

## Zdraví kresťania – časť 1

### Zdravý životný štýl

Dr. Derek Morris, Emeritný Profesor na Southern Adventist University

(preložil a upravil pre potreby zboru Rasto)

Časť písma:	Mar. 6: 30-46, <b>Základný text Mar. 6:31</b>
Téma:	Ako Ježiš reagoval na intenzívne požiadavky, ktorým On i jeho učeníci čelili.
Výsledok:	Oddychoval a povzbudzoval svojich učeníkov aby robili to isté
Exegetická myšlienka:	Ježiš reagoval na intenzívne požiadavky, ktorým On i jeho učeníci čelili tak, že oddychoval a povzbudzoval aj svojich učeníkov aby robili to isté.
Homiletická myšlienka:	Ježiš chce aby si prežíval zdravý a vyrovnaný život!
Účel:	Povzbudiť poslucháčov aby prehodnotili svoj doterajší životný štýl a dovolili Bohu aby ich viedol k zdravému a vyváženému životnému štýlu.

Minulý mesiac sme mali nádherný čas v službe pre nášho Pána. Mladí ľudia, ktorí sa rozhodli pre evanjelizačné aktivity vo Zvolene a Banskej Bystrici urobili úžasné dielo. Keď som sledoval ľudí ako sa horlivo zapájajú do jednotlivých aktivít bol som povzbudený ako si náš Pán používa svoj ľud. Ten mesiac bol časovo náročným pre mnohých z Vás. Boli to večerné stretnutia na jednotlivých prednáškach, starostlivosť o našich mladých evanjelistov (či už samotné varenie alebo pranie alebo obyčajné povzbudenie), intenzívne modlitby, pomoc na námestí pri Kornéliovom stánku, pomoc pri dňoch zdravia, vybavovanie jednotlivých

administratívnych záležitostí a povolení, oslovovanie známych a pozývanie na jednotlivé aktivity, a mnoho, mnoho ďalších vecí. Bol to skutočne intenzívny mesiac. Mnohým z vás sa narušil denný režim. Pravidelné návštevy u rodiny, susedov a známych, pravidelné televízne programy, pranie a žehlenie išlo často stranou len aby sa zabezpečilo niečo čo by mohlo osloviť evanjeliom naše mesto, ukázať, že sme tu a máme záujem slúžiť ľuďom a rozbehnúť činnosť nášho spoločenského centra. Skončil jeden týždeň a už tu bol ďalší s inými aktivitami.

A čo naši mladí nadšenci? Bolo vidieť, že aj pre nich to bolo únavné. Každý večer prednášky. Raz do týždňa celý deň, v najväčších horúčavách na Zvolenskom námestí v plnom nasadení pri 120 – 220 ľuďoch, ktorý chceli vedieť niečo o svojom zdravom životnom štýle. Tri dni s programom na tábore detí. V uliciach s dotazníkom. Dva krát pri čistení zvolenskej priehrady. Dva krát pri čistení ulíc v Lieskovci. Vstávali ráno o 6:30 a do postele chodili po 23:00. Keď k tomu pridám dve nočné nechcené bojovky („kto číta nech rozumie čo Duch hovorí zborom“ :--), nie je ťažké pochopiť ako ich nasadenie a entuziazmus pomaly ochaboval. Aj tak klobúk dole pred takým to výkonom.

Jeden týždeň prešiel a už tu bol ďalší. Akoby tej práce nikde nebolo konca kraja. Deň za dňom, týždeň za týždňom. Jasné, že im to netrvalo dlho, mali svoj mesačný plán. Ale YFJ skončilo a my tu máme pred sebou ďalšiu úlohu. Cykloguláš, ankety spoločenského centra na námestí, plány na jeseň, tvorba ďalšej brožúrky, ... a ďalší kolotoč je pred nami.

