



---

132 PRAKTICKÝCH RÁD

# Príručka na prežitie krízy - 7-8

(ďalšie kapitoly čoskoro)

Grupo de *psicólogos evangélicos*

---

# Obsah

1. Porozumej kríze a využi ju na svoj duchovný rast	6
2. Chráň svoj duševný stav	14
3. Venuj sa duchovnému životu	22
4. Zvelaďuj vzťahy	32
5. Sme cirkev	38
6. Múdro vyžívaj svoj čas	44
7. Staraj sa o rodinu	51
<i>D. Deti</i>	57
<i>S. Naši starší</i>	62
8. Ak si chorí alebo sa staráš o chorého...	68
9. Ak sa trápiš...	
10. Pozeraj do budúcnosti	

# Ako môžeme pracovať s nasledujúcimi textami?

**Modlitba na úvod:** *"Otče, ty si ma stvoril a umiestnil ma na túto zem kvôli nejakému cieľu. Ježišu, ty si zomrel za mňa a povolal si ma, aby som ja teraz pokračoval v tvojej práci. Duchu Svätý, pomáhaj mi vykonávať dielo, kvôli ktorému som bol stvorený a na ktoré som bol povolaný. V tvojej prítomnosti Otec, Syn a Duch Svätý, začínam teraz toto svoje rozjímanie. Daj, aby všetky moje myšlienky a inšpirácie mali svoj pôvod v tebe a aby ich zmyslom bolo tvoja sláva.*

**Prečítaj** si pomaly úryvok zo Svätého písma i predložený text. Vráť sa k vete, slovu alebo myšlienke, ktorá ťa počas čítania oslovila alebo sa ťa dotkla.

**Premýšľaj** o tejto vete, slove alebo myšlienke, ktorá sa ťa dotkla. Prečo sa ťa dotkla?

**Povedz** Bohu o svojich myšlienkach. Rozprávaj sa s Bohom, ako sa rozprávaš s blízkym priateľom, ktorému dôveruješ.

**Počúvaj** Božiu odpoveď. Čo ti Boh chce povedať?

**Pomodli sa** nakoniec Otče náš, pomaly a úctivo.

**Potom zober pero, klávesnicu alebo palce** a napíš si, čo ťa počas rozjímania oslovilo.

## Nadýchame sa...

**T**akýto druh krízy sme ešte nezažili. Takmer všetko je v chaose, smútku, chorobe a dotýka sa nás i smrť. Neprimerané množstvo informácií a dezinformácií nám nepomáha. Nenachádzame správne slová na pomenovanie toho, čo prežívame. Vo vzťahoch sa stávame povrchní a často nevieme, ako sa správať voči svojim blíznym.

**A**ko kresťania nie sme oslobodení od prežívania sklamaní, pochybností a strachu. Tieň smrti sa stal bližší a hmatateľnejší ako kedykoľvek predtým a to nás desí.

**P**očas svojho života na zemi Ježiš zažil väčšinu týchto pocitov. On sám nám ukazuje, že počas krízy sa máme učiť žiť inak. Takým spôsobom, ktorý nám umožňuje rásť a prehĺbovať sa v našej viere v Boha. Dôverujeme v jeho záchranu a moc nad každou situáciou. Vydávame svedectvo o živote Ježiša v nás.

**T**oto je nadprirodzené pôsobenie Ducha Svätého. Jeho milosrdenstvo nám pomáha starať sa jeden o druhého, potešovať sa navzájom, byť spolu v ťažkostiach, kráčať spoločne k východisku.

**U**važujme spoločne o niektorých praktických spôsoboch, ako prežiť túto krízu pomocou Božieho slova a poznatkov o ľudskej duši. Táto príručka nechce byť dodatkom Božieho slova ani jeho chýbajúcim doplnkom. Príručka poskytuje niekoľko praktických návrhov, ako uviesť do praxe to, čo nám ponúka Božie slovo a naznačuje naša ľudská skúsenosť. Tieto odporúčania nenahrádzajú osobný vzťah s Ježišom ani poslušnosť voči jeho Slovu. Ale ako povzbudzuje svätý Pavol, všetko máme skúmať, čo je dobré, toho sa držať a vo všetkom hľadať Božiu vôľu.

**N**ech vám táto príručka pomôže v zložitých situáciách krízy čeliť obavám a pocitom, ktoré odhalila choroba Covid-19. Sám život prináša množstvo bolestných kríz, ktoré sa pre nás môžu stať prínosom. Veríme, že i v najťažších chvíľach nájdete silu kráčať ďalej.

**T**eraz je čas zastaviť sa, premýšľať, meditovať, porozumieť a posilňovať našu vieru v Boha, ktorý ma všetko vo svojich rukách. Teraz je príležitosť dať do súvislosti s Božím slovom všetky výdobytky medicíny, pedagogiky, politiky a psychológie. A využiť svetlo ukazujúce cestu i v najtemnejších chvíľach života.

