční.
- / *Gratitude Garden App*. Zaznamenávejte si každý den věci, za které jste vděční. Z jednotlivých bodů si vysaďte zahradu vděčnosti!
- / *Happyfeed*. Zaznamenávejte svou vděčnost pomocí zábavných, úsměvných a informativních denních poznámek.

3. POSLOUCHEJTE PODCAST

Uvádím několik pořadů, které mi pomohly zaměřit se na vděčnost (v angl.):

- / *Good Life Project* „O vděčnosti, zranitelnosti a odvaze“ s Brené Brownovou.
- / *School of Greatness* „Pěstujte si postoj vděčnosti“ od Lewise Howese.
- / *Huberman Lab* „Věda o vděčnosti a jak si vytvořit praxi vděčnosti“.



K ZAMYŠLENÍ

„Měli bychom začít myšlenkou, že Bůh žije velmi zajímavým životem a že je plný radosti. Nepochybně je nejradostnější bytostí ve vesmíru. Hojnost jeho lásky a štědrosti nelze oddělit od jeho nekonečné radosti. Všechny dobré a krásné věci, z nichž občas pijeme drobné kapky vzrušující radosti, Bůh neustále prožívá v celé jejich hloubce a bohatství.“² (Dallas Willard).

Přemýšleli jsme o tom, co vám přináší radost. Víte, že i Bůh prožívá radost? Pokud lidstvo tak velmi touží prožívat radost, jen to potvrzuje, že jej Bůh stvořil ke své podobě. Jsou věci, které můžeme naplno prožívat jen tehdy, pocházejí-li z pravého zdroje.

Jak podle vás Bůh prožívá radost? Co vám to říká o vašem prožívání radosti?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slightly textured appearance with some minor blemishes or foxing. The edges of the paper are slightly irregular.

KAPITOLA

3

POKOJ



KLÍČOVÝ
TEXT

**„ŠŤASTNÍ JSOU TI, KTERÍ PŮSOBÍ POKOJ, VŽDYŤ K TĚM
SE BŮH BUDE HLÁSIT JAKO KE SVÝM DĚTEM.“**

MATOUŠ 5,9 (SNC)

ICEBREAKER

KONFLIKTY, SE KTERÝMI SE SETKÁVÁME

1. Vzpomeňte si na konflikt z nějakého filmu nebo seriálu (pokud si nedokážete nic vybavit, vzpomeňte si na konflikt ze skutečného života), který vás rozzlobil, protože se dal vyřešit jinak.

2. Zkuste vyhledat na internetu nějaké informace o řešení konfliktů. Existují nějaké kroky k lepšímu řešení konfliktu, o kterém jste uvažovali? Uveďte je.

Chcete-li tyto otázky použít ve skupině:

1. Uveďte nějaký obyčejný konflikt, který lidé běžně řeší.
2. Vyberte několik dobrovolníků, kteří předvedou krátké scénky, v nichž představí jeden nebo více způsobů, jak by se dal tento konflikt řešit – nejprve nesprávným a poté správným způsobem.
3. Diskutujte o rozdílech. Co jste se naučili?

JAK ŠÍŘIT POKOJ

Narodila jsem se krátce po skončení války. To znamená, že jsem se narodila v míru. Ale také to znamená, že jsem se narodila do poválečné společnosti. Válka má mnoho negativních dopadů, ale to, že se v ní setkali moji rodiče, je jedním z nepřímých pozitivních důsledků, který mě těší. Přesto negativní důsledky války přetrvávají – nejen v mé rodné zemi, ale na celém světě. Nyní se pravděpodobně ptáte: „O jaké válce to mluvím?“ Takové otázky svědčí o tom, že mír – nebo ještě lépe světový mír – je pořád spíše přáním než skutečností.

Začátek války v Jugoslávii v 90. letech nečekaně ukázal nenávisť mezi lidmi a nestabilitu míru, ve který jsme věřili. Byl to příběh o tom, jak válka začala; příběh o rozhodujících momentech, které způsobily, že rodiny, přátelé, sousedé a spolužáci se odcizili – nebo se z nich dokonce stali nepřátelé. Když si na to vzpomenu, vždy zesmutním. Mnozí lidé museli opustit své domovy. Někteří se vrátili až po dlouhých letech, někteří se nevrátili vůbec. Tento společný příběh mě vždy nutí přemýšlet o tom, jak konflikt – ať už velký, jako je válka, nebo i zcela malý – dokáže v krátkém okamžiku rozbít tak pevné vztahy, jako jsou rodiny, a rozdělit příběhy lidí na množství křivd a práv.



„O jaké válce to mluvím?`
Takové otázky svědčí o tom,
že mír – nebo ještě lépe světový
mír – je pořád spíše přáním než
skutečností.“





NA ŠPATNÉ STRANĚ

Lidstvo se ocitlo v rozhodujícím okamžiku na špatné straně. My jsme tento konflikt zdědili – narodili jsme se dávno poté, co vypukl. Vše začalo tím, že naši předkové narušili vztah se svým Otcem ve svém domově – v rajske zahradě. Od toho momentu už nemohli žít spolu dál. Vztah byl narušen. Neměli jinou možnost než opustit domov svého Otce. Přestali si být blízcí a vzdálili se od sebe. Ze zahrady odešli do prokleté země plné trní a bodláčků (Gn 3). Později je nám ukázáno, že toto rozdělení nastalo v důsledku mnohem většího konfliktu, který vypukl v nebi. Biblický příběh ukazuje, že lidští potomci tento konflikt stále dědí. Nebeský Otec se několikrát pokusil vyřešit situaci na zemi: obrovskou potopou zničil zlo, které se rozšířilo mezi jeho vzbouřenými dětmi (Gn 7); pokusil se obnovit vztah s několika z nich v naději, že se to rozšíří mezi všechny (Gn 12); ve formě zákona stanovil hranice vztahu, aby se pokusili opět žít ve vzájemné přítomnosti (Gn 20). Několik jednotlivců našlo způsob, jak se opět přiblížit k Otci. Většina lidí však selhala a zůstala Bohu vzdálená.

V každém konfliktu ti, kterým bylo ublíženo, vědí, že slova „nech to být“ nebo „vraťme se k tomu, jak to bylo“, nezabírají. Zranění a snaha o spravedlnost přetrvávají, a někdy zůstává i nespravedlnost. Pro tyto lidi je často obtížné přijmout pokoj. Jako by dosáhnout klidu znamenalo umlčet všechny křivdy, výkřiky bolesti nebo přehlížet nespravedlnost. Ale právě to je na příběhu o vesmírném konfliktu tak neuvěřitelné. Učí nás, že pokoj je něco víc.

„V každém konfliktu ti, kterým bylo ublíženo, vědí, že slova ‚nech to být‘ nebo ‚vraťme se k tomu, jak to bylo‘, nezabírají.“

NÁVRAT DOMŮ

Zajímavě hovoří o pokoji prorok Izajáš:

*„I na poušti bude přebývat právo
a v sadu se usídí spravedlnost.
Spravedlnost vytvoří pokoj,
spravedlnost zajistí klid a bezpečí navěky.“*
(Iz 32,16.17)

Pokoj, ke kterému jsme povoláni, přesahuje zjednodušenou představu vyhýbání se konfliktům. Je to pokoj, který vyžaduje *spravedlnost a právo*.¹ Hebrejovi, který čte tento text, toto spojení vůbec nepřipadá podivné. V hebrejštině slovo pro pokoj, *šalom*, má poměrně široký význam. *Šalom* znamená pokoj, ale také harmonii, úplnost a prosperitu. Je to výsledek spravedlivého světa. Slovo *šalom* bylo i běžným pozdravem. V Novém zákoně Pavel píše řecky,



„Pro Pavla pokoj znamená být opět doma. Být znovu rodinou.“

Podíváme-li se na tento text hlouběji, zjistíme, že k dosažení pokoje potřebujeme pochopit nejen vinu a hřích, ale i smysl pokání, které přichází prostřednictvím kříže. Toto pokání s sebou přináší nejen smíření mezi Bohem a jeho lidem, ale také pozvání, aby se lidé smířili navzájem. Na závěr Pavel uvádí poslední krok: stát se součástí Božího domu, Boží rodiny. Tato cesta vede skrze kříž a přes uzdravení vztahů s Bohem i druhými. Zdá se však, že konečný cíl – pokoj – si zde Pavel nepředstavuje jen jako svět bez konfliktů. Pokoj pro něj znamená být opět doma. Být znovu rodinou.

O tom mluví i Ježíš, když nás vyzývá, abychom byli vyslanci takového pokoje. V Mt 5,9 (SNC) čteme:

„Šťastni jsou ti, kteří působí pokoj, vždyť k těm se Bůh bude hlásit jako ke svým dětem.“

ne hebrejsky, ale přesto ve většině svých dopisů používá slovo pokoj (*eirene*) jako pozdrav. Často však přidává další prvek. Například v listu Galatským 1,3 napsal: „Milost vám a pokoj.“ Následně mluví o tom, co Ježíš udělal, aby dosáhl pokoje prostřednictvím milosti. V listu Efezským Pavel vysvětluje toto Kristovo dílo:

„On sám je náš pokoj; on spojil oba tábory v jedno a zbořil hradbu, která je rozdělovala. ...

V jednom těle usmířil oba tábory s Bohem, když svým křížem ukončil jejich nepřítelství. Přišel a vyhlásil pokoj vám vzdáleným i pokoj blízkým, neboť skrze něj můžeme všichni přistupovat v jednom Duchu k Otci. A tak již nejste cizinci a přistěhovalci, ale spoluobčané svatých a členové Boží rodiny.“
(Ef 2,14.16–19; B21)

ZAHRÁDKAŘENÍ V GALACII

Při čtení dopisu Galatským máme dojem, že Pavel je nešťastný. Diví se, jak je možné, že věřící v Galacii, kteří již nejsou „otroky vesmírných mocí“, ale byli vykoupeni a přijati do Boží rodiny, opět začali zdůrazňovat malicherné rozdíly mezi sebou – rozdíly, které jim brání ve vzájemné sounáležitosti. V dopise Galatským se Pavel nesnaží dosáhnout klidu mezi věřícími tím, že se bude vyhýbat problému. Porovnáte-li dopis Galatským s ostatními Pavlovými listy, zjistíte, že v dopise Galatským Pavel používá mnohem tvrdší jazyk. Dělá to proto, aby jim připomněl cenu pokoje, do kterého je Bůh pozval. Poukazuje na to, že nyní je na nich, aby toto Boží pozvání přijali a žili spolu v pokoji. Ale jak to udělat?





„Dokonce ani vyprodukovat tento jeden druh ovoce (pokoj) není snadné.“

Pavel předkládá dva zajímavé návrhy. Jednak říká lidem, aby nepěstovali nebezpečné věci, které je odvedou pryč – zpět na území trní a bodláčí. Tyto nebezpečné věci Pavel nazývá skutky těla (Ga 5,19–21). Za druhé navrhuje, aby všichni křesťané – tato nová a údajně sjednocená Ježíšova rodina – vážně zvážili to, že se začnou věnovat novému koníčku: zahrádkaření. Pavel jim svým způsobem říká: „Přiliš dlouho jste žili v zemi trní a bodláčí. Ale trní není jediná cesta. Měli byste se věnovat zahrádkaření v této nové zemi, kde vládne Boží Duch. Jděte a tam pěstujte jeho ovoce.“ Když pochopíme, že konečným Božím cílem je udělat z nás opět rodinu, pak nám jeho rada věnovat se zahrádkaření nepřipadá až tak podivná. Koneckonců o to jde v lidské rodině od chvíle, kdy byl Adam umístěn do rajske zahrady. Pěstování toho, co Pavel nazývá ovocem Ducha, jednoduše svědčí o tom, že jsme plně přijali všechny rady, jak dosáhnout pokoje s Bohem a s ostatními členy naší rodiny. A projevem toho je, že na kousku Boží zahrady, který nám byl dán, už neporoste trní a bodláčí, ale láska, radost, pokoj, trpělivost, laskavost, dobrota, věrnost, mírnost a sebeovládání.

JAK ŠÍŘIT POKOJ

Chceme se s vámi podělit o několik nápadů, jak obdělávat půdu, aby v nás Duch mohl přinášet toto ovoce. Víme, že to není lehké. Dokonce ani vyprodukovat tento jeden druh ovoce (pokoj) není snadné. Ne všichni se můžeme přičinit o dosažení míru ve velkých konfliktech a válkách, které probíhají kolem nás. Přesto jsme povoláni tvořit a šířit pokoj – alespoň ve sféře svého vlivu. Jsme povoláni usilovat o spravedlnost a vytvářet prostor pro sounáležitost. Jsme povoláni nevyhýbat se konfliktům – neskryvat je tak, aby potichu a plíživě způsobovaly problémy –, ale učit se dělat aktivní kroky pro zdravý pokoj.

Tvořit a šířit klid může být obzvláště obtížné v případech, že se ocitneme na špatné straně nějakého příběhu. Například když sami uděláme něco, čím se nám lidé v našem okolí odcizí. Můžeme se však ocitnout na špatné straně i proto, že jsme zdědili situaci, ve které jsme si navzájem odcizení vinou toho, co udělali jiní lidé před námi. Být tvůrcem a šířitelem pokoje v takové pozici může být dost obtíž-

né. Vyžaduje to vyslechnout důvody, proč se nám jiní lidé odcizili, uznat, v čem jsme udělali chybu my, a zjistit, co můžeme udělat, aby zavládla spravedlnost a smíření. Nejsme v tom sami. Náš Otec stále usiluje o pokoj – a začíná v zahradě našich srdcí. A naše rodina víry má dělat totéž.