Bez ohľadu, či je Vaša práca na Božej vinici alebo sa venujete inej dôležitej činnosti. Tak napríklad, mali ste už takýto týždeň? Niečo dokončíte s vypätím všetkých síl máte z toho radosť, že ste opäť niečo dosiahli. Sadnete si do kresla a už vám zvoní telefón: Ďalšia došlá správa, nová objednávka, nový dotazník, nový rozpis práce, nová povinnosť. Tesne po tom čo si to ako tak roztriedite, už vám zvoní telefón. Na linke je šéf. „Kedy už mi konečne odovzdáte správu z posledného sedenia?“ Telefonát skončí, nervy sú napäté do prasknutia, keď sa zrazu vo dverách objaví ďalšia komplikácia, vaša dcéra. Na kolene roztrhané nohavice, slzy v očiach, odretý lakeť z pádu z bicykla. Je tu ďalšia vec na riešenie. A vtedy sa pýtaš: „Kedy to všetko skončí?!. Kedy už nastane normálny deň?!“

Mávate takéto dni, že nemá čas ani na jedenie? Alebo aj keď nejakú bagetu chytíte do ruky, nie je čas ani na žuvanie. Sami viete, že nie je jednoduché udržiavať si vyvážený životný štýl. Dokonca aj Ježišovi učeníci by rozumeli vašim starostiam, keby ste im dnes porozprávali o tom čo prežívate. Totižto aj oni mali dni, keď sa nestihli ani len najesť.

Možno si spomeniete na príbeh, ktorý zaznamenal Marek v 6 kapitole. Rád by som vás pozval k štúdiu dnešného príbehu, pretože v ňom nájdeme podobný a nám známy problém časového stresu dokonca aj pridané komplikácie. Dobrá správa je, že príbeh obsahuje aj riešenie nášho problému. Príbeh nám zodpovie na otázku ako si udržať zdravý vyvážený životný štýl.

Otvorte si biblie v evanjeliu podľa Marka v 6 kapitole a začnime čítať 7 verš.

„.....“ Ježiš práve poslal dvanástich medzi ľudí s prvou misionárskou úlohou. A Marek 6: 12-13 nám hovorí. „.....“.

Príbeh pokračuje v 30 verši.

Aká úžasná služba! Prúd požehnaní, ktoré na nich prišlo. A ešte viacej požehnaní, a viacej. Ale je tu problém. Ježiš si tento problém okamžite všimol. Pokračujme v príbehu v Mar. 6. 31. „.....“

Zdá sa vám to známe? Mnohí prichádzajú a odchádzajú a oni ani nemajú čas na to aby sa najedli. Sloveso, ktoré použil Marek vo vete „... a nemali kedy

jesť“ je v priebehovom čase. To znamená, že to bol stále prebiehajúci problém.

Učeníci boli tak zaneprázdnení, že mali stáli problém nájsť si čas na jedlo. Žiadna desiata, žiadna obedňajšia prestávka, žiadna kavička, olovrant ani čaj o piatej. Neustále v službe a ľudia len prichádzali a odchádzali.

Vyzerá toto ako váš program?

Zaneprázdnený 24 hodín denne, 7 dní v týždni? V takomto stave je dosť ťažké nájsť životnú rovnováhu. A to nerobíte, žiadne zlé veci. Sú to dokonca veľmi dobré veci. Či je to poctivé roznášanie evanjelia prostredníctvom služby alebo je to poctivé zamestnanie a zarábanie pre rodinu. Toto nie sú zlé veci. Ale tej práce je tak veľa. Tak veľa práce.

~~Jedného dňa jeden brat z cirkevného spoločenstva br. Morrisa hovoril o svojej konverzácii so svojim 8 ročným synom. Tatko chcel pozvať svojho syna na peknú cyklistickú túru, ako otec a syn. So synom má veľmi dobrý vzťah a tak si myslel, že syn z nadšením privíta tatkovu ponuku. Myslel si že povie čosi ako: „Výborne tatko, už sa teším“. Nuž a tu je odpoveď jeho syna tretiake základnej školy: „Tatko~~

~~tento týždeň mám obsadené všetky termíny. Mám školu a potom domáce úlohy, potom čítanie, klavír, v pondelok Karate, v utorok a stredu mám basketbal, a vo štvrtok a piatok mám tenisové tréningy. Možno v nedeľu poobede by sme si mohli nájsť spoločný čas na bicyklovanie!~~

Toto povedal 8-ročný chalan.

Nemusím vás presviedčať, že v tejto dnešnej dobe máme problém. Nie len niektorí z nás. Mnohí sa snažíme žiť vyváženým životným štýlom. Lenže, keď sa snažíme utrhnúť si nejaký čas pre seba, chceme sa „oddeliť a trochu si odpočinúť“, čelíme ďalším pridaným komplikáciám.