**B**oh vládne nad všetkým a je veľmi dobrý ku všetkým.

# 7 Staraj sa o rodinu

Silné rodiny sú založené na viere,  
zjednotené v láske a posilňované Bohom.

---

**7.1** Práca na diaľku, deti, obmedzenia... Pravdepodobne sa často cítiš preťažený, bez energie. Zastav sa. Ak sa tomu dá vyhnúť, neber si toho toľko na seba. Uvedom, že Boh posilňuje unavených a preťažených

**Iz 40, 29-31**

On vracia silu unavenému, novu silu dáva vyčerpanému. Mladí ľudia sa unavujú a vyčerpávajú, mládež sa potkýna a padá, ale tí, čo dúfajú v Pána, dostávajú novú silu, krídla im narastú ako orlom, budú sa ponáhľať bez námahy, budú napredovať a neustanú.

**7.2** Tvoja odpoveď na krízu sa má udiť v tvojom domove a v tvojej rodine. Je to priesťtor, ktorý ti daroval Pán. Život s najbližšími dokáže byť náročný. Svoje povinnosti voči rodine si plň zodpovedne.

**Mt 22, 37-39**

On mu povedal: „Milovať budeš Pána, svojho Boha, celým svojím srdcom, celou svojou dušou a celou svojou myslou! To

je najväčšie a prvé prikázanie. Druhé je mu podobné: *Milovať budeš svojho bližneho ako seba samého!*

### **Kol 3, 18-21**

Ženy, podriaďujte sa mužom, ako sa sluší v Pánovi! Muži, milujte manželky a nebuďte voči nim nevrí! Deti, poslúchajte rodičov vo všetkom, lebo je to milé Pánovi! Otcovia, nedráždite svoje deti, aby nezmalomyseľneli!

**7.3** Potreba ovocia Ducha svätého sa ukazuje voja v týchto dňoch zreteľnejšie ako inokedy. Vlastnosti ako láska, radosť, pokoj, zhovievavosť, láskavosť, dobrota, vernosť, miernosť, zdržanlivosť sú v rodine vnútornou nevyhnutnosťou.

### **Gal 5, 22-25**

Ovocie Ducha je láska, radosť, pokoj, zhovievavosť, láskavosť, dobrota, vernosť, miernosť, zdržanlivosť. Proti tomuto zákona niet.

Tí, čo patria Kristovi Ježišovi, ukrižovali telo s vášňami a žiadosťami. Ak žijeme v Duchu, podľa Ducha aj konajme. Nepachtime po márnej sláve, nedráždime sa navzájom, nezávidíme jeden druhému.

**7.4** Rozumne vyberaj, do ktorého konfliktu sa pustiš a ako ho budeš riešiť.

### **Prís 11, 29**

Kto vnáša do svojej rodiny rozvrat, zdedí búrku.  
Hlúpy sa stane múdremu otrokom.

**7.5** Určite prídu konflikty a nehody. Teraz je čas urovnať ich s Božou pomocou. Podarí sa nám to, ak v rodine spolu postavíme Ježiša pravidelne do stredu našej pozornosti.

**Rim 12, 10**

Milujte sa navzájom bratskou láskou, predbiehajte sa vzájomne v úctivosti.

**7.6** Pamätajme, že láska zakrýva množstvo hriechov. Odpúšťajme, o sebe zmýšľajme triezvo, nepovyšujme sa nad druhého.

**1 Pt 4, 8**

A predovšetkým majte vytrvalú lásku jedni k druhým, lebo láska zakrýva množstvo hriechov.

**Kol 3, 13**

Znášajte sa navzájom a odpúšťajte si, ak by mal niekto niečo proti druhému. Ako Pán odpustil vám, tak aj vy!

**Rim 12, 3**

Mocou milosti, ktorú som dostal, hovorím každému z vás, aby si nik nemyslel o sebe viac, ako myslieť treba, ale zmýšľajte triezvo, každý podľa stupňa viery, aký mu udelil Boh.

**Flp 2, 3**

Nerobte nič z nevraživosti ani pre márnú slávu, ale v pokore pokladajte jeden druhého za vyššieho.

**7.7** Ak už došlo ku konfliktom, odpustenie a pokánie sú nevyhnutné. Na to nešetri



**svojím úsilím. Ty aj ja sme dlžnici Božieho odpustenia. Nám prvým bolo odpustené.**

### **Ef 4, 31-32**

Akákofvek zatrpknutosť, hnev, rozhorčenie, krik a rúhanie aj každá iná zloba nech sú ďaleko od vás. Buďte k sebe navzájom láskaví a milosrdní, navzájom si odpúšťajte, ako aj vám odpustil Boh v Kristovi!

