

# BI RAD OZDRAVEL?

## Božje obljube za tvoje zdravje

Kaj Bog v Svetem pismu pravi, kako boš bolj zdrav



Pastor Rick Warren  
prevedel in prilagodil Sandi Koren  
za interno uporabo - Mozirje 2020 / 2022

## **Kazalo:**

UVOD	3
Prvo poglavje: BOŽJE OBLJUBE ZA TVOJE DUHOVNO ZDRAVJE	9
Drugo poglavje: BOŽJE OBLJUBE ZA TVOJE TELESNO ZDRAVJE	21
Tretje poglavje: BOŽJE OBLJUBE ZA ZDRAVJE TVOJEGA UMA	32
Četrto poglavje: BOŽJE OBLJUBE ZA TVOJE ČUSTVENO ZDRAVJE	41
Peto poglavje: BOŽJE OBLJUBE ZA ZDRAVE ODNOSE	52
Šesto poglavje: BOŽJE OBLJUBE ZA ZDRAVJE V POKLICU	63
Sedmo poglavje: BOŽJE OBLJUBE ZA FINANČNO ZDRAVJE	72



## UVOD

---

### **BI RAD OZDRAVEL? DA, TI. BI RAD TUDI TI OZDRAVEL?**

Pozdravljen! Dovolj, da te nagovorim kot te nagovarja sam Gospod in kot ti in jaz nagovarjava Boga: z besedico "TI". Naj to ne bo znamenje nespoštovanja, ampak želja, da bi TI in JAZ bolj razumela, da nama Gospod govori osebno, ker nama želi osebno pomagati v najinih boleznih.

Ko boš prebiral in prebirala razmišljanja o zdravju in o zdravlilih, ki jih Božja beseda priporoča, ki jih Bog daje, ne pozabi, da ti jih daje, ker te ljubi. Tako kot je ljubil moža, ki je bil bolan 38 let. Ko ga je Jezus srečal, se mu je zasmilil, zato ga je z vso resnostjo vprašal: "Bi rad ozdravel?" Ne, ker tega Jezus ne bi vedel, ampak ker je hotel, da je bolnik izpovedal svojo stisko, ker ga je hotel poslušati in ga nato ozdraviti, a ne samo na telesu, temveč kot celotnega človeka v vseh njegovih vidikih.

Kaj pa ti? Si pripravljen priznati svojo bolezen najprej sebi in nato Bogu in nato sprejeti Božjo milost? Si upaš sprejeti, kar ti Gospod ponuja? Bog ti namreč zdravje ponuja zastonj, a da izkažeš svojo svobodno voljo, moraš izpolniti naročilo in se vreči v izziv, ki ti ga Božja beseda nalaga. Če boš naredil to, ti bo Bog to podaril. Ampak, verjemi, vedno ti bo Bog podaril veliko več, kot mu boš dal ti, pa naj se še tako potrušiš.

Janez takole poroča o dogodku v prvih 18 vrsticah 5. poglavja:

**Potem je bil judovski praznik in Jezus je šel v Jeruzalem. V Jeruzalemu je pri Ovčjih vratih kopel, ki se po hebrejsko imenuje Betésda in ima pet pokritih stebrišč. V njih je ležalo veliko bolnikov: slepih, hromih in sušičnih. Čakali so na valovanje vode, kajti od časa do časa je prihajal v kopel Gospodov angel in vzburkal vodo. Kdor je po vzburkanju vode prvi vstopil vanjo, je ozdravel, najsi je imel katero**

koli bolezen. Med njimi je bil tudi človek, ki je bil bolan osemindeset let. Jezus ga je videl, kako leži tam, in ker je vedel, da je že dolgo bolan, mu je rekel: »Bi rad ozdravel?« Bolnik mu je odgovoril: »Gospod, nimam človeka, ki bi me dal v kopel, kadar se voda vzburka. Medtem ko grem tja, se spusti pred menoj kdo drug.« Jezus mu je rekel: »Vstani, vzemi svojo posteljo in hodi!« In mož je takoj ozdravel. Vzel je posteljo in hodil.

Tisti dan pa je bila sobota. Zato so Judje govorili ozdravljenemu: "Sobota je. Ne smeš prenašati postelje!" On pa jim je odgovoril: "Tisti, ki me je ozdravil, mi je rekel: »Vzemi svojo posteljo in hodi!« Vprašali so ga: "Kdo je tisti človek, ki ti je rekel: »Vzemi jo in hodi!« Ozdravljeni pa ni vedel, kdo je tisti; Jezus se je namreč umaknil, ker je bila tam množica. Pozneje ga je Jezus našel v templju in mu rekel: "Vidiš, ozdravel si. Ne gréši več, da se ti ne zgodi kaj hujšega!" Mož je odšel in sporočil Judom, da je Jezus tisti, ki ga je ozdravil. Zaradi tega so Judje preganjali Jezusa, ker je takšne reči delal na soboto. Jezus pa jim je odvrnil: »Moj Oče dela do zdaj in tudi jaz delam.« Zato so si Judje še bolj prizadevali, da bi ga umorili, ker ni samo kršil soboto, ampak je tudi Boga imenoval za svojega Očeta in se tako delal enakega Bogu. (Jn 5,1–18)

Čeprav se zdi, da se zgodi samo telesno ozdravljenje, nam odlomek približa Božjo obljubo za naše zdravje na vseh ključnih področjih našega življenja. Jezus namreč ne ozdravlja samo telesa, ampak celega človeka.

