



o nič
ustarostení

PRE MLADÝCH ČITATEĽOV

Ako sa popasovať
s úzkosťou a osamelosťou

MAX LUCADO

ANDREA LUCADO



KUMRAN.SK

UKÁŽME SVOJU NÁDEJ

**AMERICKÝ ORIGINAL
ANXIOUS
FOR NOTHING:**

© 2021 by Max Lucado

Vydavateľ:

All rights reserved. Published by Hodder & Stoughton Ltd, Carmelite House 50, Victoria Embankment London, Great Britain. Translated by permission.

Slovenské vydanie:

© 2023 KUMRAN, s. r. o.
Mýtna 62, 064 01 Stará Ľubovňa
www.kumran.sk

Všetky práva vyhradené.

Žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukováaná, uložená do informačných systémov ani inak rozširovaná (elektronicky alebo mechanicky) bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

Preklad:

Zuzana Vengliková

Jazyková korektúra:

Zuzana Guričanová

Zodpovedný redaktor:

Eva Štrbová

Obálka a grafická úprava:

Štefan Talarovič, Ludmila Králiková

Ilustrácie v knihe:

© Matthew Wilson

Originál obálky:

© Olga Baumert

Ak nie je uvedené inak, biblické texty sú v tejto knihe citované podľa katolíckeho prekladu *Biblia. Sväté písmo Starého a Nového zákona* zverejneného na webovej stránke www.biblia.ssv.sk, ktorú vydáva Spolok sv. Vojtecha.

Tlač:

Tlačiareň Heidy, s. r. o.

Prvé vydanie:

ISBN 978-80-89993-75-8



KAPITOLA TRETIA

Oslavuj Božie milosrdenstvo

Už si sa niekedy cítil previniť pre niečo, čo si spravil? Možno si udrel mladšieho súrodenca, klamal rodičom alebo pozeral v telke niečo, čo si nemal. Všetci robíme zlé veci a potom sa cítime previniť.

Vina je pocit, ktorý hovorí: „Spravil som niečo zlé.“ Je to nepríjemný, zato užitočný pocit, pretože nám bráni zraňovať seba aj iných.

Existuje však ešte oveľa temnejší a hlbší pocit, ktorý hovorí: „Som zlý.“ Nazývame ho hanba. Hanba nie je zdravá. Vina zmizne, keď vyznáme, čo zlé sme urobili, alebo keď nám druhá strana odpustí. Hanba sa nás však drží dlhý čas.

Hanba spôsobuje, že máme zo seba zlý pocit. Myslíme si, že si nezaslúžime nič dobré. A cítíme, že nie sme dosť dobrí – že nie sme dosť múdri, dosť pekní, dosť talentovaní.



Veľa dievčat, ktoré Emma sleduje na sociálnych sieťach, nosí mejkap a pekné oblečenie. Na svojich selfíčkach vyzerajú ako filmové hviezdy. Emma sa o také dievčenské veci nikdy nezaujíkala. Najradšej nosí pohodlné oblečenie, v ktorom môže hrať basketbal. A mama jej ešte nedovoľuje nosiť mejkap. Keď si však prezerá svoje fotky, má pocit, že nie je dosť pekná ani dosť „dievčenská“. Premýšľa nad tým, že si začne kupovať krajšie veci, a keď si bude robiť selfíčka, namaľuje sa.

Čo by mala urobiť, aby mala lepší pocit z toho, ako vyzerá?

Pocit, že nie sme dostatoční, v nás môže vyvolať úzkosť. Začneme sa trápiť tým, čo by sme mali na sebe zmeniť, aby sme boli dostatoční. Máme sa viac snažiť? Nosiť iné oblečenie? Zostať dlhšie na tréningu?

Tieto úzkostné otázky pramenia z pocitu hanby.

Zažil si už pocit hanby? Čo ho spôsobil? Bolo to tým, že si niečo vyparatil? Alebo o tebe niekto niečo povedal? Vyvolal v tebe pocit hanby úzkosť?

Nie si jediný, kto kedy cítil hanbu. Každý sa s ňou stretne.

Počiatky hanby

Ľudia zažívali hanbu už od samého začiatku. Adam a Eva boli prví ľudia, ktorých Boh stvoril. Žili v záhrade zvanej Eden, v ktorej bolo všetko, čo potrebovali – jedlo, zvieratá a krásne kvety a rastliny.