### **Mt 18, 23-35**

Preto sa nebeské kráľovstvo podobá kráľovi, ktorý sa rozhodol vyúčtovať so svojimi sluhami. Keď začal účtovať, priviedli mu jedného, ktorý bol dlžen desaťtisíc talentov. Ale pretože nemal skadiaľ vrátiť, pán rozkázal predať jeho aj jeho ženu aj deti i všetko, čo mal, a dlh splatiť. Vtedy mu sluha padol k nohám a na kolenách ho prosil: „Pozhovej mi a všetko ti vrátim.“ A pán sa nad sluhom zľutoval, prepustil ho a odpustil mu aj dlžobu. No len čo ten sluha vyšiel, stretol sa so svojím spolusluhom, ktorý mu dlhoval sto denárov. Chytil ho pod krk a kričal: „Vrát, čo mi dlhuješ!“ Jeho spolusluha mu padol k nohám a prosil ho: „Pozhovej mi a dlžobu ti splatím.“ On však nechcel, ale odišiel a vrhol ho do žalára, kým dlh nesplatí.

Keď jeho spolusluhovia videli, čo sa stalo, veľmi sa zarmútili. Išli a rozpovedali svojmu pánovi všetko, čo sa stalo. A tak si ho pán predvolal a povedal mu: „Zlý sluha, ja som ti odpustil celú dlžobu, pretože si ma prosil. Nemal si sa teda aj ty zľutovať nad svojím spolusluhom, ako som sa ja zľutoval nad tebou?“ A rozhnevaný pán ho vydal mučiteľom, kým nesplatí celú dlžobu. Tak aj môj nebeský Otec urobí vám, ak neodpustíte zo srdca každý svojmu bratovi.“

**7.8** Ak je to možné, vyriešte konflikt do večera. Je ľahké prekročiť hranicu, ktorá vedie k zatrpknutosti, predsudkom a neznášanlivosti. Hovorte spolu o tom, čo sa stalo a pokúste sa nájsť zmierenie.

**Ef 4, 26**

*Hnevajte sa, ale nehrešte!* Slnko nech nezapadá nad vašim hnevom;

**Ef 5, 21**

Podriaďujte sa jedni druhým v bázni pred Kristom.

**7.9** Zájmy jednotlivých členov rodiny sa niekedy nachádzajú vo vzájomnom konflikte. Môžu byť oprávnené, ale nie osožné pre rodinu ako celok. Prosme každý o múdrosť. Položme si otázku: Čo by na mojom mieste urobil Ježiš?

**1 Kor 10, 23-24**

„Slobodno všetko.“ Ale nie všetko osoží. „Slobodno všetko.“ Ale nie všetko buduje. Nech nik nehľadá vlastné záujmy, ale záujmy iného.

**7.10** Čo najčastejšie pozitívne vplývajú na svojich najbližších. Svojimi skutkami vnášajú Božie požehnanie do rodiny. Cieľavedome si zostav o tom plán!

**Jak 4, 17**

Kto teda vie dobre robiť a nerobiť, má hriech.

**7.11** Upevňujte rodinné vzťahy a posilnite svoj vzťah k Bohu. Ak je to možné, nájdite si denne čas na spoločnú modlitbu. To podnieti vašu túžbu po Ježišovi. Povzbudzujte sa navzájom vo viere a oddanosti Bohu.

### **Iz 55, 1-3**

Toto hovorí Pán:

„Poďte k vodám, všetci, čo ste smädní, nech príde aj ten, čo nemá peniaze. Kupujte chlieb a jedzte. Poďte, kupujte bez striebra, víno a mlieko bez platenia. Prečo platíte striebrom za to, čo nie je chlieb, a driete za to, čo nesýti? Počúvajte mňa a budete jesť dobroty a budete sa kochať v jedlách vybraných. Napnite sluch a poďte ku mne, počúvajte a budete žiť. Uzavriem s vami večnú zmluvu, verný láske, ktorou som miloval Dávid

### **Ef 5, 15-20**

Dávajte si teda veľký pozor, ako máte žiť: nie ako nemúdri, ale ako múdri. Využívajte čas, lebo dni sú zlé. Preto nebuďte nerozumní, ale pochopte, čo je Pánova vôľa. A neopíjajte sa vínom, veď v ňom je samopaš, ale buďte naplnení Duchom a hovorte spoločne žalmy, hymny a duchovné piesne. Vo svojich srdciach spievajte Pánovi a oslavujte ho. Ustavične vzdávajte vďaky za všetko Bohu a Otcovi v mene nášho Pána Ježiša Krista

### **Rim 12, 1-2**

Bratia, pre Božie milosrdenstvo vás prosím, aby ste svoje telá prinášali ako živú, svätú, Bohu milú obeť, ako svoju duchovnú bohoslužbu. A nepripodobňujte sa tomuto svetu, ale premeňte sa obnovou zmysľania, aby ste vedeli rozoznať, čo je Božia vôľa, čo je dobré, milé a dokonalé.