Ko Jezus vstopi v Betesdo, pokrito kopel pri Ovčjih vratih Jeruzalemskega obzidja, je tam človek, ki je že 38 let bolan. Nato se zgodi nekaj, kar nas prevzame. Jezus ga opazi in ozdravi. Čeprav se nam na prvo žogo zazdi, da gre le za telesno ozdravljenje, pa Bog nikoli ne pozdravi samo enega dela človeka, ampak človeka v celoti. Človek je lahko namreč bolan na veliko načinov in če se nam zdi, da smo telesno zdravi, kolikor smo pač lahko na tem nepopolnem svetu, pa

smo nekje nekako zagotovo bolni, ranjeni, zlomljeni. Ni namreč človeka brez rane in ni človeka brez bolezni, bolečine. Če se nam zdi, da smo popolnoma zdravi in nam nič ne manjka, se zagotovo motimo. Ta zmotna misel je največkrat kriva, da zavrremo Božjo milost. Kajti Jezus človeka ne ozdravi kar tako, ampak ga najprej vpraša, če bi rad ozdravel. Božja milost zahteva našo vero. Naša vera, zaupanje in prepustitev Bogu pa omogoči spoznanje, da smo ubogi, bolni, zlomljeni in polni ran.

Mož v evangeliju je bil telesno bolan že 38 let. Ne vemo natančno, za kakšno bolezen je šlo, vemo pa, da je težko hodil ali sploh ni mogel hoditi, kajti sam potoži, da ne more priti do kopeli. Njegovo telo je bolno in Jezus ga telesno ozdravi:

**»In mož je takoj ozdravel. Vzel je posteljo in hodil.« (Jn 5,9)**

Prepoznamo tudi duhovno ozdravljenje:

**»Jezus mu je rekel: "Vidiš, ozdravel si. Ne gréši več, da se ti ne zgodi kaj hujšega! "« (Jn 5,14).**

Duhovna bolezen se prepozna po simptomu, to je po grehu, ki je posledica tega, da smo daleč od Boga in da Njega ni v našem življenju, ker ga ne poznamo ali Ga zavračamo in Ga ne sprejmemo za svojega Boga in Gospoda. V tem je duhovna bolezen: odsotnost Boga. Ta bolnik pa po 38 letih Jezusa spozna in sprejme, kar se prepozna po tem, da gre in pričuje Zanj pred judi:

**»Mož je odšel in sporočil Judom, da je Jezus tisti, ki ga je ozdravil.« (Jn 5,15)**

Zdravje uma je v pravilnem dojetanju realnosti, da torej spoznamo pravo resnico. Pravo resnico pa lahko preverimo le ob Božji besedi. Jezus je učitelj in kar nas on uči, je zdrava hrana za naš razum.

**“Ozdravljeni pa ni vedel, kdo je tisti; Jezus se je namreč umaknil, ker je bila tam množica. Pozneje ga je Jezus srečal (našel) v templju in mu rekel ...“ (Jn 5,13–14a)**

Ozdravljeni mož ni vedel. A Jezus mu pove, mu razloži, kaj se je zgodilo. Mož dobi spoznanje, zato kasneje more judom o Jezusu tudi govoriti. Resnica mu je razodeta po besedi, ki mu jo Jezus izreče, po Božji besedi torej.

Čustvena bolečina je največkrat prvi in najmočnejši opomnik, da je z nami nekaj narobe. Čustva sama niso ne dobra ne slaba. A vseeno nam neljuba čustva (strah, jeza, zavist, sram, ljubosumnost, občutek odrinjenosti, zapostavljenosti ...) lahko povzročijo veliko bolečin, če jih ne znamo pravilno izraziti in če nimamo nikogar, ob katerem bi jih lahko sprejeli in predelali.