DOROTHEA RELIĆ MACEDO

se narodila v Chorvatsku a je jí 25 let. V současnosti pracuje spolu se svým manželem jako stážistka v Chorvatsku. Miluje teologii. Když spolu se společenstvím přemýšlí o Bohu a životě, cítí se v tom jako doma. Její vášní je pracovat s lidmi a hledat způsoby, jak šířit Boží uzdravení a lásku mezi těmi, kdo trpí.



MODLITBA DNE

**DRAHÝ BOŽE, DĚKUJEME TI, ŽE JSI NÁS NAZVAL SVÝMI
DĚTMI A PŘIVEDL JSI NÁS DOMŮ. POMOZ NÁM ŠÍŘIT
KOLEM SEBE POKOJ, UZDRAVENÍ A SOUNÁLEŽITOST.**

OTÁZKY

„Je-li možno, pokud to záleží na vás, žijte se všemi v pokoji.“

Ř 12,18

1. **Znáte více druhů pokoje? Vyjmenujte některé a vysvětlete rozdíly.**
2. **Měli jste někdy pocit, že jste se po konfliktu s někým, koho jste dobře znali, vzájemně odcizili? Proč se to podle vás stává?**
3. **Kterou oblast nebo místo ve vašem životě můžete nazvat domovem? Je pro vás pocit domova spojen s představou pokoje? Jak?**
4. **Jak byste popsali rozdíl mezi udržováním a tvořením pokoje?**
5. **V listu Efezským, 2. kapitole Pavel říká, že Ježíš zbouřil zeď, která „rozděluje a působí svár“. Diskutujte o některých situacích z dějin, kdy bylo potřeba zbouřat metaforické nebo doslovné zdi, aby bylo dosaženo pokoje. Jaké poučení z toho vyplývá pro nás dnes?**

Grid of dots for writing.





OSOBNÍ VÝZVA

VÝZVA 1: GENERAČNÍ KONFLIKTY

Vzpomeňte si na nějaký generační konflikt nebo neúplný klid, který jste zdědili. Může to být něco osobního, například neúplný klid nebo konflikt ve vaší rodině nebo sboru, nebo něco komplexnějšího, například neúplný mír mezi skupinami lidí založený na rozdílnostech v národnosti, rase, náboženství atp.

Vyberte si jeden konflikt a přemýšlejte, jak byste se v něm mohli přičinit o dosažení pokoje. Jaké kroky můžete podniknout pro dosažení odpuštění a usmíření? V blízké budoucnosti tyto kroky s modlitbou zrealizujte.

VÝZVA 2: ÚRODNÁ ZAHRADA

Zamyslete se, zda vůči někomu ve svém životě nepěstujete trny a bodláčí, ať už záměrně, nebo náhodou.

Rozhodněte se pro **jeden** konkrétní způsob, pomocí kterého se budete snažit dosáhnout usmíření a pokoje. Stanovte si čas a datum, kdy tyto kroky podniknete, a nezapomeňte do tohoto procesu prostřednictvím modlitby zapojit Boha.



K ZAMYŠLENÍ

„Je rozdíl mezi dobročinností a spravedlností. Spravedlnost znamená překročit dichotomii mezi těmi, kdo pomoc potřebují, a těmi, kteří ji poskytují, a uvědomit si děsivou a zároveň krásnou skutečnost, že se navzájem zoufale potřebujeme.“
(Rachel Held Evansová)

Jak můžeme vybudovat svět, ve kterém spravedlnost povede k větší sounáležitosti a pokoji?

This image shows a full page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slightly textured appearance with some minor blemishes or specks.

RAPITOLA

4

TRPĚLIVOST



PŘEČTĚTE SI:
JAKUB
5,7-12

KLÍČOVÝ
TEXT

„I VY TEDY TRPĚLIVĚ ČEKEJTE, POSILNĚTE SVÁ SRDCE,
VŽDYŤ PŘÍCHOD PÁNĚ JE BLÍZKO.“

JAKUB 5,8

ICEBREAKER

MYSLÍTE SI, ŽE JSTE TRPĚLIVÍ?

Trpělivost je charakterová vlastnost, která se během našeho života neustále vyvíjí. Je výsledkem trvalého procesu. Vyznačuje se především klidným snášením těžkostí, zápasů, utrpení i čekání. Jak se vaše trpělivost projevuje v každodenním životě? Následující výroky vám pomohou odhalit, jak na tom jste.

ROZHODNĚ NESOUHLASÍM	←	Když mi někdo neodpoví na zprávu hned, jsem nervózní.	→	ROZHODNĚ SOUHLASÍM
ROZHODNĚ NESOUHLASÍM	←	Když neustále vypadává připojení Wi-Fi, jsem klidný.	→	ROZHODNĚ SOUHLASÍM
ROZHODNĚ NESOUHLASÍM	←	Když někomu koupím dárek, hned mu ho předám.	→	ROZHODNĚ SOUHLASÍM
ROZHODNĚ NESOUHLASÍM	←	Když se učím něco nového a nejde mi to, skončím s tím po prvním pokusu.	→	ROZHODNĚ SOUHLASÍM
ROZHODNĚ NESOUHLASÍM	←	Když kamarád, se kterým se mám setkat, má zpoždění, trpělivě čekám.	→	ROZHODNĚ SOUHLASÍM
ROZHODNĚ NESOUHLASÍM	←	Když na přechodu pro chodce svítí červená a nejedou žádná auta, nečekám, ale přejdu přes silnici.	→	ROZHODNĚ SOUHLASÍM
ROZHODNĚ NESOUHLASÍM	←	Když dlouho trvá, než mi servírka přinese objednané jídlo, mám chuť z restaurace odejít.	→	ROZHODNĚ SOUHLASÍM
ROZHODNĚ NESOUHLASÍM	←	Když něco vysvětluji kamarádovi, který tomu nerozumí, pokračuji klidně, dokud to nepochopí.	→	ROZHODNĚ SOUHLASÍM
ROZHODNĚ NESOUHLASÍM	←	Když kazatel dlouho káže, počkám na závěrečné „amen“ a teprve pak zkontroluji telefon.	→	ROZHODNĚ SOUHLASÍM
ROZHODNĚ NESOUHLASÍM	←	Když odpovídám na otázky v nějakém průzkumu, odpovím na všechny.	→	ROZHODNĚ SOUHLASÍM



PODÍVEJTE SE NA SVÉ ODPOVĚDI A ZAMYSLETE SE:

- ✓ Překvapily vás některé vaše odpovědi? V čem?
- ✓ Poproste kamaráda, aby odpověděl na stejné otázky, a své odpovědi pak porovnejte. Co jste zjistili?



DOBA ZRYCHLENÁ VS SLOW LIVING

„POMĚRNĚ RYCHLE DOSPĚJEME
K ZÁVĚRU, ŽE CHCEME-LI SE VE SVĚTĚ
PROSADIT [...] NEZBÝVÁ NEŽ BÝT O NĚCO
RYCHLEJŠÍ NEŽ TI DRUZÍ.“

Jakým slovem byste charakterizovali tuto dobu? Možná se mnou budete souhlasit, když řeknu, že žijeme v době zrychlené. Nikdo nemá čas. Ať máme deset nebo osmdesát, natož třicet nebo padesát, všichni jsme zavaleni úkoly, příležitostmi, závazky, potřebami a touhami. Výsledek? Jednoduše nestíháme. Když se ptáme sami sebe, proč tomu tak je, nacházíme různá vysvětlení. Někdy jsme příčinou *my sami*: neumíme si seřadit hodnoty, nedokážeme si určit priority, vyčerpávají nás povinnosti, nejsme dostatečně asertivní, neumíme říct ne, nedokážeme odpočívat. Někdy je na vině *prostředí*, život se jaksi zrychluje: rychleji chodíme, rychleji jezdíme, rychleji létáme, počítače pracují rychleji, léky rychleji zabírají, filmoví střihači rychleji stříhají, moderátoři rychleji moderují. Ať se nám to líbí nebo ne, mnoho s tím neuděláme.

Poměrně rychle dospějeme k závěru, že chceme-li se ve světě prosadit, chceme-li si udržet práci a nenechat se předběhnout v nejrychlejších frontách nejen v obchodech, nezbyvá než být o něco rychlejší než ti druzí.

Můj oblíbený křesťanský autor Henri J. M. Nouwen v jedné ze svých knih popsal tuto dobu výstižně: „*Jsme lidé, kteří denně hodně pobíhají, dělají spoustu věcí najednou, setkávají se s mnoha lidmi, účastní se mnoha akcí, čtou spoustu knih. Jsme velmi angažovaní. Zažíváme život jako velké množství věcí, které se dějí najednou. Jdeme sem, pak tam, děláme tohle a pak tamto, povídáme si s ním a pak s ní, musíme udělat tohle a támhleto. Někdy se divíme, jak to všechno stíháme anebo nestíháme. Když*

„ZDÁ SE, ŽE VE STÁLE RYCHLEJŠÍM SVĚTĚ NÁM NEJVÍCE CHYBÍ TRPĚLIVOST.“



si na chvíli sedneme a přemýšlíme o tom, často v mysli dál přebíháme od jednoho naléhavého případu k druhému. Jsme tak zaneprázdnění a tak zaangažovaní! Pokud se nás však někdo zeptá, čím jsme tak zaneprázdnění, často vlastně ani nevíme, jak mu odpovědět... Je to problém mnoha lidí. Nejde ani tak o to, že děláme spoustu věcí, ale spíše o to, že děláme mnoho věcí a zároveň už přemýšlíme nad tím, co se bude dít dalšího.”¹

Zdá se, že ve stále rychlejším světě nám nejvíce chybí *trpělivost*. V úvodu jsme trpělivost popsali jako charakterovou vlastnost, ale ve skutečnosti je to něco mnohem víc. V křesťanství jde totiž o velmi důležitý pojem. V Bibli má mnohem hlubší význam, než si často uvědomujeme. Trpělivost patří mezi ovoce Ducha. To znamená, že trpělivost se projevuje jako výsledek hlubokého, živého vztahu s Ježíšem.

Jakub výstižně začíná tuto část slovy: „*Buďte tedy trpěliví, bratři, až do Pánova příchodu*“ (Jk 5,7; ČSP). Vzhledem k tomu, že od těchto Jakubových slov uplynulo přibližně 2 000 let, hned na začátku se dozvídáme, že trpělivost je něco, co vyžaduje čas – je to celoživotní proces – a ne vždy je to snadné.

Z dnešního biblického textu (Jk 5,7–12) vyplývá, že existují tři hlavní oblasti, ve kterých se jako Ježíšovi následovníci můžeme učit, rozvíjet a růst v trpělivosti.

TRPĚLIVOST VE VZTAZÍCH

První oblastí, ve které se můžeme cvičit v trpělivosti, jsou naše *vztahy*. Mohli bychom dokonce říci, že trpělivost by nebyla tak těžká, kdyby nám ji druzí nenarušovali. Jenže my budeme mít vždycky kolem sebe lidi – příjemné i nepříjemné. Ne náhodou Jakub v dnešním textu začíná tím, jak důležité je být trpělivý vůči druhým lidem: „... buďte trpěliví ... nestěžujte si ... jeden na druhého“ (Jk 5,8.9; B21). Většinou používáme různé strategie, kterými se snažíme změnit lidi, kteří nám lezou na nervy. Pokud se to nepodaří, ulevíme si alespoň tím, že si na ně stěžujeme druhým. Nejtěžší je skutečně přijmout druhé s tím, co nám na nich vadí. Možná právě proto se setkáváme s tolika pomluvami nejen ve společnosti, ale také v církvi. Bible nás vyzývá, abychom se proti tomu postavili, abychom byli trpěliví především v našich vztazích, protože – jak napsal Pavel v jednom z nejznámějších textů – *láska je trpělivá* (1K 13,4).

TRPĚLIVOST V UTRPENÍ

Na první pohled nás může překvapit, že Jakub dále mluví o trpělivosti v *utrpení*. Jako příklad uvádí proroky a zbožného Jóba, který ani v době protivenství a utrpení se Bohu nerouhal (Jk 5,10.11). Na rozdíl od lidí, kteří v dějinách trpěli pro pravdu, Jób nevěděl, *proč* tolik trpí. Rány, které ho postihly, nebyly důsledkem nějaké jeho viny (viz Jb 1,9–12). A přece všechno vydržel. Někdy si člověk možná myslí, že má automaticky nárok na zdravý, šťastný a dlouhý život. Dokonce někdy taková poselství slyšíme i v církvi od lidí, kteří podlehlí vlivu tzv. teologie prosperity, která tvrdí, že pokud bu-

deme věřit v Boha, obdaří nás prosperitou a odstraní všechny naše problémy a utrpení. Podle této teologie je utrpení důsledkem toho, že jsme odešli od Boha. Bible tento falešný předpoklad na mnoha místech vyvrací. Už na prvních stránkách Písma Bůh říká, že utrpení bude nedílnou součástí našeho života v tomto světě. Sám Ježíš trpěl a zemřel na kříži (viz Fp 2,5–11). Na tomto světě tedy musíme očekávat utrpení. Právě trpělivost spolu s ostatním ovocem Ducha nám pomůže je přežít.