# Zamerané na deti

**D.1** S deťmi hovorte o tejto situácii primerane ich veku, bez väčších detailov. Sledujú vás i vaše správanie. Ak deťom zatajíte niečo dôležité, vysvetlia si to po svojom a často nesprávne. **Budte úprimní a neklamte im.**

## Prís 4, 10-11

Počúvaj, syn môj, a prijmi moje výroky a rozmnožia sa ti roky života! Ja ti ukážem cestu múdrosti a povediem ťa po chodníkoch spravodlivosti.

**D.2** Zapojte deti do riešenia krízy. Pripomeňte im, že poslušnosť je ich spôsob pomoci. **Budujte tímoveho ducha a robte veci spoločne. Ste rodina.**

## Kol 3, 20

Deti, poslúchajte rodičov vo všetkom, lebo je to milé Pánovi!

## Prís 4, 1-2

Počujte, deti, nabádanie otcovo a pozorujte, aby ste sa naučili poznaniu. Lebo vám dávam dobré ponaučenie: Neopúšťajte moju náuku!

## Prís 6, 20

Zachovaj prikázania svojho otca, syn môj, a nepohrdaj naučením svojej matere!

## Prís 17, 25

Bláznivý syn je na mrzutosť svojmu otcovi a na zármutok svojej rodičke.

**D.3** Pomôžte deťom pochopiť situáciu z duchovného hladiska. Spoznať Božie pôsobenie pomôže deťom aj vám rodičom.

**Prís 22, 6**

Navykaj chlapca na životnú dráhu, ktorej sa mu treba pridržať, a neodchýli sa od nej ani v starobe.

**D.4** Vaše deti môžu duchovne i prakticky prispieť k riešeniu situácie. Detstvo nebráni byť blízko k Ježišovi, ba práve naopak. Ak vediete svoje deti k Bohu i vy sa mu stávate bližší.

**Tim 4, 12**

Nech nik tebou nepohrdá preto, že si mladý; ale buď vzorom veriacim v slove, v správaní, v láske, vo viere, v čistote.

**Mt 19, 14**

Ježiš im povedal: „Nechajte deti a nebráňte im prichádzať ku mne, lebo takým patrí nebeské kráľovstvo.“

**D.5** Zapájajte deti do života viery v rodine. Vytvorte si zoznam úmyslov a ľudí, za ktorých sa budete spoločne modliť. Spolu spievajte, študujte Písmo na úrovni zrozumiteľnej deťom. Budete prekvapení koľko sa toho spolu naučíte.

**2 Tim 3, 14-15**

Ale ty vytrvaj v tom, čo si sa naučil a čo ti je zverené. Veď vieš, od koho si sa to naučil. Od útleho detstva poznáš Sväté písma, ktoré ti môžu dať poučenie na spásu skrze vieru, ktorá je v Kristovi Ježišovi.

**D.6** Podľa možnosti vytvorte denný plán zvládnuteľný pre vás i pre deti. Nie preto, aby ste podali hrdinské výkony, ale aby ste ko-  
nali rozumne a šetrili sily.

### Lk 14,28-32

Ak niekto z vás chce stavať vežu, či si najprv nesadne a neprepočíta náklad, či má na jej dokončenie? Aby sa mu potom, keď položí základ a nebude ju môcť dostavať, nezačali všetci, čo to uvidia, posmievať: „Tento človek začal stavať, a nemohol dokončiť.“ Alebo keď sa kráľ chystá do boja s iným kráľom, či si najprv nesadne a neporozmýšľa, či sa môže s desiatimi tisícami postaviť proti tomu, ktorý ide proti nemu s dvadsiatimi tisícami? Ak nie, vyšle posolstvo, kým je tamten ešte ďaleko, a prosí o podmienky mieru.

**D.7** Deti potrebujú denne plniť úlohy a dodržiavať poriadok, inak stratia dobré návyky. Predvídavo si uvedomujte, že táto kríza je len dočasná.

### Prís 20, 18

Plány sa daria, (len keď predchádzala) porada,  
preto sa púšťaj do vojny (len) po rozumných úvahách!

**D.8** Začnite deň so stredne náročnými prácami, potom zapojte tie najťažšie (štúdium a domáce úlohy). Na koniec dňa nechajte voľnočasové a odpočinkové činnosti. Berte do úvahy vek, povzbudzujte k usilovnosti.

## Prís 6, 6-11

Choď, leňoch, k mravcovi,  
pozoruj ruch jeho a skús!  
Hoc nemá vojvodu,  
predstaveného ani vladára,  
pripravuje si v lete potravu,  
zhromažďuje si pokrm cez žatvu.  
Dokedy, leňoch, budeš vyspávať,  
kedyže vstaneš zo spánku?!