Tieto prídavné komplikácie nie sú pre nás niečím novým. Nachádzajú sa v Marekovej 6 kapitole, ktorú dnes študujeme. Pozrime sa opäť na Mar. 6: 30-33. „.....“

Vidíte tie prídavné komplikácie? Keď sa snažíte nájsť si čas v tom hektickom pracovnom vypätí, naša práca ide za nami (prenasleduje nás). Učeníci pravdepodobne videli veľký zástup ľudí, ktorí bežal popri brehu, zatiaľ čo oni sa presúvali na lodi na druhú stranu jazera.

A zástup ľudí, ktorí mali nenaplnené potreby rástol z minúty na minútu! Takže, v čase keď sa dostali na druhú stranu, na opustené miesto, čakalo na nich ešte viac práce. Viete do tejto situácie vložiť vlastný život? Vidíte sa v tomto príbehu? Keď sa snažíš nájsť si čas pre seba v tvojom hektickom programe, tvoja práca ti je v päťách.

Nemáme len problém udržiavať si vyvážený životný štýl. Máme problém s pridanou komplikáciou – pracou, ktorá nás prenasleduje. Dokonca naša spoločnosť má tisíce spôsobov na to aby nás naša práca mohla prenasledovať. Je to tak?

**(Zvoní telefón)** Prepáčte, mrzím ma to, ale toto je dôležité: „Áno? .... Nie teraz nie je ten najvhodnejší čas. Práve kážem vo zbore! ... áno, áno vo Zvolene, ... je mi jasné, že je pre teba veľmi dôležité. ... Naposledy si to tiež hovoril a rozprával si 30minút. A čo je také dôležité, že mi musíš volať v polovici kázne? ... Tvoj palec?! ... Nie nepoznám žiadneho dobrého doktora ani pedikuristu. ... Nie nikdy som s palcom nemal žiadne problémy. Počúvaj môžem ti

zavolať neskôr? Práve teraz kážem. ...

Ďakujem, Ahoj , ahoj! (Vypni telefón).

To sa stáva takmer vždy. V práci, na prechádzke, počas modlitby. Večer, keď si výnimočne ako rodina sadneme k stolu. Viete o tom, že v dnešnej dobe môžete kúpiť vodotesný telefón. V dnešnej dobe môžete telefonovať aj v kúpeľni.

Počujete to? Čo je to za bzučanie?

Asi moje srdce vibruje z tohto nevyváženého a nezdravého životného štýlu. .... (Vyber SmartPhone) Oh, našťastie nie, to je len Dotykovka. Prepáčte musím si skontrolovať svoj email. Tri správy! O, to sú moje hodinové ponuky z burzy. A tu je vynikajúca príležitosť obchodovať v Nigérii, ale na to musím odpovedať do 7 minút. Tu je zase správa od známeho, ktorý mi práve volal. Správu označil ako urgentná. Dal mi vedieť, že práve našiel doktora, ktorý sa pozrie na jeho chorý palec. To je hrozné, nemám žiadny oddych!

Kde sme to skončili v tej kázni? O, áno. Pridané komplikácie. Bojujete s už aj tak nabitým programom. Pokúšate sa nájsť si čas na oddych aby ste získali

nejakú rovnováhu. A čo sa stane? Tak isto ako v Mar. 6, práca vás prenasleduje.

Teraz ale Mar. 6:34 je prekrásny verš. „.....“ toto je prekrásny obraz nášho súcitného Záchrancu. Ale počul som už ako sa tento verš zle vysvetľuje. Počul som ako sa tento verš používa ako argument na podporu nezdravého a nevyrovnaného života. Obhajujeme si náš nestriedmi workoholický život, a pokúšame sa upracovať k smrti pretože milujeme ľudí! Toto je hrozné zneužitie tohto textu.

Nikde v tomto príbehu nehovorí Ježiš svojim učeníkom, že s ním musia zostať celý deň, zatiaľ čo on učil zástup. Prosil ich o asistenciu ku koncu dňa, keď prišli s návrhom aby Ježiš rozpustil zástup ľudí a poslal ich domov. Ale nikde Ježiš nežiadal od svojich učeníkov viac ako bolo dôležité, vyrovnané a zdravé. Počúvajte tento citát z mojej obľúbenej životopisnej knihy, Túžba vekov, z kapitoly „Príd' a oddýchni si“.

„Hoci Ježiš konal divy a svojim učeníkom dal podobnú moc, svojich unavených spoluslužobníkov upozornil, aby poodišli do prírody a odpočinuli si.