„UŽ NA PRVNÍCH STRÁNKÁCH PÍSMO BŮH ŘÍKÁ,
ŽE UTRPENÍ BUDE NEDÍLNOU SOUČÁSTÍ NAŠEHO
ŽIVOTA V TOMTO SVĚTĚ.“

„KONECKONCŮ JE TO BŮH, KDO MÁ NEUVĚŘITELNOU TRPĚLIVOST S NÁMI. TRPĚLIVĚ ČEKÁ, AŽ ODPOVÍME NA JEHO POZVÁNÍ.“

TRPĚLIVOST PŘI MLUVENÍ

Třetí oblastí, ve které se máme naučit být trpělí, jsou naše slova. V Jakubově listu 5,12 čteme: „*Především nepřísahajte, bratři moji, ani při nebi ani při zemi ani při ničem jiném. Vaše ,ano‘ ať je vždy ,ano‘ a ,ne‘ ať je ,ne‘, abyste nepropadli soudu.*“ („Nehřešte tím, že si berete Boha za svědka svých řečí. Buďte tak pravdomluvní, aby každý mohl věřit vašemu prostému ano nebo ne“ – SNC.) Jakub varoval před běžnou praxí ve své době, kdy se lidé snažili dosáhnout svého klamnou přísahou. „Přísahali“, aby to znělo pravdivě. Přísahou chtěli zmanipulovat situaci nebo druhého člověka. Když jsme netrpělí, možná máme pokušení mluvit tak, abychom dosáhli toho, co chceme, i když to znamená říci několik sladkých lží. Jakub nám však připomíná, že ten, kdo mluví pravdu, nemusí „přísahat“. Nemusíme se snažit nikoho hned přesvědčit. Díky tomu se učíme být trpělí. Učíme se trpělivě čekat. Učíme se, že naše slova, svědectví, modlitby a přání mají svůj čas.

Vidíme tedy, že trpělivost je nedílnou součástí víry. Trpělivost ve vztazích, trpělivost v utrpení a trpělivost v řeči jsou něčím, co se stále učíme. Tři klíčové pojmy křesťanství – víra, naděje a láska (1K 13,13) – jsou asi těmi konečnými, nejvyššími aspekty naší trpělivosti. Koneckonců je to Bůh, kdo má neuvěřitelnou trpělivost s námi. Trpělivě čeká, až odpovíme na jeho pozvání.

~



MARTIN PAVLÍK

je kazatel v České republice. Slouží ve dvou pražských sborech a je vedoucím mládeže v Českém sdružení. V současnosti dokončuje doktorské studium na Karlově univerzitě, přičemž se zaměřuje zejména na teologii Dietricha Bonhoeffera. Je ženatý s Lucií. Má rád italské dezerty a rád se věnuje cyklistice.



MODLITBA DNE

DRAHÝ BOŽE, POMOZ MI BÝT TRPĚLIVÝ VŮČI JINÝM LIDEM I VŮČI SOBĚ SAMÉMU. POMOZ MI BÝT TRPĚLIVÝ, KDYŽ PROŽÍVÁM TĚŽKÁ OBDOBÍ, ABYCH MOHL DŮVĚŘOVAT, ŽE MĚ POSÍLÍŠ A PROVEDĚŠ MĚ SKRZE NĚ. POMOZ MI, ABYCH BYL TRPĚLIVÝ I VE SVÉ ŘEČI. MODLÍM SE, ABYS MI DAL SCHOPNOST MLUVIT S DRUHÝMI, ANIŽ BYCH JIMI CHTĚL MANIPULOVAT. DEJ MI SÍLU ODPOUŠTĚT DRUHÝM TOLIKRÁT, KOLIKRÁT TO BUDE ZAPOTŘEBÍ. A POMOZ MI PŘEDEVŠÍM PAMATOVAT NA TO, JAK NEUVĚŘITELNĚ TRPĚLIVÝ JSI TY VŮČI MNĚ.

OTÁZKY

„JAKO VYVOLENÍ BOŽÍ, SVATÍ A MILOVANÍ, OBLEČTE MILOSRDNÝ SOUCIT,
DOBROTU, SKROMNOST, POKORU A TRPĚLIVOST.“

Ko 3,12

1. Po příchodu na bohoslužbu se většinou zklidníme a ztišíme se. Často je to jediný čas, kdy nespěcháme. Dokážete na bohoslužbě přepnout z rychlého každodenního nastavení do toho pomalého, sobotního? V čem je to pro vás výzva nebo pomoc?
2. Považujete trpělivost za vlastnost, ve které se má člověk zdokonalovat sám, nebo spíše za ovoce Ducha, tedy za dar, za který se máme modlit a který přichází shůry? Vysvětlete svou odpověď.
3. Která z těchto tří oblastí (trpělivost ve vztazích, trpělivost v utrpení a trpělivost v řeči) je pro vás největší výzvou? V čem?
4. Jaký je rozdíl mezi trpělivostí vůči něčemu a pasivitou?
5. Jak se podle vás projevuje trpělivost ve víře při očekávání druhého příchodu Ježíše Krista?

A large grid of dots for writing answers.



OSOBNÍ VÝZVA

Trpělivost je v rozporu s naší kulturou okamžitého uspokojení. Chceme věci a chceme je hned. Čekání už není součástí naší DNA. Dnes vás chceme vyzvat k trpělivosti dvěma způsoby.

VÝZVA 1: ZASTAV SE DŘÍVE, NEŽ BUDEŠ LITOVAT

Cílem prvního úkolu je *zastavit se* dříve, než zareagujete netrpělivě. Když nám lidé lezou na nervy, rychle zvýšíme hlas, obviníme je nebo řekneme něco, co je zraní. Proto vždy, když se ocitnete v situaci, kdy ztrácíte trpělivost, snažte se použít techniku STOP:

- S:** *Stopněte se.* Přestaňte dělat, co právě děláte, nebo říkat, co říkáte, a udělejte záměrnou pauzu.
- T:** *Tiše.* Zhluboka se nadechněte a pomodlete se.
- O:** *Odmlčte se* a pozorujte, co se děje (všimněte si svých pocitů, emocí a myšlenek). Řekněte to Bohu a dovolte mu, aby on našel řešení nebo východisko. Poslouchejte ho.
- P:** *Pokračujte.* Nyní, když jste si udělali přestávku a oslovili Boha, jste připraveni pokračovat. Co bude nejmoudřejší udělat nebo říci?

VÝZVA 2: TRPĚLIVOST V MALÍČKOSTECH

Druhá výzva spočívá v tom, že každý den uděláte malý experiment s trpělivostí. Trpělivost v *malíčkostech* vám pak pomůže být trpělivými i ve větších věcech (viz Mt 25,23).

Vyberte si 3–5 způsobů, jak budete trénovat trpělivost v malíčkostech. Zde je několik příkladů:

- / *Podržte někomu dveře, aby mohl vstoupit do budovy jako první.*
- / *Dovolte někomu, aby vás předešel v řadě v jídelně nebo u pokladny.*
- / *Počkejte 30 minut a teprve poté se podívejte na zprávy v telefonu.*
- / *Ve skupinové konverzaci nechte někoho mluvit jako prvního, i když jste byli na řadě.*

Na konci dne se zamyslete nad tím, jak se vám dařilo v těchto aktivitách. Jak jste se cítili, když jste si procvičovali trpělivost v malíčkostech? Co jste se o sobě naučili?



K ZAMYŠLENÍ

„Církev je církví jen tehdy, je-li tu pro druhé. [...] Církev se musí podílet na světských úkolech společenského života, nikoli jako panující, ale pomáhající a sloužící. Musí lidem všech povolání říci, co je to život s Kristem, co to znamená ‚žít pro druhé‘. Zvláště musí vystoupit naše církve proti hříchům pýchy, zbožňování síly, proti závisti a iluzionismu jako kořenům všeho zla. Bude muset mluvit o uměřenosti, opravdovosti, důvěře, věrnosti, stálosti, *trpělivosti*, kázni, pokoře, střídmosti a skromnosti.“² (Dietrich Bonhoeffer, důraz je přidán)

Bonhoeffer uvádí trpělivost jako jednu z věcí, o kterých by měla církev mluvit. Jak podle vás může církev *mluvit* o tomto tématu srozumitelným způsobem a v kontextu toho, čím dnes lidé žijí?

KAPITOLA 5

LASKAVOST A DOBROTA



PŘEČTI SI:
MATOUŠ
25,31-45

KLÍČOVÝ
TEXT

„KRÁL ODPOVÍ A ŘEKNE JIM: ‚AMEN, PRAVÍM VÁM,
COKOLIV JSTE UČINILI JEDNOMU Z TĚCHTO MÝCH
NEPATRNÝCH BRATŘÍ, MNĚ JSTE UČINILI.‘“

MATOUŠ 25,40

ICEBREAKER

LASKAVOST V AKCI

Vyberte si jednu z následujících možností:

1. Kdy vás někdo překvapil svou laskavostí a jak vás to ovlivnilo?

2. Kdybyste mohli pro někoho udělat nějakou laskavost, co by to bylo?

3. Prohlédněte si krátké video „Kindness Boomerang“ od společnosti Life Vest Inside (bit.ly/LifeVestKindness). Neobsahuje žádná slova, takže se dá použít v jakékoli jazykové skupině. Je jednoduché, ale velmi silné. Potom požádejte lidi, aby odpověděli na následující otázky:

- / Co se vám na videu nejvíc líbilo?
- / V čem bylo pro vás přínosem?
- / S kým jste se ve videu nejvíce ztotožnili?
- / Jak vás video inspirovalo?

ŽIVOTODÁRNÁ LASKAVOST A DOBROTA



J ežíš věděl, že jeho služba na zemi brzy skončí. Chtěl po sobě zanechat něco, co by natrvalo změnilo svět. Tři roky žil mezi lidmi a projevoval jim Boží dobrotu a laskavost. Byl soucitný, laskavý, nesmírně štědrý, přívětivý a přístupný všem. Chodil po vesnicích a uzdravoval nemocné. Nasýtil pět tisíc lidí a ještě zbylo dvanáct velkých košů zbytků. Na svatbě proměnil mnoho litrů vody ve víno, což bylo mnohem více, než bylo potřeba pro hostinu. Vyhledával lidi, kteří byli „vězněni“ různým zlem – strachem, duševními chorobami, závislostmi, sociální izolací nebo nenávistí vůči sobě samému. Osvobodil je, aby mohli pocítit zdraví, radost, klid a lásku.

„TŘI ROKY ŽIL MEZI
LIDMI A PROJEVOVAL
JIM BOŽÍ DOBROTU
A LASKAVOST. BYL
SOUCITNÝ, LASKAVÝ,
NESMÍRNĚ ŠTĚDRÝ,
PŘÍVĚTIVÝ A PŘÍSTUPNÝ
VŠEM.“



Ježíš udělal vše, co mohl, aby projevil Boží laskavost, ale jeho učedníci se stále hádali, kdo je největší, a shora shlíželi na pohany, ženy, děti a lidi na okraji společnosti. Proto se rozhodl, že jim zanechá spousty nezapomenutelných příběhů. Věděl, že jednoho dne tito drsní, ale ochotní muži prožijí díky Duchu svatému změnu a změni i svět – svými slovy, svou dobrotou a svou milující laskavostí.

Jeden z příběhů, který Ježíš věnoval svým následovníkům, byl o pastýři, který měl stádo ovcí a kozlů (Mt 25,31–46). V tomto příběhu „kozlové“ žili pro vlastní potěšení. Ani je nenapadlo všimnout si potřeb lidí kolem sebe a nehnuli ani prstem, aby zmírnili jejich utrpení. „Ovce“ představují ty, kdo žili nesobecky. Projevovat laskavost bylo pro ně tak přirozené, že si ani nezapamatovali, když někomu pomohli. Dělili se o své jídlo, oblečení, domov a lásku. Navštěvovali nemocné a vězněné. Chodili po světě s otevřenými očima a prokazovali laskavost. Byli velkorysí, protože si uvědomovali, jak štědrý byl vůči nim Pán Bůh. Byli potrubím, kterým proudila Boží láska do života trpících. Rozhodli se, že budou jednat správně a budou dobrosrdeční... Byli laskaví a dobří.

Další příběh vypráví o milosrdném Samařanovi (L 10,25–37). Když viděl, že raněný cizinec z jiné etnické skupiny je v zoufalé situaci, pocítil štědrou, soucitnou a milující Boží dobrotu.

„KDYŽ VIDĚL, ŽE RANĚNÝ
CIZINEC Z JINÉ ETNICKÉ
SKUPINY JE V ZOUFALÉ
SITUACI, POCÍTL ŠTĚDROU,
SOUČITNOU A MILUJÍCÍ
BOŽÍ DOBROTU.“





„I TA NEJMENŠÍ
LASKAVOST MŮŽE
MÍT VELKÝ DOSAH
A ZPŮSOBIT VEL-
KOU ZMĚNU.“

Nedávný výzkum v oblasti laskavosti poukázal na několik důležitých složek soucitného jednání¹:

- ✓ Mít otevřené oči, srdce a mysl, abychom si všimli potřeb druhých.
- ✓ Věřit, že jsem tady proto, abych něco změnil, a pokud vidím, že je něco potřeba, mou povinností je jednat.
- ✓ Poslechnout si příběhy těch, kteří potřebují pomoc, a zeptat se jich, co nejvíce potřebují (nebo posoudit situaci z hlediska největších potřeb, pokud osoba není schopna mluvit).
- ✓ Udělat, co je v mých silách, abych zmírnil utrpení člověka, nebo mu zajistit lepší pomoc, než jakou mu mohu sám poskytnout.