**»Med njimi je bil tudi človek, ki je bil bolan osemtrideset let. Jezus ga je videl, kako leži tam, in ker je vedel, da je že dolgo bolan, mu je rekel: "Bi rad ozdravel?" Bolnik mu je odgovoril: "Gospod, nimam človeka, ki bi me dal v kopel, kadar se voda vzburka."« (Jn 5,5–7a)**

Poskusimo si predstavljati hromega človeka, kako 38 let, kar je 13.880 dni, leži samo nekaj korakov v stran od kopeli, za katero meni, da ga bo rešila, pa nima nikogar, ki bi mu pomagal. 13.880 juter upanja, da mu bo kdo pomagal, ker sam ne zmore. In 13.880 večerov razočaranja in brezupa, ker nikogar ni bilo na pomoč, ker je sam. Njegova največja bolečina zagotovo ni v tem, da ni telesno zdrav, ampak čustvena bolečina, da je sam. Da je sam, odrinjen, pozabljen. Zato tudi njegov odgovor Jezusu vsebuje zgolj tožbo nad tem, da nima nikogar. A to je laž, ki se je ugnezdila v njem, ker nekoga ima. Ima Boga. Bog pride mimo, Bog ga vidi, Bog ga pozdravi. Ob Bogu se umiriš, ker nisi sam, ker te ljubi. Ob nekem, ki te ljubi, pa zmoreš na zdrav način opraviti z vsemi čustvenimi pretresi.

Kako boleči in nezdravi so lahko naši odnosi.

**“Bolnik mu je odgovoril: "Gospod, nimam človeka, ki bi me dal v kopel, kadar se voda vzburka. Medtem ko grem tja, se spusti pred menoj kdo drug."“ (Jn 5,7)**

Bog vstopa tudi v naše odnose. In življenje je znosno, ko si v odnosu in nisi sam, kajti ustvarjeni smo za bližino. Glavna bolečina bolnika je, da nima nikogar. Ne gre zgolj za pomoč pri prenašanju do kopeli, ampak bolj za to, da človek ne zmore in ne sme biti sam. V odnosih, ki jih živimo tukaj na zemlji, je žal tako, da največkrat vsak poskrbi zgolj zase. V njih ni prave ljubezni, ampak sebičnost in preračunljivost, ko vstopamo v odnos z drugim zgolj zaradi lastnih potreb, ki nam jih drugi lahko uresniči. Jezus pa ne stopi do bolnika zaradi sebe. Jezus je Bog in deluje iz prave ljubezni. K njemu stopi zaradi njega samega, ne zaradi sebe. To je prava ljubezen, ki sploh omogoči vsako drugo ozdravljenje. Ko dojamemo, kako nas Bog ljubi in to Božjo ljubezen sprejmemo, se lahko v nas začne proces ozdravitve.

Božja beseda nam pokaže tudi na vsakršno drugo zdravje, ki ga potrebujemo.

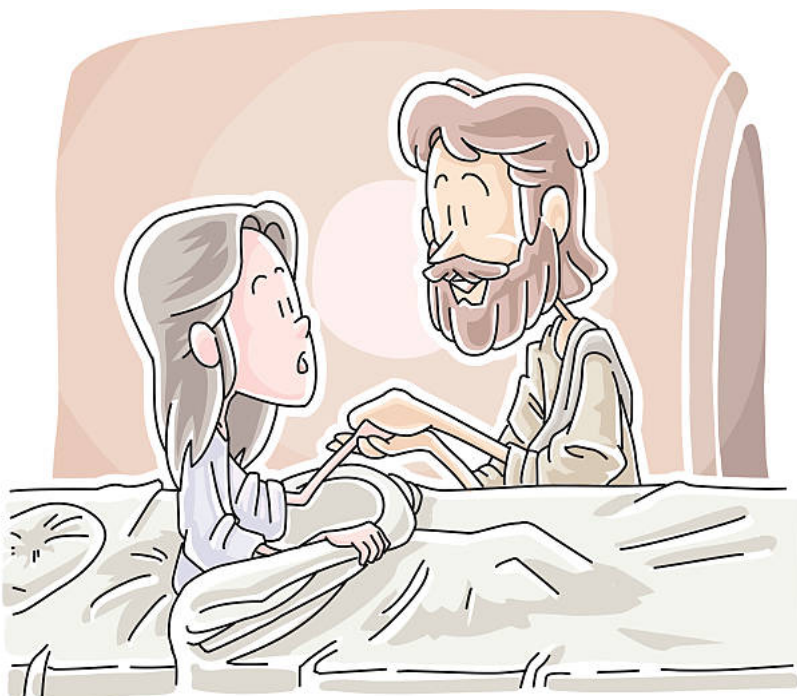
**“Vzel je posteljo in hodil.“ (Jn 5,9)**

Bolnik ne more delati. Ne more ustvarjati. Ne more se sam preživljati. Težje mu je ustvariti družino. Jezus mu omogoči tudi vsa ozdravljenja na vseh teh in drugih področjih življenja. Ustvarjalno, polno življenje je pred njim, takšno, za kakršno je bil ustvarjen. Ne bo več odvisen. Sam bo poskrbel zase. Sedaj lahko sam prenaša svoja bremena.