„Trošičku pospať, trošku podriemať,  
trošičku ruky zložiť na lôžku!“  
a príde ako tulák bieda na teba  
a núdza jak ozbrojený muž.

**D.9** Napriek výnimočnej situácii svoje deti napomínajte. Odstaňovanie chýb je dôležitý prejav lásky. Vyhnite sa prílišnému vyjednávaniu a ústupčivosti.

## Prís 3, 11-12

Syn môj, nepohrdaj Pánovými tretami!  
Nemaj mu za zlé, keď ťa pokarhá,  
lebo koho Pán ľúbi, toho aj napráva,  
ako každý otec najmilšieho syna.

## Hebr 12, 6

Koho Boh miluje, toho aj vychováva a trestá každého, koho prijíma za syna. Vytrvajte v tom, čo slúži na výchovu.

**D.10** Váš príklad je zásadný pre fungovanie rodiny. Nevyžadujte, čo sami ne-

**dokážete. Rešpektujte Božie zásady, buďte dôveryhodní a pravdivý v povolání rodiča. Vaše deti budú vo vás vidieť zdravú autoritu.**

### **Joz 24, 14a**

Teraz sa však bojte Pána a slúžte mu úprimne a verne

**D.11** Pamätajte, že hovoriť pravdu v láske je jadrom evanjelia. V konflikte neprilievajte olej do ohňa, usmerňujte svoje deti osobne, jednoducho a bezprostredne.

### **Kol 3, 21**

Otcovia, nedráždite svoje deti, aby nezmalomyseľneli!

### **Prís 16, 6**

Previnenie sa vykupuje opravdivým milosrdenstvom a zlému sa vyhýba bázňou pred Pánom.



# Naši seniori

**S.1** Naši starší príbuzní majú veľkú cenu v Božích očiach a mali by ju mať i v našich. Prejavuj úctu k Bohu, úctou k starším.

**Prís 16, 31**

Šediny sú ozdobnou korunou,  
(no táto koruna) sa nadobúda čestnou púťou (života).

**S.2** Naši starší teraz potrebujú prejavy lásky a pozornosti viac ako inokedy. Preukáž im úctu a blízkosť. Akým praktickým spôsobom im chceš prejaviť lásku v tomto čase?

**Ex 20, 12**

Cti svojho otca a svoju matku, aby si dlho žil na zemi, ktorú ti dá Pán, tvoj Boh!

**Lv 19, 32**

Pred šedivou hlavou vstaň, cti si staršiu osobu a boj sa svojho Boha! Ja som Pán!

**Dt 5, 16**

Cti svojho otca a svoju matku, ako ti prikázal Pán, tvoj Boh, aby dni tvojho života dlho trvali a aby sa ti darilo na zemi, ktorú ti dá Pán, tvoj Boh!

**S.3** Ak tvoji starší príbuzní nebývajú s tebou, o to viac na nich pamätaj každý deň. Uprostred osamelosti im prejav podporu a pozor-

**nosť. Pošli fotku, SMS-ku, zatelefonuj. Prinášaj radosť a duševnú pohodu do života svojich starších.**

### **Prís 12, 25**

Nepokoj v srdci morí človeka,  
láskavé slovo ho však rozveseľuje.

**S.4** Vytvorte príležitosti, v ktorých sa budú vaši starší príbuzní cítiť užitoční. Napríklad tak, že sa budú za vás modliť alebo pomáhať pri výchove detí.

### **2 Tim 1, 3.5.**

Timotej, vzdávam vďaky Bohu, ktorému slúžim s čistým svedomím ako moji predkovia, keď na teba neprestajne myslím vo svojich modlitbách vo dne v noci. Spomínam si na tvoju úprimnú vieru, akú mala už tvoja stará matka Loida a tvoja matka Eunika, a som presvedčený, že aj ty.

**S.5** Zhovárajte sa s nimi, ale predovšetkým ich počúvajte, lebo sú zdrojom múdrosti, najmä, ak sú ľuďmi hlbokej viery v Boha.

### **Job 12, 12**

A nemáajú starší múdrosť a vysoký vek nemá rozumnosť?

### **Ž92, 12-16**

Moje oko hľadá zvrchu na nepriateľov, moje ucho počúva o osude tých, čo zlomyseľne povstali proti mne.

Spravodlivý st' a palma zakvitne

a vyrastie st' a céder z Libanonu.

Tí, čo vyrastajú v dome Pánovom,

v nádвориach nášho Boha budú prekvikat'.

Ešte aj v starobe budú prinášať ovocie,  
úrodní budú a plní sviežosti;  
a tak zvestujú, že Pán, moje útočisko, je spravodlivý  
a neprávosti v ňom niet.