Milosrdný Samařan pro záchranu raněného člověka udělal všechno. Naopak kněz a levita viděli potřebu, ale ignorovali člověka a zanedbali pomoc, kterou mu mohli dát.

Bůh miluje každého člověka stejně. Chce, aby každý okusil jeho neuvěřitelnou lásku a dobrotu. Chce, abychom mohli být jeho očima, ušima, ústy, rukama a nohama, jejichž prostřednictvím bude proudit jeho láska do tohoto zničeného světa. Naše srdce musí být přeměněna jeho soucitnou láskou.

Bůh touží po tom, abychom byli navzájem vůči sobě laskaví, protože veškerá laskavost na světě pramení z jeho milujícího srdce. Stvořil nás, abychom žili v láskyplné harmonii. Jestliže jsme k druhým laskaví, v našem (i v jejich) mozku se uvolňuje hormon oxytocin! Když se staráme o druhé a když se druhí starají o nás, tento úžasný hormon způsobuje, že pociťujeme ještě více soucitu, jsme klidnější, radostnější, laskavější a méně úzkostliví. Tento hormon nám také pomáhá lépe naslouchat a být empatičtější. Je velmi pravděpodobné, že čím jsme laskavější, tím méně budeme mít konfliktů! Laskavost může dokonce zmírnit depresi, protože přenáší naši radost na druhé. Laskavost spojuje lidi, dává jim naději, utěšuje je a dává jim pocit, že jsou milovaní a výjimeční. I ta nejmenší laskavost může mít velký dosah a způsobit velkou změnu.

Vzpomeňte si na vdovu ze Sarepty, která se laskavě podělila s hladovým Eliášem o poslední krajíc chleba (1Kr 17,7–16). Nebo na Šunamitku, která postavila v podkroví pokojíček, aby si tam mohl Eliáš oddychnout a cítit se pohodlně (2Kr 4,8–37). Vzpomeňte na Dorkas, která šila krásné šaty pro vdovy a sirotky, aby jim vrátila důstojnost (Sk 9,39). A také na Marii a Martu, které pravidelně otevíraly svůj domov Ježíšovi a tuctu unavených, hladových učedníků, i když tím jistě nastal v jejich domě ruch a chaos.

Každý z těchto příběhů o laskavosti je v Bibli uveden proto, aby nás inspiroval. Vyprávějí nám o lidech, kteří se chovali jako „ovce“ –



sytili hladové, byli pohostinní k bezdomovcům a šili oblečení pro ty, kdo ho potřebovali. Je neuvěřitelné, že všemi těmito příběhy se vine společná nit. Myšlenka, která je spojuje s podobenstvím o ovcích a kozlech. Každá z těchto žen zažila vzkříšení! Ženám, které pomáhaly Elijášovi a Elišovi, byli vráceni do života jejich synové. Marie a Marta se opět setkaly se svým vzkříšeným bratrem Lazarem. A Dorkas byla vzkříšena zpět k životu, aby mohla dále pomáhat potřebným lidem kolem sebe.

Bůh si velmi cení naší dobrosrdečnosti a naší touhy prokazovat laskavost tváří v tvář lidskému utrpení. Jak se dnes stát „dobrou ovci“ a milosrdným Samařanem? Jak se rozhodnout být laskaví ke každému, koho potkáme, aby zakusil a viděl, že Pán je dobrý (Ž 34,8)? Jak otevřít svá srdce štědrosti Boží lásky k nám? Jak nechat svá srdce zaplavit jeho soucitnou láskou k nám, abychom druhým ukázali, že Bůh je miluje tak obrovskou láskou, která „je nezměřitelná a neobsažitelná“ (Ef 3,14–21; SNC)? To, na čem ve skutečnosti opravdu záleží, je, zda jsme ochotni podělit se o Boží dobrotu a milující laskavost s každým, koho potkáme.

„TO, NA ČEM VE SKUTEČNOSTI OPRAVDU ZÁLEŽÍ, JE, ZDA JSME OCHOTNI PODĚLIT SE O BOŽÍ DOBROTU A MILUJÍCÍ LASKAVOST S KAŽDÝM, KOHO POTKÁME.“

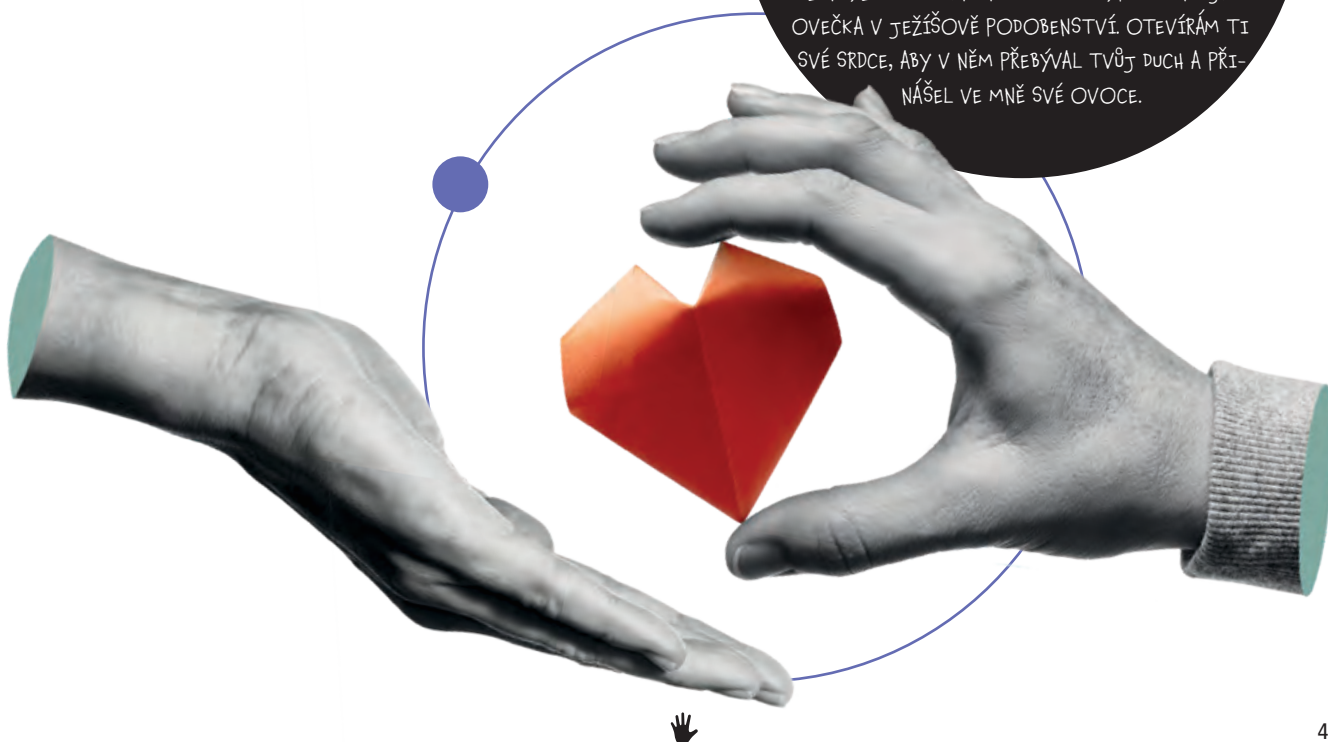


KAREN HOLFORD

se před studiem psychologie a rodinné terapie věnovala ergoterapii v oblasti rehabilitace po poranění mozku. V současnosti pracuje pro Transevropskou divizi jako vedoucí oddělení pro rodinu, děti a ženy. Je provdaná za pastora Bernieho Holforda. Celkem mají tři dospělé děti a tři vnoučata. Ráda píše, je kreativní a miluje procházky v lese.

MODLITBA DNE

DRAHÝ BOŽE, CHCI ZAKUSIT A VIDĚT, JAK JSI DOBRÝ, ABYCH I JÁ MOHL BÝT LASKAVÝ A DOBRÝ K DRUHÝM I K SOBĚ. AŽ Z MÉHO SRDCE PROUDÍ LASKAVOST A DOBROTA TAK PŘIROZENĚ, ŽE SI TO ANI NEUVĚDOMÍM, PODOBNĚ JAKO OVEČKA V JEŽÍŠOVĚ PODOBENSTVÍ OTEVÍRÁM TI SVÉ SRDCE, ABY V NĚM PŘEBÝVAL TVŮJ DUCH A PŘI-NÁŠEL VE MNĚ SVÉ OVOCE.



OTÁZKY

„LASKAVÝ ČLOVĚK ODMĚNÍ I SÁM SEBE,
SUROVEC ANI SÁM SEBE NEŠETŘÍ.“

Př 11,17; B21

1. Který příběh o Ježíšově dobrotě a laskavosti máš nejraději? Proč? Čím tě tento příběh inspiruje?
2. Proč Ježíšovi tak velmi záleží na tom, aby jeho následovníci byli laskaví? Jak by se svět změnil, kdybychom se rozhodli být laskaví a dobří ke každému, koho potkáme?
3. Představte si, že za rok vyhraje váš sbor nebo mládežnická skupina ve vašem městě soutěž o nejlaskavější komunitu. Čím byste toho mohli dosáhnout? Co vám brání začít „invazi laskavosti“ hned teď? (<https://bit.ly/invasionofkindness>)
4. Často se říká, že je důležité hledat si laskavého životního partnera. Proč? Jak se můžete připravit na budoucí vztah nebo zlepšit ten současný tím, že budete pěstovat laskavost, aby se stala vaší druhou přirozeností jako u „ovcí“ v podobenství?

.....



KAPITOLA 6



Věrnost

PŘEČTĚTE SI:
MATOUŠ
25,14–29

KLÍČOVÝ
TEXT

**„JEHO PÁN MU ODPOVĚDĚL: ‚SPRÁVNĚ, SLUŽEBNÍKU DOBRÝ
A VĚRNÝ, NAD MÁLEM JSI BYL VĚRNÝ, USTANOVÍM TĚ NAD
MNOHÝM; VEJDI A RADUJ SE U SVÉHO PÁNA.‘“**

MATOUŠ 25,21

ICEBREAKER**METAFORY VĚRNOSTI**

Pokuste se definovat věrnost originálním způsobem. Vymyslete přirovnání, která by názorně a metaforicky vysvětlila, co pro vás věrnost znamená.

Uvádíme několik příkladů, které vám pomohou začít:

Věrnost je jako...

Teenager a jeho chytrý telefon.

Hipster a jeho brada.

Podělte se o své metafory s ostatními ve skupině nebo s přáteli.

Otázky k zamyšlení:

1. Která metafora se vám líbí nejvíce? Kterou byste si vybrali jako definici věrnosti?
2. Jak důležitá je pro vás věrnost ve vztazích (přátelství, randění, manželství...)?
3. Jak zjistíte, jestli je někdo věrný?
4. Zažili jste někdy nevěru nebo neloajálnost? Vzpomeňte si na zkušenost, když vám byl někdo nevěrný (nebo jste možná byli nevěrní vy). Jak jste se cítili? Co jste se z toho naučili?

Věrnost je výsledek vztahu

V přednáškách tohoto modlitebního týdne mluvíme o ovoci, které se v nás rodí, když se vystavíme vlivu Ducha svatého. Snadno se to řekne, ale těžko se to v životě realizuje. Ovoce Ducha neroste ve vakuu. Abyste měli nějaké ovoce, musíte nejprve zasadit semínko a vytvořit optimální podmínky, aby ze semínka vyrostl strom, který bude přinášet ovoce. Je to proces.

Žijeme ve světě, kde vládne tma, ve které je obtížné vidět Boha. Často se cítíme osamělí, odsuzovaní, zranění a vylekaní nejistotou života. V tomto hříšném světě je obtížné starat se o půdu svého srdce, aby v nás mohl působit Duch svatý. Přestože chceme, aby nás Bůh změnil, hřích nám v tom často brání a my jsme Bohu nevěrní. Trápí nás to. Možná se kvůli tomu cítíme paralyzováni.

Chci se s vámi podělit o něco, co mě už dlouho znepokojuje. Stále na tom musím pracovat a zlepšovat se. Vidím, že ovoce věrnosti ve mně musí stále růst a dozrávat.

Na začátek chci říci, že mě baví vystupovat na veřejnosti, ačkoli pro mnohé je to velký problém. Mají z toho strach, protože to znamená určitým způsobem se odhalit, ukázat. Vystavit se veřejnosti. Vydat se napospas úsudku těch, kteří vás poslouchají.



*„Přestože většina takových roz-
hovorů mi v konečném důsledku
přináší požehnání, to, že se tak
na začátku cítím, mě zlobí.
Protože nejsem věrný Ježíši.
Alespoň ne dostatečně.“*

Přestože nemám problém mluvit na veřejnosti, přiznám se, že mě děsí mluvit s někým, kdo nesdílí mou křesťanskou víru. Zmocňuje se mě panika při pomýšlení, že někdo by měl připomínky nebo by mi kladl otázky, na které bych neuměl odpovědět. Stále na tom pracuji. Pokaždé, když se ocitnu v takové situaci, modlím se, aby mi Bůh pomohl.

Když se mě nevěřící člověk – někdo, kdo nemá ani ponětí o křesťanství, natož ještě o adventismu – zeptá, čemu věřím, co jako pastor dělám nebo k jaké církvi patřím ... začnu se potit. Ne proto, že bych se styděl za Boha, za svou službu nebo za svou církev (Ř 1, 16). Ale proto, že si uvědomuji, že na základě toho, co řeknu, ten člověk se buď zamiluje do nejúžasnější bytosti ve vesmíru, nebo naopak, odmítne Ježíše a už nikdy více nebude chtít o něm slyšet.