Zato se moramo tudi mi ustaviti ob Jezusovem vprašanju: “Bi rad ozdravel?” Če me to vprašanje vznemiri, češ, saj nisem bolan, je odgovor: “Si, si.” To vprašanje: “Bi rad ozdravel?” je namenjeno vsakemu človeku. Vprašanje namreč ni, ali si ali nisi bolan. Nekje in nekako zagotovo si in zaradi tega trpiš. Najti svojo bolezen je namreč izziv, preden te sploh Jezus lahko ozdravi. On bo to zagotovo storil, ko boš na Njegovo vprašanje zmožen odgovoriti: “Da, Gospod, bolan sem, Ti pa

resnično si in resnično samo Ti zmoreš. Brez Tebe ne morem, zato: "Ozdravi me."

Pred tabo so kratki premisleki, kaj ti Bog po Božji besedi obljublja za ozdravljenje na 7 ključnih področjih človekovega življenja. Bog namreč želi človeku pomagati. Kot v svetopisemskih časih tudi danes želi ozdravljati, karkoli je bolnega. Bog nenehno ponuja ozdravljenje, nenehno sprašuje. Odzovi se. Naj ti prebiranje te knjižice pomaga, da boš dovolil Gospodu, da pride in te ozdravi.





## 1. POGLAVJE

---

### BOŽJE OBLJUBE ZA TVOJE DUHOVNO ZDRAVJE.

Bog daje obljube za tvoje življenje. Sveto pismo je polno obljub za tvoje zdravje. Bog te želi ozdraviti in želi, da bi bil zdrav na telesu, duši in duhu. Zato ti predlaga, kako naj živiš, da boš zdrav. Sveto pismo je polno njegovih obljub. A pred obljubo Bog vedno predstavi predlog. Bog reče: Če boš naredil to (predlog), bom jaz naredil to (obljuba). Sveto pismo pravi: Če se pokesaš grehov (predlog), ti bo On grehe odpustil (obljuba). Vsaka Božja obljuba ima predlog: Če boš naredil to, bom jaz (Bog), naredil to. V teh nagovorih bomo videli Božje obljube za zdravje na vseh 7 temeljnih področij našega življenja in premislili predloge, kaj nam Bog predlaga, naj naredimo, da se bodo te obljube uresničile. Ta področja so: duhovno, telesno, umsko, čustveno, odnosnostno, finančno in poklicno življenje.

Danes se bomo srečali s 7 navadami, ki bodo izboljšale naše duhovno zdravje. Bog obljublja, da če bomo prakticirali teh 7 navad, bo On izboljšal naše duhovno zdravje.

#### **Navada št. 1:**

#### **JEZUSA MORAŠ LJUBITI BOLJ KOT VSE DRUGO.**

To je navada.

**“Če kdo pride k meni in ne sovraži svojega očeta, matere, žene, otrok, bratov, sester in celo svojega življenja, ne more biti moj učenec. Kdor ne nosi svojega križa in ne hodi za menoj, ne more biti moj učenec.” (Lk 14,26–27)**

Jezusa moraš ljubiti bolj kot karkoli drugega. Duhovno zdravje se meri po ljubezni, ki jo imaš. Duhovno zdravje se meri po tem, koliko ljubiš. Ne meri se po tem, koliko veš, po znanju Svetega pisma, po tvojih sposobnostih, po besedah, ki jih

govoriš, niti po tem, koliko obiskuješ cerkev. Tvoje duhovno zdravje se meri po tem, koliko ljubiš Boga in druge. Jezus pravi, kaj je najpomembnejša zapoved:

**“Poslušaj Izrael, Gospod, naš Bog, je edini Gospod. Ljubi Gospoda, svojega Boga, iz vsega srca, iz vse duše, z vsem mišljenjem in z vso močjo.” (Mr 12,29–30)**

Iz vsega srca, to je strastno, iz vse duše, to je z močjo volje, z vsem mišljenjem, to je razumsko in z vso močjo, to je v praksi. Živi in uresničuj, kot Ga ljubiš.

V Svetem pismu obstaja beseda za ljubezen do Boga: čaščenje. Karkoli ljubiš najbolj, tisto častiš. Če najbolj ljubiš svoj avto, častiš avto, če službo, potem častiš službo, če ljubiš najbolj svoje telo, potem častiš sebe. Čemur daš največ ljubezni, to častiš.

Bog pravi: Če hočeš biti duhovno zdrav, potem moraš najbolj ljubiti mene, mene častiti nadvse. To je prva navada, ki te pelje do duhovnega zdravja.

### **Navada št. 2:**

### **Z BOGOM SE MORAŠ SREČATI VSAK DAN.**

5 minut, 10 minut, karkoli, vzemi si čas, povej Mu kaj, v tišini prisluhni, zmoli, beri Sveto pismo, pojdi k maši, sprejmi obhajilo, karkoli: To je čaščenje.