**S.6** V tejto dobe sa zdajú starší ľudia už nepotrební. My, kresťania, môžeme ukázať odlišný prístup. Využime nato aj túto krízu a budme svetlom v tomto ohľade.

### Prís 20, 29

Sila je ozdobou mladíkov,  
okrasou starcov je ich šedivá hlava.

**S.7** Sedemdesiaty prvý žalm je modlitbou staršieho človeka. Je to jeho výkrik k Bohu v čase uvedomenia si svojej krehkosti. Prečítajte si pozorne tento žalm a buďte Božím nástrojom pre starších vo vašej blízkosti.

### Ž71

V teba, Pane, som dúfal;  
nebudem zahanbený naveky.  
Vo svojej spravodlivosti ma vyslobod' a zachráň,  
nakloň ku mne svoj sluch a pomôž mi.

Bud' mi ochrannou skalou  
a opevneným hradom na moju záchranu;  
veď ty si moja opora a moje útočisko.  
Bože môj, vytrhni ma z ruky hriešnika,  
z ruky svojvoľníka a ničomníka.

Lebo ja, Pane, túžim za tebou,  
ty, Pane, si moja nádej od mojej mladosti.  
Od matkinho lona mám v tebe oporu,  
od života matky si mojím ochrancom;  
tebe vždy patrí môj chválospev.  
Som ako zázrak pre mnohých  
a ty mi mocne pomáhaš.

Nech sa mi ústa naplnia tvojou oslavou  
a nech ťa velebím deň čo deň.  
Neodožeň ma v čase staroby,  
neopušť ma, keď mi sily ochabnú.

Moji nepriatelia hovoria o mne  
a tí, čo číhajú na môj život,  
radia sa spoločne  
a vravia: „Boh ho opustil.  
Prenasledujte ho a chyt'ťe ho,  
veď ho nemá kto zachrániť.“

Nevzdáľuj sa, Bože, odo mňa,  
Bože môj, ponáhľaj sa mi na pomoc.  
Nech sa zahanbia a zhynú moji protivníci,  
hanba a potupa nech pokryje tých, čo mi zlo chystajú.

Ja však budem úfat' neprestajne  
a všade budem šíriť tvoju chválu.  
Moje ústa budú hlásať tvoju spravodlivosť  
a tvoju spásu deň čo deň,  
hoci ju ani neviem vyjadriť.

Budem hovoriť o veľkých činoch Pánových;  
Pane, budem spomínať len tvoju spravodlivosť.

Bože, ty si ma poučal od mojej mladosti  
a ja až doteraz ohlasujem tvoje diela zázračné.  
Až do staroby a do rokov šedivých,  
Bože, neopúšťaj ma,  
kým nezvestujem silu tvojho ramena  
všetkým pokoleniam budúcim.

Tvoja moc a tvoja spravodlivosť, Bože,  
siahá až po nebo, ty si stvoril veľkolepé diela:  
Bože, kto sa ti vyrovná?  
Aké a koľké i trpké súženia dopustil si na mňa;  
ale znova si ma oživil  
a z hlbín zeme si ma opäť vyviedol.  
Zveľadiš moju česť,  
prídeš a mňa potešíš.

Lebo i ja teba oslávim,  
tvoju vernosť budem chváliť na harfe, Bože môj,  
na citare ti zahrám, Svätý Izraela.  
Jasať budú moje pery, keď ti zaspievam,  
i moja duša, ktorú si vykúpil.  
Ba i môj jazyk bude rozprávať o tvojej spravodlivosti deň čo  
deň, keď potupa i hanba stihne tých, čo mi chystajú zlo.

**S.8** Ježiš prisľúbil, že nás neopustí a bude  
s nami po všetky dni až do skončenia sve-  
ta. Pomáha nám i našim starším príbuzným.

**Iz 41, 10**

Neboj sa, veď som s tebou ja,  
neobzeraj sa, veď ja som tvoj Boh,  
posilňujem ťa, ba pomáham ti,