Vždy, když se to stane, mám pocit, že jsem selhal, že nedosahuji požadované úrovně, že nejsem spolehlivý a důvěryhodný Ježíšův následovník. Mám pocit, že jsem vlastně Bohu *nevěrný*, přestože on je mi stále věrný. Neměl bych být rád a těšit se z toho, že lidé, kteří nesdílejí mou víru, se mě ptají na Ježíše? Proč mě tedy pronásleduje takový pocit? Přestože většina takových rozhovorů mi v konečném důsledku přináší požehnání, to, že se tak na začátku cítím, mě zlobí. Protože nejsem věrný Ježíši. Alespoň ne dostatečně. Víím, že něco takového nezažívám jen já.



Možná selžeme a možná jsme někdy Bohu *nevěrní*, ale on je stále věrný (Ř 4,21; 1J 1,9; Joz 21,45). Když se stane, že jsme mu nevěrní, vraťme se k Ježíši a znovu se s ním spojme. Budme úrodnou půdou, která přináší ovoce (J 15,5). Vraťme se na cestu věrnosti.

Abychom se vrátili, musíme pochopit, co znamená věrnost. Být věrný znamená být spolehlivý. Věrný člověk je čestný a poctivý. Je to někdo, komu můžete důvěřovat. Být věrný znamená, že vám přítel může důvěřovat, aniž by se bál, že ho zklamete. Věrní lidé dodrží slovo. Věrní jste tehdy, když děláte to, co se od vás očekává, i když se nikdo nedívá; když nikdo nepochybuje o vašich činech nebo slovech. *Znají* vás, že jste důvěryhodní. Důvěra se buduje postupně; nelze ji získat za jeden den. Podobně je to i s věrností.

Na druhé straně o věrnost nejde jen u velkých věcí. Záleží také na malých detailech, protože v konečném důsledku ony rozhodují o mnoha věcech. V dnešním textu Ježíš říká: „*Osvědčil ses v malém úkolu, proto ti mohu svěřit mnohem víc*“ (Mt 25,21; SNC). Nezáleží na tom, zda je vaše věrnost vystavena zkoušce v něčem velkém nebo malém: ať je tomu tak nebo onak, svědčí to o vašem vztahu s Bohem. Ve všem, co děláme, zrcadlíme Ježíše. A o to jde: odrážet Ježíše prostřednictvím naší věrnosti jemu a jeho zásadám. Ať je to v něčem velkém, nebo malém, před velkým zástupem, nebo v soukromí.

„Možná selžeme a možná jsme někdy Bohu nevěrní, ale on je stále věrný. Když se stane, že jsme mu nevěrní, vraťme se k Ježíši a znovu se s ním spojme.“



*„Dovolíme-li Duchu svatému,
aby v nás působil, naše věrnost
Bohu zesílí a budeme
o něm svědčit.“*

Chci zdůraznit, že věrnost bychom neměli považovat za vznešený ideál, kterého dosáhne jen několik lidí. Věrnost je výsledek našeho vztahu s jednou Osobou, výsledek vlivu Ducha svatého v našem životě. Věrnost Bohu časem sílí naším vztahem s ním. Naši neustálou komunikací s ním. Jsem věrný Ježíši, protože ho *znám*. A čím více ho znám, tím věrnější chci být, protože nechci narušit náš blízký vztah. Je to podobné jako s nejbližším přítelem. S tím rozdílem, že Ježíš je nejlepší přítel, jakého si umíme představit! Pokud někdy selžeme a máme pocit, že jsme byli nevěrní, on nás čeká s otevřenou náručí připravený obnovit náš narušený vztah (1J 2,1; 2K 5,17–19).

Dovolíme-li Duchu svatému, aby v nás působil, naše věrnost Bohu zesílí a budeme o něm svědčit (J 15,27). To znamená, že věrnost Bohu nepřináší požehnání jen nám, ale také lidem v našem okolí. (Nepřipomíná vám to zaslíbení, které dal Bůh Abrahamovi v Genesis 12,3: „V tobě budou požehnána všechna pokolení země“?) Pokud jsme Bohu věrní, plníme své poslání a dělíme se o dobrou zprávu, kterou nám Ježíš dal. Jsme-li věrní, hlásáme evangelium. Jsme-li věrní v maličkostech, šíříme principy velkého Božího království. Pokud Duch svatý působí v našem životě a přináší ovoce, otevíráme cestu k přeměně života druhých lidí, protože dovolujeme Bohu působit v nás a přes nás. Prosme Boha, aby nám pomohl být věrnými. Prosme Boha, aby v našich srdcích rostlo a dozrávalo ovoce Ducha.

~



Narcis Dragomir

se narodil v Rumunsku a vyrůstal ve Španělsku. Považuje se za občana nebe. Z Boží milosti je ženatý se Sayei (@escribiendosupalabra). Oba chtějí s radostí mluvit o Ježíši v postkřesťanské Evropě.



Modlitba Dne

Drahý Bože, děkujeme Ti, že nás naplňuješ svým Duchem a přinášíš v nás ovoce, které je požehnáním pro druhé. Děkujeme Ti za Tvou věrnost. Děkujeme Ti, neboť věříme, že jsi milující, dobrý a šlechetný. Pěstuj v nás ovoce věrnosti a ať to přináší požehnání i druhým.





*„Svou vlastní oddaností se někdo holedbá,
věrného muže však aby pohledal.“*

Př 20,6; SNC

1. Jaké důkazy Boží věrnosti nacházíte v Bibli? Jak ovlivňují vaši definici věrnosti? Jak můžeme odrazet Boží věrnost v každodenním životě?
2. Styděli jste se někdy mluvit o své víře? Pokud ano, proč si myslíte, že je to tak těžké?
3. Měli jste někdy pocit, že jste se zasekli ve svém duchovním životě? Co jste udělali/mohli udělat, abyste to změnili? Co můžeme udělat pro to, abychom byli Bohu stále více věrní?
4. Když se podíváte na svůj sbor (a na sebe), vidíte někdy nedostatek oddanosti a mnoho přizpůsobivosti? Proč tomu tak je? Co můžeme udělat, abychom to změnili?
5. Existuje řešení pro (duchovní, vztahovou atd.) nevěru? Jaké?

Grid of dots for writing answers.





Osobní výzva

VĚRNĚ ZODPOVĚDNÍ

Vytvořte skupinu WhatsApp/Telegram/Signal/Messenger s lidmi, se kterými čtete tyto přednášky. V této skupině nebude nikdo nikoho kritizovat a odsuzovat.

Pokud si tyto přednášky čtete sami, promluvte si o tomto tématu s někým blízkým a požádejte ho, aby se k vám připojil.

S touto skupinou se zkontaktujte jen v případě, že vaše věrnost Bohu je vystavena zkoušce, ať už zůstanete věrní, nebo ne.

Když někdo z této skupiny napíše zprávu, že se ocitl ve zkoušce, každý člen skupiny se bude za tohoto člověka a za danou situaci modlit. Tak budete mít modlitební síť, která vás bude podporovat vždy, když se vaše věrnost Bohu ocitne ve zkoušce.



K zamyšlení

„To, co svět nejvíce potřebuje, jsou lidé, kteří se nedají koupit ani prodat – lidé, kteří jsou v hloubi svého srdce ryzí a čestní, nebojí se nazvat hřích pravým jménem a jejichž svědomí je věrné povinnosti jako stělna pólu – lidé, kteří budou stát za správnou věcí, i kdyby nebesa padala.“ (Ellen G. Whiteová, *Výchova*, str. 35)

Jakým člověkem chcete být ve světě? Ve svých vztazích?
A ve vztahu s Bohem?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slightly textured appearance with some minor blemishes or foxing. The edges of the paper are slightly irregular.

KAPITOLA 7

MÍRNOST



KLÍČOVÝ
TEXT

**„TY VŠAK SE TOMU JAKO BOŽÍ ČLOVĚK VYHÝBEJ!
USILUJ O SPRÁVEDLNOST, ZBOŽNOST, VÍRU,
LÁSKU, TRPĚLIVOST, MÍRNOST.“**

1. TIMOTEOVI 6,11

ICEBREAKER

JSTE ASERTIVNÍ?

Asertivitu lze definovat jako schopnost člověka vyjádřit své emoce přiměřeným způsobem, bez nepřátelství či agresivity. Lidé, kteří jsou asertivní, dokážou vyjádřit svůj názor a pocity – pozitivně i negativně – srozumitelným a vhodným způsobem.

AGRESIVNÍ

/ Neváží si druhých
/ Nenaslouchá
/ Vnucuje ostatním vlastní názor

**ASERTIVNÍ
komunikace**

/ Aktivně naslouchá
/ Vyjadřuje svůj názor
/ Je upřímný a srozumitelný

PASIVNÍ

/ Potěšuje druhé
/ Chce být za každou cenu u druhých oblíbený
/ Nedokáže převzít odpovědnost; na vině jsou jini

Velké společnosti začaly vyhledávat asertivní vedoucí a manažery, kdežto v minulosti upřednostňovaly spíše agresivnější povahové profily. Co si myslíte, proč tomu tak je?

Udělejte si test, abyste zjistili svou úroveň asertivity. Prvním krokem v tomto procesu je poznat sebe!

Test asertivity: Test si můžete stáhnout a/nebo vytisknout na tomto odkazu:

bit.ly/WOP23downloads



NEČEKANÁ VELIKOST MÍRNOSTI



Koncem 60. let 20. století si dva přátelé v jednom londýnském obchodu koupili lviče. Malého lva si vzali domů a vychovali ho jako domácího mazlíčka. Své mládě krmili, venčili a hýčkali jako obyčejnou kočku. Rozhodli se, že ho pojmenují Christian. Když mládě vyrostlo, jeho velikost jim začala dělat problémy. Nejen s místem, kde žili, ale také se spoustou potravy, kterou lev potřeboval. Proto se rozhodli poslat ho do přírodní rezervace v Keni v naději, že se přizpůsobí svému přirozenému prostředí.

Po několika měsících jim správce přírodní rezervace potvrdil, že Christian se plně adaptoval na svůj nový domov a sblížil se s ostatními lvy. Přátelé se rozhodli odcestovat do Keni, rozloučit se s Christianem a oslavit jeho nový život.

Od jejich posledního setkání se lvem uplynulo devět měsíců. Správce přírodní rezervace je varoval, že Christian je nemusí poznat. Ale i tak se tito dva kamarádi rozhodli, že o tomto setkání natočí krátký dokumentární film. Můžete si ho prohlédnout na YouTube.

Na nezaostřených záběrech ze 70. let jsou dva mladí muži s rozčuchanými vlasy ve zvonových kalhotách v africkém safari parku. Na úpatí kopce čekají na svého lva. Mladí muži stojí nehybně a dívají se vzhůru. Najednou se na vrcholu kopce objeví hlava lva. Lev začne sestupovat dolů. Zdá se, že je ostražitý. Nikdo netuší, jak zareaguje. Dva přátelé zůstávají nehybně stát a začnou volat jeho jméno. Najednou se lev rozběhne směrem k nim. Je působivé sledovat, jak Christian skočí k mladým mužům... a svými obrovskými tlapami



„JE SNADNÉ BÝT MILÝ, KDYŽ SE MI DAŘÍ NEBO KDYŽ SE NACHÁZÍM VE SVÉ KOMFORTNÍ ZÓNĚ. PODLE PAVLA VŠAK VELIKOST TOHOTO OVOCE SPOČÍVÁ V TOM, ŽE DÁTE NEČEKANĚ MÍRNOU ODPOVĚĎ VE STRESOVÝCH SITUACÍCH, JAKO KDYŽ DIVOKÝ LEV OBEJME DVA LIDI.“

je obejmě, a dokonce jim olíže tvář! Jemná reakce lva a jeho poddajné chování jsou v ostrém kontrastu s jeho velikostí a potenciálně nebezpečnou povahou.¹



Miluji Christianův příběh a jeho jemnou sílu. Myslím, že je to dokonalý příklad toho, co znamená slovo „mírnost“, o které Pavel mluví jako o ovoci Ducha.

Vysvětlím vám to. Mírnost máme tendenci spojovat s pojmy jako slabost, podřízenost nebo rezignace. Jinými slovy, s pasivním chováním, které umožňuje agresi. Jako kdybychom mluvili o malých, bezbranných ovečkách, které je třeba chránit, protože samy nedokážou čelit problémům.

Když pro tuto vlastnost ovoce Ducha Pavel použil řecké slovo *prautes* (πραῦτης), neměl tím na mysli takové chování. Podle Pavla je mírnost nečekaně jemná a něžná reakce lva, který se chová jinak, než bychom čekali vzhledem k jeho přirozenosti.²

Jde o to, že výraz *prautes*, který zde Pavel použil, je významově velmi složitý a bohatý, protože se dá přeložit nejen jako mírnost, ale také jako tichost, jemnost nebo nepřímo i pokora.

Na základě všech těchto významů odvozených z řeckého termínu můžeme rozdělit základní charakteristiky mírnosti do následujících hlavních bodů:



KONÁNÍ: Člověk může svou mírnost *aktivně* projevit jen v interakci s vnějšími podněty (není možné projevit mírnost, pokud jste izolováni v místnosti). V tomto smyslu bude mírný člověk reagovat na nespravedlnost, konflikty a problémy. Vyjádří svůj postoj, a dokonce i nesouhlas, ale udělá to mírně, protože o to jde. Je snadné být milý, když se mi daří nebo když se nacházím ve své komfortní zóně. Podle Pavla však velikost tohoto ovoce spočívá v tom, že dáte nečekaně mírnou odpověď ve stresových situacích, jako když divoký lev obejmě dva lidi. Nebo jako když Bůh přichází za Hagar, těhotnou ženou, která je právě na útěku od své paní kvůli problémům, které způsobila v jejich manželství Abrahama a Sáráj (viz Gn 16).