**“Blagor človeku, ki me posluša, bedi dan za dnem pri mojih vratih in čaka na pragu mojih duri.” (Prg 8,34)**

Bodi pozoren: Posluša te “dan za dnem”, čaka in bedi pri Božjih vratih. Bog želi, da bi vsak dan preživel nekaj časa z Njim. In Bog želi preživeti čas s teboj. A to sploh razumeš? Bog vesolja želi preživeti čas s teboj. To je pomembno. Bog se vedno prikaže na zmenek, vedno pride, ko je sestanek dogovorjen. Pa ti? Če bi preučili zgodovino Cerkve, bi

ugotovili, da je vsak veliki vernik, vsak svetnik, preživiljal čas z Bogom dnevno. Ni potrebno, da je čas, ki ga dnevno preživiš z Bogom, dolg, mora pa biti to navada. Vsak dan.

### **Navada št. 3:**

## **PREUČEVATI MORAŠ NJEGOVO BESEDO IN ŽIVETI PO NJEJ.**

Bog pravi, da če boš Sveto pismo, Njegovo besedo, sprejel v svoje srce in um, bo On blagoslavljal tvoj posel, tvojo družino, tvoje zdravje, tvoje finance ... vsa področja tvojega življenja bodo blagoslovljena, če v svoje življenje zares sprejmeš Božjo besedo.

**“Blagor človeku, ki ... se veseli v Gospodovi postavi in preiščuje njegovo postavo podnevi in ponoči.” (Ps 1,1–2)**

Gospodova postava je Sveto pismo. Bog pravi: “Če boš počel to ...,” kar je Njegov predlog tebi, potem se bo izpolnila Njegova obljuba, ki ti jo daje:

**“Tak je kakor drevo, zasajeno ob vodnih strugah, ki daje svoj sad ob svojem času in njegovo listje ne ovene; vse, kar dela, uspeva.” (Ps 1,3)**

Kakšna je torej ta obljuba? Je trojna:

- Daje svoj sad: Bolj boš uspeval in tvoje življenje bo dajalo več sadov, bolj boš ustvarjal in ploden.
- Listje ne ovene: Ko bo vroče in bo stiska, ne boš ovenel, ker so tvoje korenine globoko.
- Vse, kar delaš, vse, česar se boš lotil, ti bo uspelo.

Ampak to boš prejel samo pod pogojem, da boš Njegovo besedo vzel zares vsak dan, jo bral, poslušal, preučeval, meditiral ob njej, o njej preiščeval in jo uresničeval. To je Njegov predlog in pogoj zate.

**“Vi ste moji prijatelji, če delate, kar vam naročam.”  
(Jn 15,14)**

Ko delaš! Ne, ko držiš križem roke.

**“Človek pa, ki pozorno motri popolno postavbo svobode in vztraja in ne postane pozabljen poslušalec, temveč njen dejaven uresničevalec, bo blažen v svojem delovanju.  
“ (Jak 1,25)**

Popolna postavba svobode je Sveto pismo. Kaj pravi o človeku, ki pozorno motri Sveto pismo?

- Ne postane pozabljen poslušalec, ampak mu pride to v navado;
- postane dejaven uresničevalec Božje besede, jo živi in po njej dela;
- bo blagoslovljen.

#### **Navada št. 4:**

#### **DESETINO MORAŠ DAROVATI BOGU.**

Pisati ali zgolj razmišljati o tem v slovenski realnosti je zelo tvegano. Pa vendar, Sveto pismo o tem spregovori. Četrta navada za tvoje boljše duhovno zdravje ne vključuje tvojega časa, ampak tvoj denar. Skozi vse Sveto pismo Bog pravi, da če hočeš biti duhovno zdrav, moraš Bogu darovati “desetino“. Kaj to pomeni? To pomeni, da tako kot daš prvi del svojega dneva Gospodu, tako moraš dati prvi del svojega denarja nazaj Gospodu. 10 % svojega dohodka vrneš Gospodu. Če zaslužiš 10 €, daš Bogu 1 €. Zakaj bi to naredil? Zakaj Bog to želi?

Bog očitno ne potrebuje tvojega denarja. Hoče pa to, kar denar predstavlja. Bog hoče tvoje srce. Sveto pismo pravi: Kjer je tvoj zaklad, tam je tvoje srce. Sveto pismo pravi tako v eni velikih Božjih obljub:

**“Prinesite vso desetino v zakladnico, da bo zaloga v moji hiši, in preizkusite me s tem, govori Gospod nad vojskami, če vam tedaj ne odprem zapornic neba in ne izlijem na vas blagoslova do preobilja!” (Mal 3,10)**

Kaj je “moja hiša”? To je hiša čaščenja, cerkev. Desetine ne daješ v dobrodne namene ali za kakšno drugo dobro delo, ampak v hišo čaščenja, kot dejanje čaščenja.