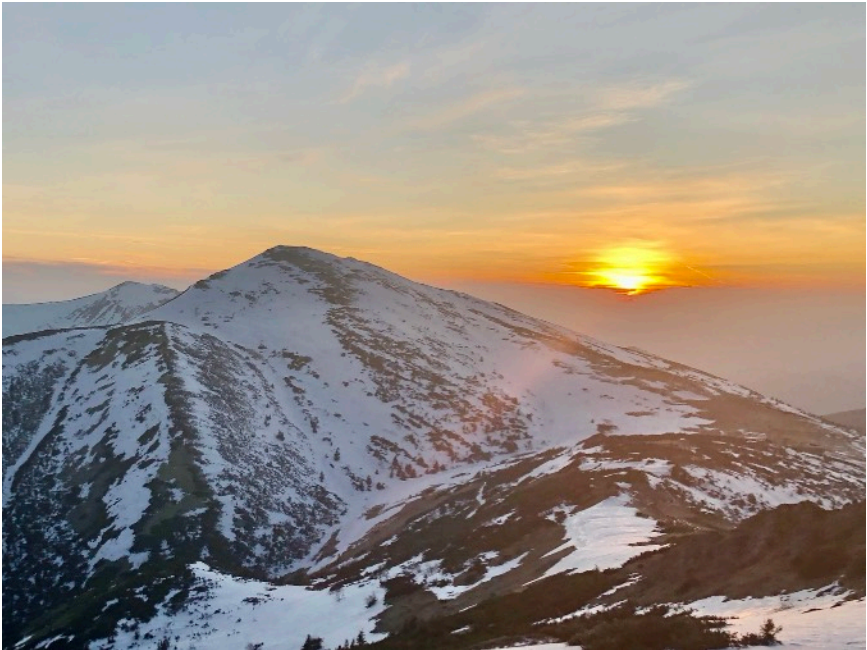
držím ťa svojou spásnou pravicom.

### **Iz 46, 3-4**

Počúvajte ma, dom Jakubov a všetky zvyšky domu Izraelovho, moje bremeno od vášho zrodu, ktorých nosím od kolísky: až kým zostarnete, ja som ten istý a keď vlasy zbelejú, ja vás ponesiem, ja vás ponesiem a prinesiem do bezpečia.

### **Mt28, 18b.19-20**

"Daná mi je všetka moc na nebi i na zemi. Choďte teda, učte všetky národy a krstite ich v mene Otca i Syna i Ducha Svätého a naučte ich zachovávať všetko, čo som vám prikázal. A hľa, ja som s vami po všetky dni až do skončenia sveta."



*„Ja však a môj dom, my chceme slúžiť Pánovi.“*

*(Joz 24, 15)*

# 8 Ak si chorý alebo sa staráš o chorého...

V nádeji, že choroba nemusí končiť smrťou,  
ale vždy môže slúžiť na Božiu slávu

por. Jn 12, 4

---

**8.1** Choroba je časom bolesti, slabosti a neistoty. Pamätajte, že v cirkvi, i keď sa nepoznáme, modlíme sa za vás a veríme, že Boh vás uzdravuje podľa svojej vôle.

**Mt 8, 2**

Tu prišiel k nemu istý malomocný, poklonil sa mu a vravel: „Pane, ak chceš, môžeš ma očistiť.“

**8.2** Podnecujme v cirkvi modlitbu príhovoru. Neváhajme požiadať o túto podporu. Používajme pri tom moderné komunikačné prostriedky. Modliť sa jeden za druhého je našou výsadou a vzájomným povzbudením.

**Jak 5, 14-15**

Je niekto z vás chorý? Nech si zavolá starších Cirkvi; a nech sa nad ním modlia a mažú ho olejom v Pánovom mene. Modlitba s vierou uzdraví chorého a Pán mu uľaví; a ak sa dopustil hriechov, odpustia sa mu.

## **8.3** Spoločne si pripomínajme, že On *obväzuje naše rany a uzdravuje zlomených srdcom*. Nech sa tak stane i tomto náročnom období.

### **Ž 147, 2-3**

Pán stavia Jeruzalem  
a zhromažďuje roztratených Izraelitov.  
Uzdravuje skľúčených srdcom  
a obväzuje ich rany.

## **8.4** Choroba je obdobie, keď sa nám zdá, že nás Boh opustil, hoci mu dôverujeme. náš život sa často podobá kráčaniam po vode. Vtedy ešte viac potrebujeme povzbudenie vo viere. **Priblížme sa k Ježišovi. On uprostred rozbúreného mora volá: "Neboj sa, ja som s tebou"!**

### **Iz 42, 1b.2**

Neboj sa, veď ťa vykúpim,  
po mene ťa zavolám, ty si môj.  
Keď budeš brodiť vodami, budem s tebou,  
a keď riekami, nepotopia ťa,  
keď pôjdeš cez oheň, nepopáliš sa  
a plameň nebude horieť na tebe.

### **Mt 14, 22-33**

Ježiš hneď rozkázal učeníkom, aby nastúpili na loďku a išli pred ním na druhý breh, kým on rozpustí zástupy. Keď rozpustil zástupy, vystúpil sám na vrch modliť sa. Zvečerilo sa a on tam bol sám.