...nežiadal od nich aby pracovali bez ustania...“ (Túžba vekov str. 250 (361))

Možno že Ježiš dúfal, že si Jeho učeníci oddýchnu, zatiaľ čo on bude učiť. Učeníci učili a uzdravovali veľa dní na svojej misionárskej ceste. Potrebovali čas na oddych. Žiaľ zdá sa, že ten čas nevyužili na oddych. A toto bol dôvod, prečo mali taký zlý postoj ku koncu dňa.

Mohli by sme stráviť celú ďalšiu kázeň nad tým, čo sa dialo potom. Nasýtenie 5000 bolo jedným z najvýznamnejších zázrakov, ktoré Ježiš urobil. Ale dnes by som chcel aby sme sa naučili, ako mať zdravo vyvážený život. Videli sme problém. Tej práce je tak veľa, že nie je čas ani na jedlo. Je to nikdy nekončiaci problém. Videli sme pridané komplikácie – keď sa snažíte nájsť čas na oddych, práca vás prenasleduje. Takže, kde je riešenie?

Riešenie nachádzame práve tu v tej istej časti Písma. Mar. 6:45-46.

„.....“ Riešenie problému ako nájsť zdravo vyrovnaný život je: odísť sám na vrch a stráviť tam čas s Bohom. Viem, že to znie veľmi jednoducho, ale

vydržte. Dovoľte mi to povedať znovu. Spôsob ako môžeme nájsť zdravo vyrovnaný život je: odísť do hôr sám a stráviť tam čas s Bohom.

Ale tu je dôležitá otázka. Čo robíme, keď odídeme do hôr? Čo robíme počas nášho oddychového času, keď sme sami z Bohom?

Dovoľte mi navrhnúť minimálne tri koncepty možnosti pre čas odlúčenia. Po prvé, som si istý, že Ježiš bol posilnený v prítomnosti Svojho Otca. Vieme však, že Božia prítomnosť je stále s nami. Je tak? Ale niekedy môžeme byť tak zaplavený potrebami tých, ktorí sú okolo nás, že nemáme ani čas, ani energiu na vnímanie Božej prítomnosti. Hovorím vám pravdu toto doobedie? Takže, keď pôjdete na kopec, vypnite mobil, nechajte svoj Smartfón / dotykovku doma. Strávte čas iba v prítomnosti Božej. Ježiš sa mohol modliť k Bohu, mohol spievať piesne z Písma, mohol si opakovať Božie slovo dané prostredníctvom prorokov. Zakúšal to, čo napísal žalmista pred 1000 rokmi, keď Dávid povedal. „Ty mi dáš poznať cestu života; pred Tvojou tvárou je sýtosť radosti, v Tvojej pravici je večná

blaženosť.“ Žalm 16:11. Čas ústrania na hore obsahoval aj sladké spoločenstvo so Svojím Otcom.

Ďalším komponentom odlúčenia na hore mohol byť odpočinok, odpočinok v Božej prítomnosti. Existuje čas, keď jednoducho potrebujete oddychovať v Božej prítomnosti. Pamätáte si, keď bol Eliáš vyčerpaný zo všetkých tých úžasných skúseností v službe? V skutočnosti bol Eliáš fyzicky aj mentálne na dne, mal samovražedné sklony. A čo povedal Pán Eliášovi v ich spoločnej komunikácii? Pán poslal anjela so správou. „Vstaň a jedz!“ (1Kr. 19,5). Ak to sparafrázujem s nasledujúcim textom, povedal mu. Vstaň a jedz! Porozprávame sa neskôr!“ Oddýchni si, porozprávame sa neskôr!

Niektorí si myslia, že je hriech pospať si poobede v Božej prítomnosti, zvlášť v Sobotu. Nemyslím si, že je to hriešne. Naopak, myslím si, že je to vynikajúca myšlienka. Ak si tak unavený, že ani nevládzeš vstať a ísť do kostola, ak si tak vyčerpaný, že nevládzeš zostať bdely počas bohoslužby... teraz je ten správny čas aby ste štuchli do svojho spiaceho suseda... ak ste tak vyčerpaný,

pravdepodobne trpíte nedostatkom spánku. Mali by ste si zabezpečiť dostatočné množstvo pravidelného spánku.

Ale nie je nič zlé na tom, ak si po bohoslužbe doma pospíte. A pri tom si môžeme si oddýchnuť v Božej prítomnosti. Nie aby sme sa vyhli Bohu! Ale odpočívať v Jeho prítomnosti! Pravdepodobne toto bol ďalší komponent Ježišovho času v ústraní na hore. Sladké spoločenstvo. Odpočinok. Ale verím, že existoval aj tretí komponent odlúčenosti na hore. Ježiš nebol posilňovaný iba sladkým spoločenstvom so Svojím Otcom. On iba neodpočíval, ale aj prijal inštrukcie: o čo ho Boh žiadal, a čo ho Boh nežiadal.