Bog predlaga, da Ga v tem preizkusiš. Tukaj je predlog in tukaj je obljuba. Če boš prinesel desetino v Gospodovo hišo kot dejanje čaščenja, da pokažeš, kdo je prvi v tvojem življenju in kje je tvoje srce, potem bo On odprl zapornice neba in izlil nate blagoslova do preobilja.

Bog želi, da bi se šli majhno igro. Ti daš Njemu in On da tebi, pa da vidimo, kdo zmaga. Pričevanja mnogih, ki se gredo to igro zares, so, da Bog vedno zmaga. Naj Mu daš še toliko, Bog ti bo vedno povrnil še več.

Svetovno znani ameriški evangelijski pridigar, Rick Warren, pravi, da sta se z ženo ob poroki odločila, da ne bosta darovala samo 10 %, ampak vsako leto še kak odstotek več. Tako sta delala vsako leto in to kljub temu, da sta bila kdaj v finančnih škripcih in težavah. Ko so bila dobra leta, sta dar še povečala. Šla sta se igro z Bogom, kdo bo dal več. Sedaj, po 38 letih, dajeta za Cerkev več kot 10 % dohodka. Veliko več.

Pred leti je Rick napisal knjigo “Živeti z namenom”, ki je, kljub temu, da sam trdi, da nima pisateljskega daru, dosegla najvišjo prodajo po svetu, takoj za Svetim pismom. Pravi, da mu je Bog dal ta dar, ker mu je med drugim hotel pokazati, da mu bo dal več nazaj, kot on daruje za Boga. Lahko bi imel otok in letalo in živel kot kralj, pa tudi sedaj mu je čisto ugodno in ima vsega na razpolago, čeprav z ženo sedaj darujeta kar 91 % dohodka. Bog v tej igri vedno zmaga.

Pri nas, v Sloveniji, je o tej temi težko govoriti. Bogastvo Cerkve in duhovnikov je mit, ki ga težko razbijemo. A je čisti

mit. V naši župnijski cerkvi v Mozirju se povprečno daruje približno 50 centov na nedeljnika (to je izračun iz števila nedeljnikov in nabirke, ki jo vsak teden naberemo). Štiričlanska družina (2 starša in 2 otroka) torej daruje mesečno v povprečju 8 €, kar je 4 € na zaposlenega, kar je ok. 0,3 % povprečne slovenske plače (ob tem, da tudi drugih dohodkov ni veliko, glede na to, da župnija ni proizvodno podjetje in da nima dostopa do veliko naravnih virov, niti nima drugega velikega premoženja, ki bi prinašalo veliko dohodkov). Seveda tisti, ki ne pridejo v cerkev, ne darujejo nič (mimogrede, ob teh številkah bi nas moralo biti sram, ko karkoli pripomnimo o bogastvu župnije in duhovnikov). Ne smemo se torej čuditi, če Bog ne pošilja svojega blagoslova nad nas. Verjemimo Mu, ker Bog ne laže. Nisi fanatik, če verjameš, kar govori Sveto pismo, si pa nevernik, če ne verjameš.

Začneš lahko tako, da morda povišaš svoj dar za cerkev za 1-krat in namesto pol evra daruješ 1 €. Nato pa dar po zmožnostih še povišaš. Moraš si zadati konkreten cilj. Bog zato zapoveduje desetino in ne reče kar na splošno, daruj za Božji tempelj. Ljudje smo, kar se tiče denarja, hitro preveč navezani in hitro smo sposobni relativizirati Božjo zapoved. Če pa imaš konkretno številko, pa se težko izmakneš. Vse pa je stvar vere. Ali verjameš, da ti bo Bog dal nazaj več, kot Mu daš ti?

### **Navada št. 5:**

### **NAUČITI SE MORAŠ LJUBITI DRUGE VERNIKE.**

Jezus pravi: Če hočeš biti z menoj, ni dovolj, da ljubiš mene, ljubiti moraš tudi vse ostale v moji družini.

**“Po tem bodo vsi spoznali, da ste moji učenci, če boste med seboj imeli ljubezen.” (Jn 13,35)**

Jezus pravi, da je temeljna oznaka učenca, da ne ljubimo le Boga, ampak da ljubimo tudi drug drugega. To je znamenje, da smo Jezusovi učenci. Ljudje ne bodo verjeli, da smo kristjani, Jezusovi učenci, ker imamo nalepko na avtu ali po

napisu na majici. Dokaz, da smo Njegovi učenci je, če prakticiramo navado, da ljubimo prav vse druge verne. Ljubiti moramo Njegovo družino, Božjo Cerkev, Božjo družino, Božje otroke.