Boh im dovoľil jesť ovocie všetkých stromov v záhrade okrem jediného – stromu poznania dobra a zla. Adam a Eva poslúchli. Z toho stromu nejedli, až kým... Eva nestretla v záhrade hada. Ten jej povedal, že by mala ovocie stromu ochutnať. Tvrdil, že potom bude poznať veci, ktoré vie iba Boh. Eva mu uverila a zjedla ovocie zo zakázaného stromu. Potom dala z neho aj Adamovi.

No len čo ovocie zjedli, v ich vnútri sa čosi zmenilo. Po prvý raz pocítili hanbu, a keď v záhrade začuli kroky Boha, schovali sa.

Keď sa hanbíme, schovávame sa ako Adam s Evou. Hanba je nepríjemný pocit, ktorého sa chceme čo najskôr zbaviť, a tak sa pokúšame pred ním schovať. Keď prežívaš hanbu, možno sa chceš skryť pod posteľ, do skrine alebo za strom v záhrade.

Aby sme sa hanby zbavili, robíme aj iné veci: rozptyľujeme sa hraním videohier alebo prezeraním sociálnych sietí. Predstierame, že hanbu necítíme, potláčame ju a dúfame, že ju už nikdy nebudeme cítiť.

Niektorí ľudia sa za pocity hanby trestajú. V hlave si o sebe hovoria zlé veci, napríklad: *Som hlupák. Vyzerám príšerne. Vôbec mi to nepáči. Nemám zmysel pre humor.* Hanba nás môže nútiť fyzicky si ubližovať. Človek si vtedy napríklad reže kožu. Nazýva sa to sebapoškodzovanie. Ľudia si ubližujú z rôznych dôvodov a hanba je jedným z nich.

Keď sa viera zrúti ako domček z karát

Hanba je veľmi silná emócia. Ak si nedáme pozor, môže nás ovládnuť. Boh však nechce, aby sme prežívali hanbu. V Biblii nachádzame krásny príklad toho, ako nás chce od hanby oslobodiť.

Peter patril medzi Ježišových učeníkov. S Ježišom si boli veľmi blízki, veď tri roky spolu žili, cestovali, modlili sa a jedli.

Peter však nebol dokonalý. Ani zďaleka.

Ježiš vopred vedel, že ho čaká kríž. Vedel tiež to, že učeníci ho v najťažšej chvíli opustia. Varoval ich, že všetci odpadnú od viery, ale Peter mu neveril:

Peter mu povedal: „Aj keby všetci odpadli, ja nie.“

Ježiš mu odvetil: „Veru, hovorím ti: Ty ma dnes, tejto noci, skôr ako dva razy kohút zaspieva, tri razy zaprieš.“

Ale on ešte horlivejšie vyhlasoval: „Aj keby som mal umrieť s tebou, nezapriem ťa.“ Podobne hovorili aj ostatní.
(Mk 14, 29 – 31)

No Ježiš mal pravdu. Petrova viera sa noc pred Ježišovou smrťou zrútila ako domček z karát. Keď vojaci prišli Ježiša zajať, učeníci sa rozutekali. Peter nenápadne sledoval skupinku vojakov s Ježišom, aby zistil, čo sa s ním stane. Dával si však pozor, aby si ho nevšimli. Vojaci zaviedli Ježiša pred súd. Peter zostal vonku na nádvorí a sadol si k ohňu k iným ľuďom.

Keď bol Peter dolu na nádvorí, prišla jedna z veľkňazových slúžok. Len čo zbadala Petra, ako sa zohrieva, pozrela sa naňho a povedala: „Aj ty si bol s tým Nazaretčanom, Ježišom.“

Ale on zaprel: „Ani neviem, ani nerozumiem, čo hovoríš.“ Vyšiel von pred nádvorie a zaspieval kohút. Keď ho tam videla slúžka, znova začala vraviť okolostojacim: „Tento je z nich.“ Ale on opäť zapieral.

O chvíľku tí, čo tam stáli, znova hovorili Petrovi: „Veru si z nich, veď si aj Galilejčan.“

On sa však začal zaklínať a prisahať: „Nepoznám toho človeka, o ktorom hovoríte.“ Vtom kohút zaspieval druhý raz.

(Mk 14, 66 – 72)

Všetko sa udialo presne tak, ako Ježiš predpovedal.

Keď si Peter uvedomil, čo urobil, „rozpamätal sa na slovo, ktoré mu povedal Ježiš. (...) I rozplakal sa“ (v. 72).