Loďka bola už mnoho stadií od zeme a zmietali ňou vlny, lebo vietor dul proti nim. Nad ránom sa, kráčajúc po mori, blížil k nim Ježiš. Keď ho učeníci videli kráčať po mori,



vzrušení vraveli: „Mátoha!“ A od strachu vykriekli. Ale Ježiš sa im hneď prihovril: „Vzchopte sa! To som ja, nebojte sa!“ Peter mu povedal: „Pane, ak si to ty, rozkáž, aby som prišiel k tebe po vode.“ On povedal: „Pod!“ Peter vystúpil z loďky, vykročil po vode a šiel k Ježišovi. Ale keď videl silný vietor, naľakal sa. Začal sa topiť a vykriekol: „Pane, zachráň ma!“ Ježiš hneď vystrel ruku, zachytil ho a povedal mu: „Maloverný, prečo si pochyboval?“ A keď vstúpili do loďky, vietor utíchol. Tí, čo boli na loďke, klaňali sa mu a vraveli: „Naozaj si Boží Syn!“

**8.5** Hovorí sa, že vo Svätom písme sa **náchádza veta "Nebojte sa!" 365-krát. Na každý deň v roku. Je to ako Božie zašepkanie pre toto náročné obdobie. Privlastni si ho s vďačnosťou a s dôverou. Boh sa o nás stará a ako povedal Ježiš: "Vy však máte aj všetky vlasy na hlave spočítané."**

#### **Iz 41, 10**

Neboj sa, veď som s tebou ja,  
neobzeraj sa, veď ja som tvoj Boh,  
posilňujem ťa, ba pomáham ti,  
držím ťa svojou spásnou pravcou.

#### **Mt 10, 29-30**

Nepredávajú sa dva vrabce za halier? A predsa ani jeden z nich nepadne na zem bez vedomia vášho Otca. Vy však máte aj všetky vlasy na hlave spočítané. Nebojte sa teda, vy ste cennejší ako mnoho vrabcov.

**8.6** Uprostred neistoty a strachu sa snažime držať nádeje, že utrpenia tohoto času nie sú hodny porovnávania s budúcou slávou. Prijímame povzbudenia v chorobe a zároveň neprestávame veriť a modlíme sa, aby vás Boh uzdravil podľa svojej vôle.

### Rim 8, 17-18

Sme aj dedičia: Boží dedičia a Kristovi spoludedičia; pravda, ak s ním trpíme, aby sme s ním boli aj oslávení. A myslím, že utrpenia tohoto času nie sú hodny porovnávania s budúcou slávou, ktorá sa na nás má zjaviť.

**8.7** Záplava informácií z médií môže negatívne ovplyvniť duševný stav chorého. Namiesto toho si denne pripomínajme, že Boh koná v našom živote. Neustále nás posilňuje v osamelosti a zmierňuje naše bolesti.

### Iz 43

Hľa, ja robím čosi nové,  
teraz to klíči, nebadáte?  
Áno, urobím cestu na púšti  
a rieky na pustatine.

### Ž 41, 3-4

Pán ho bude chrániť, zachová ho nažive,  
urobí ho šťastným na zemi  
a nevydá ho nepriateľom napospas.  
Na lôžku bolesti Pán mu pomoc poskytnie,  
v chorobe sníme z neho všetku slabosť.

**8.8** Si izolovaný v karanténe? Predstavuj si, že Pán je s tebou. Sedí s tebou za stolom, stráži ťa, keď spíš, trávi s tebou čas. Teraz si upevni vzťah s ním a pocítiš jeho podporu oveľa intenzívnejšie.

### **Iz 41, 13-14**

Lebo ja som Pán, tvoj Boh,  
čo ťa za pravicu držím,  
ktorý ti hovorím:  
„Neboj sa, ja ti pomáham.“  
Nebojže sa, červíček Jakub,  
chrobáčik Izrael!  
Ja ti pomáham - hovorí Pán -,  
tvoj vykupiteľ je Svätý Izraela.

**8.9** Pripomíname vám dvadsiaty tretí žalm. Modlime sa ho v nádeji, že choroba bude v našom živote iba prechodnou epizódou, že Pán obnoví naše zdravie a rozhojní svoje požehnanie.

### **Ž23**

Pán je môj pastier, nič mi nechýba:  
pasie ma na zelených pašienkach.  
Vodí ma k tichým vodám,  
dušu mi osviežuje.  
Vodí ma po správnych chodníkoch, verný svojmu menu.

I keby som mal ísť tmavou dolinou,  
nebudem sa báť zlého, lebo ty si so mnou.  
Tvoj prút a tvoja palica,  
tie sú mi útechou.

Prestieraš mi stôl  
pred očami mojich protivníkov.  
Ležeš mi olej na hlavu  
a kalich mi naplňaš až po okraj.

Dobrota a milosť budú ma sprevádzať  
po všetky dni môjho života.  
A budem bývať v dome Pánovom  
mnoho a mnoho dní.



*„A keď sa v mojom srdci kopia starosti,  
vzpružuje ma tvoja potecha.“ (Ž 94, 19)*