MRAVNÍ SÍLA: Mírní lidé jsou *silní* lidé. Když jste pod tlakem a zareagujete mírně, znamená to, že dokážete kontrolovat způsob, jak jednáte v interakci s ostatními. V praxi mírnost znamená, že přestože byste mohli druhého rozdrtit a zlikvidovat – projevíte mu lásku a překonáte pokušení ublížit mu. Velikost a síla mírnosti spočívá v tom, že i ve stresových situacích zůstane jemná.

Uvedu dva praktické příklady – jeden současný a jeden biblický, které mírnost velmi dobře vystihují.





„ROZSUDEK, KTERÝ SOUDCE
VYNESL, VŠECHNY PŘEKVAPIL:
MLADÝ MUŽ JE ODSOUZEN JEN
NA 100 HODIN VEŘEJNĚ
PROSPĚŠNÝCH PRACÍ, KONKRÉTNĚ –
BUDE POSKYTOVAT KURZY IT
LIDEM S NÍZKÝM NEBO ŽÁDNÝM
PŘÍJMEM.“

První příklad je ze soudu pro mladistvé ve španělské Granadě. U tohoto soudu vynáší soudce Emilio Calatayud rozsudek. Šestnáctiletý mladík byl zatčen za to, že se naboural do počítačového systému jedné společnosti. Pravděpodobně bude odsouzen k trestu odnětí svobody v nápravném zařízení pro mladistvé. Rozsudek, který soudce vynesl, všechny překvapil: mladý muž je odsouzen jen na 100 hodin veřejně prospěšných prací, konkrétně – bude poskytovat kurzy IT lidem s nízkým nebo žádným příjmem.

Druhý příklad je z Bible. Vylekaný Eliáš potřebuje, aby mu Bůh dal sílu, protože mu jde o život. V tomto kritickém okamžiku se Bůh nechce setkat s Eliášem v zemětřesení, ohni ani větrné smršti. Místo toho se Stvořitel vesmíru rozhodne uvolnit napětí a své plány oznámí Eliášovi jemným šeptem (1Kr 19).

Mravní síla mírných lidí spočívá v jejich schopnosti vcítit se do druhých a ve snaze být jim užiteční.

VŮLE: Mírnost je ovoce, které musíme přinášet *dobrovolně*. Být laskavý v obtížné situaci je *rozhodnutí*, které musíme učinit a které bude pravděpodobně v rozporu s naší přirozeností. Mírní lidé si uvědomují, že v nepříznivé situaci je laskavé slovo mnohem lepší, než kdyby reagovali s hněvem. I když je těžké přijmout kritiku, aniž bych se rozzlobil, mnohem lepší je asertivně vyjádřit, jak se mě tato kritika dotkla, než odpovědět další větší urážkou. To je podstata Ježíšovy rady, že nemáme jednat podle pravidla „oko za oko“ (Mt 5,28–32), ale raději usilovat o zásadní změnu: reagovat na útoky druhých láskou a mírností. Ano, je to revoluční

rada, ale vliv mírné reakce na naši uspěchanou společnost bude měnit život. Dovedete si představit místo, kde by přirozenou reakcí na každou situaci byla láska?

Podíváme-li se na tyto tři charakteristiky, zdá se, že mírnost je ideál, který je mimo náš dosah. Je pravda, že přesahuje lidské možnosti. Pavel jmenuje tuto vlastnost v listu Galatským v seznamu ovoce, které *působí Duch* v našem životě. Jen Duch svatý může měnit naše přirozené sklony na mírné reakce.³

Proto bych vám ráda navrhla tři kroky, které vám pomohou odrážet toto ovoce Ducha:



„NEŽ TENTO OKAMŽIK NASTANE, MŮŽEME DÍKY PŮSOBNÍ DUCHA SVATÉHO V NAŠICH ŽIVOTECH ZAKOUSHET BENEFITY PĚSTOVÁNÍ BOŽÍHO CHARAKTERU V NÁS.“

PRVNÍ KROK: *Poznávejte Ježíše.* Jednou z Ježíšových povahových rysů byla podle Bible mírnost, tichost (viz Mt 11,28–30). Hledejte proto Ježíše a odrážejte jeho charakter.

DRUHÝ KROK: *Snažte se uplatňovat mírnost ve všech aspektech života* včetně vztahu s Bohem. Znamená to přijmout Boží vůli a životní styl, který navrhuje. Zjistíte, že jeho návrhy vedou k úžasným výsledkům.

TŘETÍ KROK: *Starejte se potřeby druhých lidí.* Ježíš dal příslib těm, kdo odloží svou pýchu a zaměří se na pomoc druhým (Matouš 5,5). I když to možná není moc populární, až nastane ten správný okamžik, mírní (nebo tiší) zdědí zemi.

Víte co? Když čtu příběh o lvi Christianovi, představuji si, jak to bude úžasné, že se na nové zemi budeme moci mazlit se všemi zvířaty. Představuji si, jaké to bude, když budeme žít ve společenství, kde budou všichni projevovat lásku, radost, pokoj, trpělivost, laskavost, dobrotu, věrnost, *mírnost* a sebeovládání (viz Iz 65,17–25). Těším se, že budu žít na místě skutečného štěstí, tak, jak to Bůh od počátku zamýšlel.

Než tento okamžik nastane, můžeme díky působení Ducha svatého v našich životech zakoušet benefity pěstování Božího charakteru v nás. Můžeme reagovat jako mírní lvi a odrážet mravní sílu, kterou Duch svatý vlévá do našich životů.

~



Silvia Palos Ibáñez
se narodila v Zaragoze (Španělsko). Studovala na Rigel Adventist School a později vystudovala právo. Najdete ji na letních táborech v Entrepeñas nebo v AEGUAE. Na jejím seznamu přání stále zůstává: spolu s manželem Pepem být součástí misijního projektu v jiné zemi.

MODLITBA DNE

DRAHÝ BOŽE, CHCI, ABYS BYL SOUČÁSTÍ MÉHO ŽIVOTA. VKLÁDÁM VŠECHNY SVÉ REAKCE DO TVÝCH RUKOU, ABY BYLY ODRAZEM TVÉ MÍRNOSTI A LÁSKY. MODLÍM SE, ABY TĚ DÍKY MÉMU ŽIVOTU NAPLNĚNÉMU MÍRNOSTÍ MOHLI POZNAT I JINÍ.



OTÁZKY

„POJĎTE KE MNĚ, VŠICHNI, KDO SE NAMÁHÁTE A JSTE OBTÍŽENI BŘEMENY,
A JÁ VÁM DÁM ODPOČINOUT. VEZMĚTE NA SEBE MÉ JHO A UČTE SE ODE
MNE, NEBOŤ JSEM TICHÝ A POKORNÉHO SRDCE: A NALEZNETE ODPOČINUTÍ
SVÝM DUŠÍM. VŽDYŤ MÉ JHO NETLAČÍ A BŘEMENO NETÍŽÍ.“

Mt 11,28-30

1. **Vzpomínáte si na situaci, kdy Ježíš jednal rozhodně, a zároveň pokorně a mírně? Popište ji.**
2. **Zažili jste někdy stresovou situaci, ve které vám mírná odpověď přinesla klid? Jaký to byl zážitek?**
3. **Proč nás Ježíš žádá, abychom se v našich vztazích zbavili násilí?**
4. **Které situace ve vašem každodenním životě ve vás vyvolávají stres a úzkost? Jak by vám v těchto situacích pomohl klidnější, mírnější a pokornější přístup?**

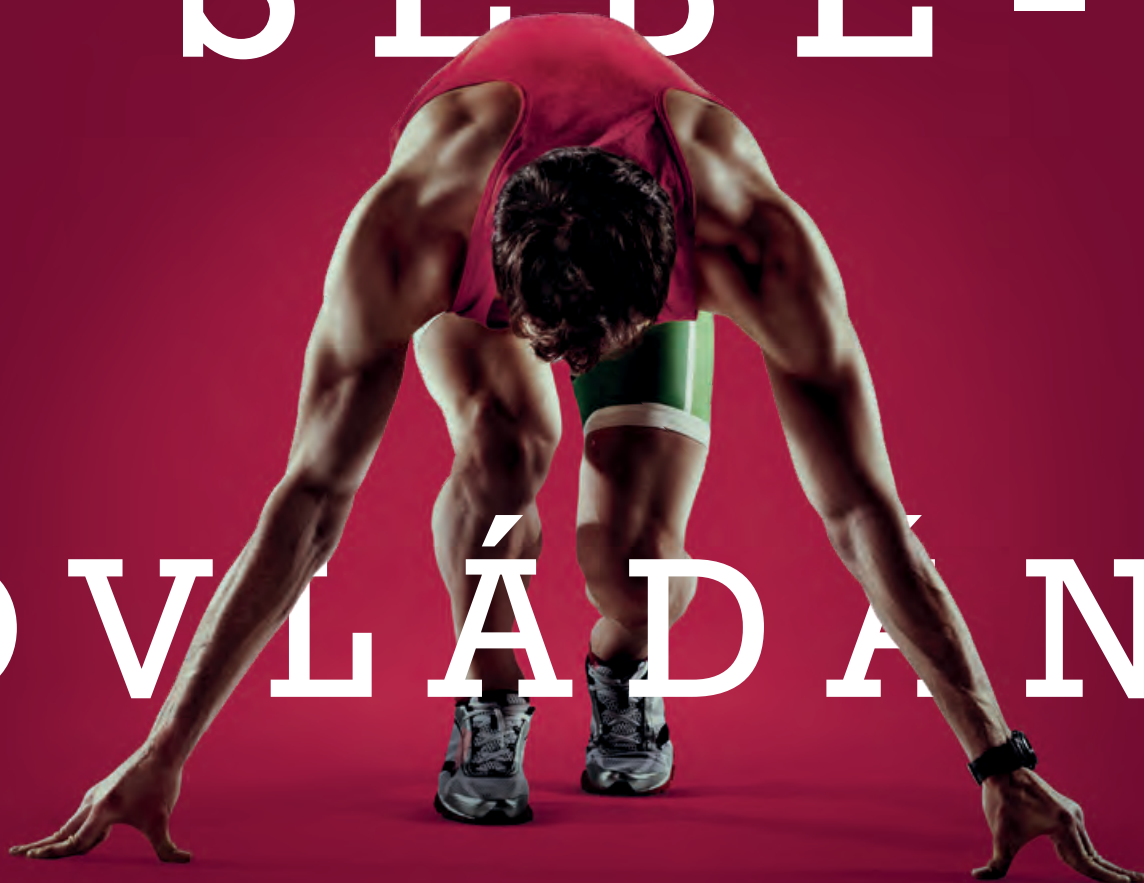


KAPITOLA

8

SEBE -

OVLÁDÁNÍ



KLÍČOVÝ
TEXT

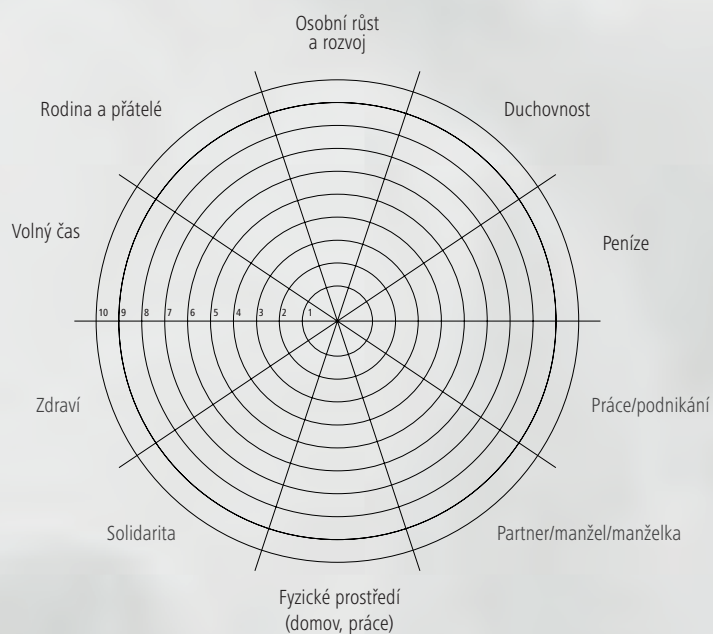
„TO OVŠEM VYŽADUJE - JAKO OD KAŽDÉHO ŠPIČKOVÉHO SPORTOVCE - TVRDÝ TRÉNINK A ODŘÍKÁNÍ! ALE JSOU-LI TOHO SCHOPNI SPORTOVCI, KTERÝM JDE JEN O POZEMSKÉ VAVŘÍNY, MUSÍME TO BRÁT TÍM VÁŽNĚJI MY, KDYŽ V NAŠEM PŘÍPADĚ JDE O VĚČNOST.“

1. KORINTSKÝM 9,25 (SNC)

ICEBREAKER

MÁM SVÉ JÁ POD KONTROLOU?