Si že kdaj slišal: Ljubim Jezusa, verujem, samo za Cerkev pa mi ni? Takšen človek ni Jezusov učenec? Zakaj? Ker kljub vsem nepopolnostim in napakam in zdrsom in grešnosti Jezus pravi, da je Cerkev pomembna, je Božja družina, Jezusova nevesta. Jezus je umrl za Cerkev. Cerkev je Njegova družina. Če nimaš rad Cerkve, ne boš imel rad nebes, ker tam bo samo to, Božja družina, Bog s svojimi otroki, Cerkev.

Nauči se torej ljubiti Cerkev. Sveto pismo pravi:

**“Če kdo pravi: »Ljubim Boga,« pa sovraži svojega brata, je lažnivec. Kdor namreč ne ljubi svojega brata, ki ga je videl, ne more ljubiti Boga, katerega ni videl.“ (1 Jn 4,20)**

Bog pravi, da si lažnivec, če trdiš, da ljubiš Boga, drugih kristjanov pa nimaš rad. Če nimaš rad ljudi, ki jih lahko vidiš, kako boš lahko imel radi Boga, ki ga nihče ni videl?

Duhovna rast se dogaja v občestvu, v skupnosti, ne ko si sam. Ne moreš biti učenec, če si sam, v izolaciji. Ne moreš slediti Jezusu, ne da si v občestvu, skupnosti Cerkve. Lahko imaš veliko znanja, a ne moreš rasti v ljubezni, če nisi med ljudmi.

**“Po tem bodo vsi spoznali, da ste moji učenci, če boste med seboj imeli ljubezen.“ (Jn 13,35)**

Fraza “med seboj“ se v Svetem pismu pojavi 58-krat. Ljubiti se med seboj, skrbeti drug za drugega, si medsebojno služiti, vzpodbujati se, žalovati skupaj, podpirati se ... Sveto pismo nenehno naroča, naj poskrbimo drug za drugega. Na ta planet smo postavljeni, da se naučimo ljubiti, najprej Boga in v dejanju drug drugega. To pa se ne bomo naučili, če bomo sedeli sami v jami visoko v gorah, ampak če bomo živeli drug

z drugim in med drugimi. Ljubiti Boga in ljubiti svojega bližnjega sta dve veliki svetopisemski zapovedi. Živeti v malih skupnostih, družini, soseski, prijateljskem odnosu, tudi biti del male skupine v Cerkvi, pa je nujno. Zakaj? Ker ne moreš ljubiti množice. Lahko častiš Boga v množici, 100, 200, 1000 ljudi, ni problem. Ampak take množice ne moreš ljubiti, z njo ni možen prijateljski odnos. Zato potrebuješ malo skupino in se tam zavezati, da boš ljubil, podpiral drugega in ga opogumljal.

### **Navada št. 6:** **DRUGIM MORAŠ NESEBIČNO SLUŽITI.**

Kar ti Bog daje, moraš uporabljati, mišice, ki ti jih je dal, moraš razgibavati. Če hočeš biti najpomembnejša oseba v prostoru, pravi Jezus, moraš zavzeti zadnji prostor v sobi in biti vsem služabnik. Pot, kako biti velik, je služenje. Življenje moraš dati. Jezus pravi:

**“Saj tudi Sin človekov ni prišel, da bi mu stregli, ampak da bi stregel in dal svoje življenje v odkupnino za mnoge.  
“ (Mr 10,45)**

Zapomni si besedi “stregel“ in “dal“. Prišel sem, da bi stregel in da bi dal. Ti dve lastnosti sta najpomembnejši lastnosti kristjana in najbolj definirata kristjanovo življenje. Bolj, ko se boš naučil streči in bolj, ko se boš naučil dajat, bolj boš podoben Jezusu in srečnejši boš, bolj boš izpolnjen, zdrav in blagoslovljen. Ker ko to delaš, pravi Bog, bo On razlil svoj blagoslov nadte.

Zakaj je služenje tako pomembno? Ker mnogo ljudi pride v cerkev in samo jemlje, jemlje, jemlje in to je vse. Zato, ker je služenje duhovna vaja. Ker če samo poslušаш, jemlješ, vase sprejemaš, prihajaš v cerkev, da le dobivaš, nič pa ne narediš, ne daš, je tako, kot da bi samo jedel, jedel, jedel, pa nikoli pokuril nobenih kalorij. Postajaš vedno bolj zavaljen. Duhovno debel. Nato se lahko samo še “zavališ“ v cerkvene klopi. Če ne boš razvili duhovne vadbe “ –služenja bližnjemu“ – ne boš



nikoli razvil duhovnih mišic, duhovno rastle in sprejel Božjega blagoslova za svoje življenje.

### **Navada št. 7:**

## **DOBRO NOVICO MORAŠ POSREDOVATI NAPREJ.**

Drugim moraš povedati dobro novico glede Jezusa, da ima Njihovo življenje namen, da jim je lahko preteklost odpuščena in da imajo dom v nebesih.