Čo asi v tej chvíli Peter cítil? Už sa ti stalo, že ťa prichytili pri tom, ako ohováraš kamaráta či kamarátku alebo hovoríš o niekom z rodiny niečo nepekne? Ako si sa v tej chvíli cítil? Zrejme si prežíval hanbu ako Peter, keď zaspieval kohút.

Tu sa však Petrov príbeh nekončí.

Druhá šanca

Tri dni nato vstal Ježiš z mŕtvych. Svojich učeníkov našiel na lodi, ako lovia ryby na Galilejskom mori. Videli niekoho stáť na brehu, ibaže najprv ho nespoznali.

Vtom Peter zistil, že je to Ježiš. „Učeník, ktorého Ježiš miloval, povedal Petrovi: ‚To je Pán.‘ Len čo Šimon Peter počul, že je to Pán, pripásal si šaty (...) a skočil do mora“ (Jn 21, 7).

Peter skočil do vody, priplával k brehu a vyšiel na pláž. Iba pred niekoľkými dňami predstieral, že Ježiša nepozná. Teraz od radosti, že ho vidí, nedokázal vydržať, kým sa loď doplaví k brehu!

Neprekvapilo by nás, keby Ježiš Petrovi pripomenul jeho zradu a nedodržaný sľub slovami: „Ja som ti to hovoril.“ Peter by si to veru zaslúžil.

Ale nie. Ježiš povedal iba: „Podťe ješť!“ (Jn 21, 12).

Kto by čakal takéto pozvanie? Sotva pred pár dňami Ježiš zaplatil za hriechy celého ľudstva. Porazil diabla a v hrobe sa zdržal len krátko ako v hoteli. Anjeli v nebi už mali nachystané konfety a pripravovali sa na víťazný pochod, avšak oslava musela počkať.

Ježiš sa totiž chcel naraňajkovať so svojimi priateľmi. Videl na Petrovom srdci vrstvy hanby a citlivo – ako s vatovou tyčinkou milosrdenstva – sa pustil do ich odstraňovania.

Po raňajkách sa Ježiš opýtal Petra: „Miluješ ma väčšmi ako títo?“ (v. 15).

Predstavujem si, že Ježiš pri tej otázke ukázal rukou na ostatných učeníkov. Peter mu už raz vyznal svoju oddanosť. „Aj keby všetci odpadli, ja nie,“ chvastal sa v Markovi 14, 29. Napokon však odpadol. V tú noc, ako Pána zajali, ho trikrát zaprel. O niekoľko dní neskôr na to Ježiš zareagoval tromi otázkami:

„Miluješ ma väčšmi ako títo?“ (Jn 21, 15).

„Miluješ ma?“ (v. 16).

„Máš ma rád?“ (v. 17).

Peter využil príležitosť kajať sa a namiesto každého odmietnutia vyznal:

„Mám ťa rád“ (v. 15).

„Mám ťa rád“ (v. 16).

„Mám ťa rád“ (v. 17).

Zakaždým mu Ježiš niečo prikázal:

„Pas moje baránky“ (v. 15).

„Pas moje ovce!“ (v. 16).

„Pas moje ovce!“ (v. 17).

Ježiš mal pre Petra úlohu – chcel, aby viedol ľudí ako pastier. Apoštol bol síce znechutený, ale nie vylúčený z plnenia Božieho diela.

Ježiš dal druhú šancu Petrovi a dá ju aj tebe. Nezáleží na tom, koľko viny či hanby cítiš – choď k Ježišovi, on ti dá ďalšiu šancu.

Pohni sa z miesta

Boh nám dáva ďalšie šance, pretože svojim deťom rád preukazuje milosrdenstvo. *Milosrdenstvo* je iné slovo pre odpustenie alebo súcít. Božie odpustenie je dar. Všetkým nám odpustil, keď poslal svojho Syna Ježiša, aby zomrel na kríži, a dennodenne nám odpúšťa malé i veľké chyby. Takže keď pocítiš úzkosť z hanby, začni oslavovať Božie milosrdenstvo!



Vydavateľstvo so zameraním na modernú kresťanskú literatúru.
Naším cieľom je prinášať slovenskému čitateľovi kvalitnú a pútavú
knihu, ktorá v sebe nesie silné posolstvá viery a nádeje.

Okrem vydavateľskej činnosti prevádzkujeme
najväčšie kresťanské internetové kníhkupectvo na Slovensku.

Vydalo vydavateľstvo Kumran.sk v roku 2023
ako svoju 141. publikáciu.

www.kumran.sk

ISBN 978-80-89993-75-8