Věnujte několik minut tomu, abyste zjistili, jak jste na tom v sebeovládání v různých oblastech svého života. Vyplňte následující graf:



Otázky k zamyšlení:

1. Ve kterých oblastech života je pro vás obtížnější se ovládat? Proč?
2. Porovnejte své odpovědi s odpověďmi svých přátel. Jak si můžete navzájem pomáhat a podporovat se? Jak si být navzájem zodpovědnými partnery?
3. Jaké strategie používáte, abyste zvládli různé situace a dokázali se ovládat?
4. Proč je snazší říci druhým, co mají v dané situaci dělat, než když to má člověk udělat sám?

Ke skupinové aktivitě použijte uvedený odkaz, kde naleznete i druhý nápad na úvodní aktivitu.

bit.ly/WOP23downloads



JE TO PROBÍHAJÍCÍ PROCES



Pedra jsem poznal koncem léta 2010, kdy jsem poprvé navštívil sbor. Byl asi v mém věku. Jeho chování mě přivádělo k údivu. Setkání s ním představovala rozhodující okamžiky v mém životě.

Možná to byla jen „náhoda“, ale nakonec jsme spolu pracovali v malé stavební firmě. Nejednou jsem byl překvapen, jak Pedro reagoval (nebo nereagoval) v situacích, ve kterých já nejen ztrácel trpělivost, ale dokonce jsem měl problém zůstat slušný.

Pedro byl v církvi osm let. Protože se uměl ovládat, byl vždy klidný a vyrovnaný. Také jsem chtěl být takový. O sebedisciplíně a sebeovládání jsem přečetl mnoho knih, které se na tento problém dívaly z buddhistického, taoistického a filozofického hlediska. Často jsem si kladl otázku: Jak se to Pedro naučil? V čem tkví jeho tajemství? Nikdy jsem neslyšel, že sebeovládání – z biblického pohledu – je ovocem působení Ducha svatého.

Čas plynul a naše přátelství se prohlubovalo. Když jsem ho lépe poznal, uvědomil jsem si, že jeho sebeovládání je výsledkem každodenního, minimálně 16 hodin trvajícího spojení s Duchem svatým; výsledkem nepřetržitého a upřímného dialogu s Bohem.

V jednom z našich rozhovorů se přiznal, že měl velmi špatnou povahu: byl velmi netrpělivý, netolerantní a v problémech reagoval násilnický. Když však potkal Ježíše, začal mnohé věci přehodnocovat. Přestal reagovat podle okolností. Vztah s Bohem mu pomáhal ovládat se, neztráčet nad sebou kontrolu a nenechávat svým pocitům a emocím volný průběh.



Jelikož si byl stoprocentně jistý, že Duch svatý je vždy s ním, pokračoval, když se ocitl v nějakém problému, obtížné situaci nebo pokušení, místo aby Bohu vyprávěl o všem, co se děje, jako by byl kdesi daleko a neměl o tom ani ponětí, soustředil se na skutečný rozhovor se svým Otcem a kladl mu konkrétní otázky. Například: Co cítím (nebo necítím)? Jaké mám možnosti? Jak to mám zvládnout? Co mám udělat? Jak nejlépe zareagovat? Je to opravdu potřeba?

Po mnoha rozhovorech s Pedrem jsem pochopil, že sebeovládání jako ovoce Ducha není o popírání pocitů, instinktů, tužeb a choutek. Nejde o to, abychom byli pasivní a lhostejní k okolnostem a lidem, kteří nás ovlivňují nebo dráždí. Je to spíše proces, v němž si v první řadě všímáme, co se děje v našem nitru, a po rychlé analýze skutečnosti (vnitřní i vnější) přistupujeme k věci s *modlitbou*, v níž si pokládáme otázky, které jsem právě zmínil.

Sebeovládání je nezbytné, pokud nechceme ztratit svobodu, kterou nám Bůh dává (Ga 5,1–13). Možná nám dokonce umožňuje pěstovat a projevat ostatní ovoce (lásku, radost, pokoj, trpělivost, laskavost, dobrotu, věrnost a mírnost) ve všech oblastech našeho života. Jinými slovy, sebeovládání vám přinese užitek v duchovním i běžném životě; v soukromé i veřejné sféře; při studiu, v práci i sportu; ve vztazích s přáteli i příbuznými.

Určitě znáte Pavlovu zásadu: „Mnozí si myslí, že mohou dělat, co se jim zachce. Ano, možná je to pravda. Musím vám však říci něco důležitého. I když tomu tak je, i když si můžu dělat, co chci, ne vždy je to pro mě dobré. Proto se nenechám ovládat okolnostmi“ (parafrázovaná verze 1K 10,23). Každý charakterový rys se formuje tak, že něco opakujeme jednou, dvakrát, deset-

krát nebo i stokrát, až se to stane zvykem. Takto se formují (nebo deformují) charakterové rysy člověka, které následně ovlivňují způsob, jak reaguje na okolnosti a překonává překážky.

V mnoha situacích snadno ztratíme hlavu, rozčílíme se, vybuchneme, začneme křičet, urážet, nadávat nebo ještě něco horšího. Dovolte mi však položit vám jednu otázku: Stojí to za to? Pokud jste to už zažili, jak jste se potom cítili?

Nebo si dáte nějaký cíl a po čase zjistíte, že jej nedokážete splnit, protože vám chybí sebeovládání. Jak se dostat z tohoto bludného kruhu, abyste dosáhli toho, po čem skutečně toužíte? (Viz Ř 7,19–25.)

Je důležité si uvědomit, že navzdory minulým chybám, když jednou začnete pěstovat ovoce Ducha, jak je vyjmenováno v 5. kapitole listu Galatským, nikdy nezačínáte od nuly. Vaše dnešní zkušenost je lepší než včerejší a vy na ní můžete stavět. Chci vás povzbudit, abyste neházeli flintu do žita, protože ovoce roste a dozrává postupně.

Rád bych se s vámi podělil o několik rad, které mi pomáhají růst v procesu sebeovládání a které můžete uplatnit i na ostatní vlastnosti, které tvoří ovoce Ducha:



„V MNOHA SITUACÍCH SNADNO ZTRATÍME HLAVU,
ROZČÍLÍME SE, VYBUCHNEME, ZAČNEME KŘIČET, URÁŽET,
NADÁVAT NEBO JEŠTĚ NĚCO HORŠÍHO.“

„NIKDY NEZAČÍNÁTE
OD NULY. VAŠE DNEŠNÍ
ZKUŠENOST JE LEPŠÍ NEŽ
VČEREJŠÍ A VY NA NÍ
MŮŽETE STAVĚT.“



1. UJASNĚTE SI, CO CHCETE, CO NEHCETE A PROČ

Často si s lidmi povídám o jejich problémech a důsledcích jejich životních rozhodnutí. Mnoha důsledkům by se dalo předejít, kdyby se na pár minut zamysleli nad tím, co v životě *nechtějí*.

Jedním z důvodů, proč ztrácíme sebekontrolu a nedokážeme se ovládat, je to, že si nejsme jisti nebo nemáme jasno v tom, co *chceme*, co *nechceme* a *proč*.

Kdyby se vás někdo zeptal: „Co čekáte od života?“, možná by mnozí z vás (zejména ti mladší) po chvíli mlčení odpověděli: „Nemám představu.“ V životě jsou chvíle, kdy opravdu nevíte, co chcete. Proto považuji za užitečné položit otázku z opačné strany: „Co *nechcete*?“ To nám pomůže rozpoznat první stopy toho, co *chceme*.

2. UDĚLEJTE ROZHODNUTÍ A DRŽTE SE HO

Když už máte jasno v tom, co chcete a proč¹, je důležité, abyste o tom příliš nespekulovali. Samozřejmě je přirozené, že u některých rozhodnutí máte pochybnosti. Jde o to, abyste pochybnosti odložili stranou a soustředili se. Doporučuji vám, abyste si přečetli text u Jakuba 1,6–8 (SNC): „Proste o moudrost s důvěrou a bez pochyb. Ten, kdo pochybuje, podobá se mořské vlně hnané a zmítané větrem. Takový člověk je rozpolcený a jeho rozhodnutí jsou nestálá. Kdo neprosí s vírou, nemůže očekávat od Pána odpověď.“

3. DĚLEJTE MALÉ KROKY

Proces sebeovládání se podobá běhu na dlouhou trať (viz 1K 9,25). Když máte před sebou nějaký velmi složitý úkol, může se vám zdát, že to nezvládnete, že je toho na vás moc. Paralyzuje vás to už během prvních 100 metrů.

Rozdělte si proto svůj cíl na menší etapy. Je dobré, že v životě je vše jistým způsobem propojeno. Když Ježíš mluvil o poctivosti, vysvětlil, že být věrný v malých věcech je první krok k tomu, abychom byli věrní ve velkých věcech (viz Mt 25,23).

Vytvořte si *postupy*, které vás krok za krokem přiblíží k vašemu cíli.

POZNÁMKA: Pokud bojujete s drogami, alkoholem, sexem nebo pornografií, doporučuji vám vyhledat pomoc někoho, kdo vám rozumí a může vás v tomto procesu podpořit. V církvi je mnoho lidí, kteří jsou připraveni a ochotni vám pomoci.

4. UČTE SE VIDĚT POZITIVNÍ STRÁNKY

Jediná kapka inkoustu stačí k tomu, aby zabarvila plnou sklenici vody. Jediná myšlenka může změnit váš postoj k něčemu – ať už pozitivně, nebo negativně. Je důležité, abyste pochopili a rozhodli se, že změny nebo cíle, které jste si stanovili, nejsou trestem. Zaměřte se na výhody, ať už jde o zlepšení vašeho vztahu s Bohem, sebeúctu, zdraví, poznání, růst, pohodu atp.



Vyhňte se absolutním prohlášením o věcech, které z biblického hlediska nepředstavují problém. Uvedu jednoduchý příklad: Pokud jste se rozhodli pro nějakou dietu nebo přestat pít některé nápoje, nedělejte si zbytečný stres tím, že si řeknete: „Už NIKDY nebudu...“ Zkuste to formulovat pozitivně, například: „Dnes nahradím ... za ...“. Tyto malé jazykové obměny se vám stanou velkou pomocí při zvládání negativních myšlenek nebo tlaku vrstevníků.

5. ODMĚŇTE SE ZA SVÉ ÚSPĚCHY

Další věc, kterou bych vám doporučil, je, abyste se za své úspěchy odměnili. Váš mozek při tom produkuje pozitivní emoce, protože si vytváří „záznam“, že vaše úsilí vede k pozitivní odměně. Tato odměna by samozřejmě měla být pozitivní a dobrá pro vás (a také v Božích očích, viz 1K 10,31).

6. DEJTE SI ZÁVAZEK

Víte, jaký je rozdíl mezi závazkem a povinností? Závazek vychází zevnitř, je to něco, co na sebe bereme dobrovolně, kdežto povinnost je uložena zvenčí. Zajímavé na tom všem je to, že se nám Bůh nechce vnucovat. Jeho království na tomto světě začíná uvnitř každého z nás, v naší mysli a v našem srdci. Možné to je však jen tehdy, když si dáme závazek vůči sobě, svým bližním a Bohu.

Na závěr bych chtěl vyslovit poslední myšlenku o tomto království. Rozumím tomu tak, že každá vlastnost, kterou Pavel uvádí, je vlastností Božího království (viz Mt 5 a 6). Pavlův seznam v Galatským 5,22.23 zde není proto, abychom si z něho něco vybrali, ale proto, aby – jako výsledek otevření se působení Duchu svatému a jeho přijetí do naší mysli a našeho srdce – v nás rostlo ovoce Božího království a přes nás se šířilo ven, do života dalších lidí.



Dante Herrmann

žije s Ježíšem a pro Ježíše už téměř 13 let. Životem kráčí se svou milovanou Raquel a dětmi Lucasem a Aaronem. Je zapálen pro evangelium a Boží království. Věnuje se Pathfinderu, je pastorem a teologem.

„PAVLŮV SEZNAM V GALATSKÝM 5,22.23 ZDE NENÍ PROTO, ABYCHOM SI Z NĚHO NĚCO VYBRALI, ALE PROTO, ABY – JAKO VÝSLEDEK OTEVŘENÍ SE PŮSOBNÍ DUCHU SVATÉMU A JEHO PŘIJETÍ DO NAŠÍ MYSLI A NAŠEHO SRDCE – V NÁS ROSTLO OVOCE BOŽÍHO KRÁLOVSTVÍ.“

MODLITBA DNE

Chválíme Tě, Bože, že nám dávaš všechno, co potřebujeme pro dobrý život. Pomoz nám denně vidět a chápat, kde v našem životě potřebujeme sebeovládání. Děkujeme Ti, že Tvůj svatý Duch je s námi a pomáhá nám rozvíjet tuto vlastnost. Rozhodli jsme se proto otevřít Ti svá srdce a mysl, abychom slyšeli Tvůj hlas a dokázali se ovládat v různých oblastech našeho života.



OTÁZKY

„ANO, KŘEŠŤANU JE VŠECHNO DOVOLENO,
ALE NE VŠECHNO JE PROSPĚŠNÉ. VŠE JE MI DOVOLENO,
ALE NE VŠE SLOUŽÍ K DOBRU TAKÉ OSTATNÍM.“

1K 10,23; SNC

Odpovězte na uvedené otázky s ohledem na svou situaci (svůj kontext, sféru vlivu, přátele). Vezměte přitom v úvahu zásadní biblické texty k tomuto tématu.

1. Proč je podle vás potřeba sebevládní?
2. Co by podle vás bylo dobré dělat (nebo přestat dělat), abychom byli připraveni na různé okolnosti a situace, se kterými se v životě setkáváme?
3. Jaké potíže mohou nastat při zdokonalování se v sebevládní? Jaká je vaše zkušenost?
4. Které z navržených bodů pro růst sebevládní vás zaujaly a proč?