Inými slovami, Ježiš prijal múdrosť aby vedel, kedy sa zapojiť a kedy sa nezapojiť do služby. A toto je tiež dôležité. Ak si chcete udržiavať zdravý vyrovnaný život, musíte sa naučiť kedy v službe zapnúť a kedy vypnúť. Musíte sa naučiť kedy povedať „Áno“ a kedy povedať „Nie“

Pozrime sa na inú udalosť, keď si Ježiš vyhradil čas pre Svojho Otca. Mar. 1:35-37. „.....“ Predstavujem si Šimona Petra ako nedočkavo čaká, kedy

Ježiš ukončí špeciálne spoločenstvo so Svojím Bohom. Možno že si Peter nahlas odkašľoval alebo prešľapoval z nohy na nohu. Nakoniec, tak veľa ľudí čakalo. A ako Ježiš reagoval? Mar. 1:38. „.....“ A medzi týmto odľahlým miestom a ďalším mestom mohol Ježiš a jeho učeníci nájsť niekoľko hodínovú alebo niekoľko dňovú samotu. Čo chcel Ježiš povedať svojim učeníkom tým, že trávil čas osamote so Svojím Otcom? To, že existuje čas na oddelenie (odpútanie sa od práce). Ježiš učil, kedy sa angažovať a kedy prerušiť prácu. Ak sa nenaučíme túto lekciu (a kde sa to najlepšie naučiť ako len v prítomnosti nášho milujúceho Nebeského Otca) ak sa nenaučíme túto lekciu, vyhoríme a zomrieme mladí. Asi viete, že adventisti sa tešia v priemere o 7 rokov dlhšiemu životu ako ostatná populácia okolo nich. Viete o tom, že sa kazatelia cirkvi adventistov žijú v priemere asi o 5 rokov menej ako ich ovečky? Príčiny sú rôzne. Jednou z nich môže byť aj neschopnosť odpočívať.

Ježiš chce aby si sa radoval zo zdravého a vyrovnaného života. Žijeme vo svete, v ktorom je náš program nepretržite preťažovaný. 24 hodín denne,

7 dní v týždni. A popri tom máme naše prídavné komplikácie, ktoré nás prenasledujú kamkoľvek ideme. Riešenie nachádzame v odchode na horu, v oddelenom čase v spoločenstve s Bohom. Tam sme posilňovaní, tam sa nám dobíjajú batérie v sladkom spoločenstve s našim Nebeským Otcom. Tam môžeme oddychovať v perfektnom pokoji a tam môžeme prijať múdrosť aby sme vedeli kedy začať a kedy prerušiť prácu.

Toto je asi všetko o čo som sa chcel s vami dnes zdieľať. Ale je toho viac v tejto sérii kázni o Zdravom Kresťanovi ... zdravé financie, zdravé vzťahy, zdravé telo. Dúfam, že budem mať ešte príležitosť pokračovať v tejto sérii od Derek Morrisa. Dnes si len pamätajte, že Ježiš chce aby ste sa radovali zo zdravého vyrovnaného života.

Chcel by som vás pozvať pred tým ako si dnes poobede pôjdete zadriemať aby ste si znovu prečítali Mar. 6:30-46 a aby ste rozjímali nad týmto Božím slovom. A ak máte moju obľúbenú knihu Túžba vekov ... myslím, že asi všetci z vás



ju majú... prečítajte si prosím kapitolu „Príd' a oddýchni si“. Je to kapitola 38.

Je tu dnes niekto, kto má veľkú túžbu pred Bohom, túžbu nájsť zdravú vyváženosť vo svojom živote? Pozývam vás aby ste sklonili svoje hlavy k modlitbe (zodvihli pravú ruku)... ak máte túžbu pred Bohom aby vám pomohol nájsť zdravú vyváženosť v živote? Všimnite si ja tiež skláňam hlavu (dvíham ruku). Chcel by som dnes pre nás vysloviť v modlitbe zvláštne požehnanie.

ZVONÍ TELEFÓN – Budem ignorovať ten telefón. Máme teraz niečo dôležitejšie. (Vypni telefón).

Podme sa modliť.