Grid of dots for writing answers.



OSOBNÍ VÝZVA

OBLÉCI SI OVOCE DUCHA

Posledním úkolem bude aktivita založená na tom, co říká Pavel v listu Efezským 4,21–24 (B21): „Poněvadž jste ho uslyšeli a poznali pravdu, která je v Ježíši, odhodte už svůj dřívější způsob života i to staré já, které je zkažené a plné klamných tužeb. Obnovujte ducha své mysli a *oblékněte se* do nového člověka stvořeného k Božímu obrazu, plného spravedlnosti, svatosti a pravdy.“ Chceme-li být Ježíšovými následovníky, nestačí být „spravedlivý a svatý“ jen jeden nebo dva dny v týdnu, nebo při setkání s přáteli z církve. Jak si každý den oblékáme šaty, tak si máme každý den „obléknout“ i Ducha svatého.

Následující úkol můžete provést za jeden den nebo za tři dny (každá část = jeden den). Nejdůležitější je, abyste k ní přistupovali *upřímně a s modlitbou* a během celého procesu prosili Boha o pomoc.

JAKÉ DUCHOVNÍ OBLEČENÍ MÁTE NA SOBĚ?

Možná zjistíte, že svůj současný duchovní život můžete ztožnit s některou z následujících možností. Nasadte si „brýle ovoce Ducha“ a zamyslete se nad tím, jaké duchovní oblečení máte momentálně na sobě.

„NASAĎTE SI ‚BRÝLE
OVOCE DUCHA‘
A ZAMYSLETE SE NAD
TÍM, JAKÉ DUCHOVNÍ
OBLEČENÍ MÁTE
MOMENTÁLNĚ NA SOBĚ.“



VĚZEŇSKÝ VZHLED

Máte na sobě pruhované tričko se zbytečnými a možná i zraňujícími návyky, které vás už příliš dlouho drží v pasti bludného kruhu? Cítíte se vězni okolností? Popište svůj vzhled. Které věci brání tomu, aby ve vás rostlo ovoce Ducha?



NEJISTÝ VZHLED

Vzpomínáte si na chvíle, kdy jste se převlékli jednou, dvakrát, nebo dokonce třikrát, a stále jste nebyli spokojeni? Jaké „šaty“ máte na sobě? Jsou v rozporu s ovocem Ducha, jste nespokojení a nejistí?





NEPOHODLNÝ VZHLED

Představte si nové džíny, které jsou vám poněkud těsné. Mohou být velmi nepohodlné, zvláště ze začátku. Možná jste se ocitli v situaci, kdy se vám nošení „nových džínů“ ovoce Ducha může zdát nepohodlné a cizí, protože vyžaduje, abyste ve svém životě určité věci změnili. Z dlouhodobého hlediska je však žádoucí, aby se džíny poněkud roztáhly a přizpůsobily, jako důsledek působení Ducha svatého ve vašem srdci. Cítíte se v „nových džínách“ Ducha nepohodlně? Představuji pro vás tyto těsné nové džíny něco jiného?

Jak vám může sebeovládání pomoci, abyste časem mohli v „nových džínách“ Ducha svatého „chodit normálně“?



NEČEKANÝ VZHLED

Pravděpodobně jste si už někdy od někoho půjčili nějaké oblečení. V závislosti na situaci to pro vás bylo buď pozitivní, nebo negativní. Když si půjčujete cizí oblečení, nemáte právo rozhodovat o barvě, tvaru nebo velikosti oblečení. Jednoduše si je

obléknete, protože to v danou chvíli potřebujete. Z duchovního hlediska možná nosíte „půjčené“ oblečení, které – v hloubce srdce – cítíte, že vám nepatří, protože není v souladu s tím, kým chcete být (například žárlivost, večírky, zlozvyky, alkohol, toxické vztahy, hněv, sobectví atd.). Co je pro vás tím „půjčeným oblečením“, které chcete vrátit původnímu „majiteli“?



IDEÁLNÍ VZHLED

Představte si šaty, o které nechcete přijít. Zdá se, jako by byly stvořeny právě pro vás. Ježíš nám říká, že dokonalým oděvem pro nás je ovoce Ducha. Ve kterých konkrétních chvílích máte pocit, že ve svém duchovním životě máte oblečené ideální šaty ovoce Ducha?



MŮJ SOUČASNÝ **VZHLED** VERSUS MŮJ IDEÁLNÍ **VZHLED**

Dole nakreslete svůj *současný vzhled* z duchovního hlediska. Může to být mix vzhledů, které jsme zmínili. Nebo možná vymyslíte nějaký nový. Důležité je, abyste při této aktivitě byli vůči sobě nanejvýš upřímní. Nezapomeňte si napsat, co pro vás každý kus oblečení znamená (například: pruhované tričko představuje mé selhání ve vztahu s Bohem, protože mám pocit, že jsem mu nevěrný; modrá rukavice představuje mé pochybnosti o odevzdání se Ježíši, chybí mi víra; zlatý opasek představuje ovoce, které ve svém životě vidím: pokoj, cítím pokoj, i když procházím bouří).

Vpravo nakreslete svůj *ideální vzhled*. Zaměřte se na devět vlastností nebo charakteristik ovoce Ducha (láska, radost, pokoj, trpělivost, dobrota, laskavost, věrnost, mírnost a sebeovládání), o kterých jsme hovořili během tohoto modlitebního týdne (například: sukně s potiskem srdce představuje mou touhu dále pěstovat ovoce; chci milovat tak, jak mě miluje Bůh).

Můj současný duchovní **vzhled**

Můj ideální duchovní **vzhled**



JAK DOSÁHNOUT IDEÁLNÍHO **VZHLEDU**

Nastal čas jednat. Pravděpodobně jste zjistili, že ve svém duchovním životě nevypadáte ideálně. Jak získat vzhled ovoce Ducha? Navrhuji, abyste postupovali podle šesti kroků, které jsme zmínili v 8. kapitole:

1. Ujasněte si, jaký [vzhled] chcete, jaký [vzhled] nechcete a proč. Jakým člověkem chcete být/nechcete být?

Chci být _____

Nechci být _____

2. Udělejte rozhodnutí a držte se ho. Jaké rozhodnutí potřebujete právě teď učinit?

3. Jděte po malých krůčcích. Jaké konkrétní kroky musíte udělat, abyste dosáhli ideálního vzhledu?

4. Naučte se vidět pozitivní stránky. Jak zareagujete, když se vám něco nepovede? Jak vyjádříte svůj cíl pozitivním způsobem?

5. Odměňte se za své úspěchy. Když se vám podaří obléct se ideálně, jak to oslavíte?

6. Dejte si závazek. Nosit oblečení ovoce Ducha vyžaduje stále nové závazky; je to trvalý proces. Co dalšího si chcete obléct, aby ve vás dále rostlo ovoce Ducha?



ÚVOD

- ¹ McKnight, Scot. (1995). "Galatians 5:1–12", *The NIV Application Commentary: Galatians*. Kindle edition.
- ² Christopher J. H. Wright. *Cultivating the Fruit of the Spirit: Growing in Christlikeness*, Downers Grove, Illinois: InterVarsity Press, 2017, s. 155.
- ³ *Cultivating the Fruit of the Spirit*, s. 164.



KAPITOLA 2 / RADOST

- ¹ <https://www.vam.ac.uk/articles/the-story-of-michelangelos-david>
- ² Willard, Dallas. „What Jesus Knew: Our God-bathed World.“ *The Divine Conspiracy: Rediscovering Our Hidden Life in God*. London: Harper Collins e-books, 2009.



KAPITOLA 3 / POKOJ

- ¹ Prohlédněte si materiál z loňského Modlitebního týdne mládeže 2022 s názvem Hospodinova je země: jsme povoláni pečovat o stvoření, 2. kapitola, kde najdete studii o právu a spravedlnosti, o kterých zde mluvíme. K dispozici ke stažení ve 12 jazycích na: <https://icor.church/resources>.



KAPITOLA 4 / TRPĚLIVOST

- ¹ Nouwen, Henri J. M. *Following Jesus: Finding Our Way Home in an Age of Anxiety*. New York: Convergent, 2019, str. 9.
- ² Bonhoeffer, Dietrich. *Letters & Papers from Prison*. London and Glasgow: Fontana Books, 1953, str. 166. [Na cestě k svobodě: Listy z vězení. Praha: Vyšehrad, 1991]



KAPITOLA 5 / LASKAVOST A DOBROTA

- ¹ Dutton, J.E. and Worline, M.C. *Awakening Compassion at Work – The Quiet Power that Elevates People and Organizations*. Oakland, CA: Berrett-Koehler Publishers, 2017.



KAPITOLA 7 / MÍRNOST

- ¹ *Christian the Lion*. Viz na YouTube: <https://bit.ly/Christianthelion>
- ² Na základě Biblického komentáře adventistů sedmého dne k Matoušovi 5,5.
- ³ Na základě Biblického komentáře adventistů sedmého dne k textu Galatským 5,22.
- ⁴ Wright, Christopher J. H. *Cultivating the Fruit of the Spirit: Growing in Christlikeness*. Downers Grove, IL: InterVarsity Press, 2017, str. 133.



KAPITOLA 8 / SEBEVLÁDÁNÍ

- ¹ Prohlédněte si materiál z loňského Modlitebního týdne mládeže 2022 s názvem Hospodinova je země: jsme povoláni pečovat o stvoření. Více o důležitosti definování toho, proč a co děláme, naleznete v kapitole 5. K dispozici ke stažení ve 12 jazycích na: <https://icor.church/resources>.
- ² Moltó, Cris. *Las 365 reflexiones de lo realmente importante en nuestra vida*. Barcelona: Amat Editorial, 2014, str. 120.



„PÁN JE DUCH, A KDE JE DUCH PÁNĚ, TAM ČLOVĚK JIŽ NENÍ
OTROKEM ZÁKONA. V NAŠÍ NEZAKRYTÉ TVÁŘI SE ODRÁŽÍ BOŽÍ
SLÁVA JAKO V ZRCADLE; SAMI SE TAK POSTUPNĚ STÁVÁME
JEHO OBRAZEM ČÍM DÁL VĚRNĚJŠÍM A KRÁSNĚJŠÍM, JAK NÁS
JEHO DUCH MĚNÍ A PŘETVÁŘÍ.“

2K 3,17.18; SNC



Ovoce Ducha. Praktický studijní průvodce.

Title of the original: The Fruit of the Spirit. A Practical Study Guide

©2023 Youth Oddělení mládeže Interevropské divize

Církve adventistů sedmého dne

Schosshaldenstrasse 17

3006 Bern

Švýcarsko

youth@eud.adventist.org

DESIGN

Simon Eitzenberger, [@desim_design](https://www.instagram.com/desim_design)

NÁVRH

Alexandra Mora a Isaac Chía

OBRÁZKY

shutterstock.com, unsplash.com

Tisk tohoto materiálu je povolen pro použití ve sborech, skupinách mládeže a dalších křesťanských vzdělávacích aktivitách. Obsah této publikace nesmí být v žádné podobě reprodukován bez písemného souhlasu vydavatele. Obsah nesmí být žádným způsobem měněn. Všechna práva vyhrazena.

Tento materiál doporučujeme použít jako podklad pro Týden modliteb mládeže v roce 2023.

1. vydání 2023

DIVISION YOUTH DIRECTOR

Jonatán Tejel

EDITORKA A PROJEKTOVÁ MANAŽERKA

Alexandra Mora

AUTOŘI

Melody Mason, Laia Burgos-Amaya,
Dorothea Relić Macedo, Martin Pavlík,
Karen Holford, Narcis Dragomir,
Silvia Palos Ibáñez, Dante Herrmann

PŘEKLAD DO ANGLIČTINY

Alexandra Mora (kapitoly 6, 7 a 8)

ODPOVĚDNÁ REDAKTORKA

Michaela Hrachovcová

Pokud není uvedeno jinak, biblické citace jsou převzaty z Českého ekumenického překladu.
Praha: Česká biblická společnost, 2008. Všechna práva vyhrazena.

Vydal Advent-Orion, spol. s r. o.
Roztocká 44/5
160 00 Praha 6 – Sedlec

www.adventorion.cz

Vytiskla tiskárna ARTRON, s. r. o., Boskovice

ISBN: 978-80-7172-484-1

Když se podíváme kolem sebe, vidíme svět, který je zotročen skutky těla. Sobectví. Hněv. Odpor. Závist. Žárlivost. Úzkost. Nenávist... Nutně se potřebujeme vysvobodit z otroctví temnoty a žít ve světle ovoce Ducha. Potřebujeme najít Krista a být skutečně svobodní. Vést plodný život, který je plný lásky, radosti, pokoje, trpělivosti, laskavosti, dobroty, věrnosti, mírnosti a sebeovládání. Kdyby byl každý člověk úrodnou půdou pro Ducha, náš svět by byl jiný. Co kdyby ta proměna začala od vás? Budete úrodnou půdou pro ovoce Ducha?

Osm kapitol v tomto studijním materiálu vám chce pomoci zorientovat se v devíti „segmentech“ ovoce Ducha. Tato cesta vám může změnit život. Je to na vás.



Seventh-day
Adventist® Church
INTER-EUROPEAN DIVISION

Oddělení mládeže

Interevropské divize Církve adventistů sedmého dne
Schosshaldenstrasse 17, 3006, Bern, Švýcarsko