Apostol Pavel je svojemu učencu Timoteju zapisal tole:

**“Kar si slišal od mene pred mnogimi pričami, izrôči zanesljivim ljudem, takim, ki bodo zmožni tudi druge poučiti.“ (2 Tim 2,2)**

V tej vrstici so zajete 4 generacije. Apostol Pavel (prva generacija) je predal dobro novico Timoteju (druga generacija), ki naj jo izroči zanesljivim ljudem (tretja generacija), ki bodo druge poučili (četrt generacija).

Ti boš šel v nebesa, ker je nekdo povedal tebi. In nekdo je povedal nekemu, da je lahko povedal tebi. In nekdo je povedal nekemu, ki je povedal nekemu, ki je nato povedal tebi. In tako naprej. Pomembno vprašanje je, ali se bo ta veriga pretrgala pri tebi? Ali bo kdo prišel v nebesa zaradi tebe ali pa boš pretrgal verigo? Si ti komu povedal? To je sedma duhovna navada. Krščanstvo je vedno samo eno generacijo vstran od tega, da umre. Če ti ne poveš nikomur, kdo mu bo povedal? Če se zanašaš na nekoga drugega, si duhovno sterilan. Jezus pravi, če hočeš biti učenec in rasti, moraš dobro novico podati naprej.

**“Pojdite torej in naredite vse narode za moje učence: Krščujte jih v ime Očeta in Sina in Svetega Duha in učite jih izpolnjevati vse, kar koli sem vam zapovedal! In glejte: Jaz sem z vami vse dni do konca sveta.“ (Mt 28,19–20)**

Jezusov predlog: Pojdite, delajte druge za moje učence, učite jih o vsem, kar sem jaz vas učil, o Bogu in zapovedih in nebesih, o vsem. Če boste to delali, bo Jezus izpolnil svojo obljubo: "Jaz sem in bom vedno z vami, do konca sveta."

Jezus pravi, da če bi res rad bil Njegov učenec, moraš delati nove učence, torej, nekemu moraš povedati. Moraš biti pripravljen deliti svoje upanje, svojo vero, svojo zgodbo z drugimi.

Kaj če bi si zadal izziv? Kaj če bi molil: "Gospod, pomagaj mi, da letos pripeljem k Tebi eno osebo." Ne dve, pet, dvajset ... Eno. Bog bo to preprosto naredil, če boš molil in prosil. Bog pravi: »Če prosiš, prejmeš.« Predlog – obljuba. Prišli bodo h Kristusu, če boš pripravljen deliti dobro novico. Ti samo posej seme, Bog bo dal rast.

Si lahko predstavljaš, da prideš nekega dne v nebesa in nekdo pristopi k tebi in reče: »Veš, rad bi se ti zahvalil. Danes ne bi bil tukaj, če ne bi bilo tebe. Ti si mi povedal za Jezusa in sedaj sem lahko tvoj prijatelj za vedno. Zapovedano nam je namreč, da prenašamo veselo novico naprej.«

To je sedem navad za duhovno zdravje.

Če hočeš duhovno rasti in biti zdrav, moraš izbrati teh sedem navad. To mora biti tvoja izbira. Duhovna rast ni avtomatska. Je izbira, dnevna izbira, ima pa večno nagrado.

Kako imenujemo nekaj, kar počnemo vsak dan? Navada. Izbrati moraš, ne pa da si kristjan samo na pol. Postati moraš resen. Rad bi bil zdrav na vseh področjih svojega življenja. Splošno zdravje se začne s tvojim duhovnim zdravjem. Ali imaš željo biti Božji mož, Božja žena, bi rad bil duhovno zdrav? To se ne bo zgodilo, dokler ne izbereš teh 7 navad.

Izrecno moraš izbrati, da boš:

- Ljubil Jezusa bolj kot vse drugo;
- da boš vsak dan preživel nekaj časa z Njim;
- da boš bral in uresničeval Njegovo besedo vsak dan;
- da boš darežljivo daroval za Njegov tempelj, Cerkev;
- da boš ljubil druge vernike in boš zvest Cerkvi;
- da boš uporabil vse, kar imaš, darove, dobrine, da boš služil drugim in zanje živel;
- da boš, karkoli si se naučil, podal naprej in boš druge učil o Jezusu.

To je 7 navad, ki ti bodo pomagale k duhovnemu zdravju in rasti.

Duhovno ne moreš rasti, če nisi duhovno živ. Ni rasti brez življenja. Ne moreš rasti v Kristusu, če Kristusa ne poznaš. Morda je tu začetna točka. Morda veš stvari o Jezusu, Jezusa pa ne poznaš. Morda si slišal o Njem, a nimaš z Njim odnosa. Sveto pismo pravi, da če nisi živ v Kristusu, si duhovno mrtev. Zato Jezus pravi, da se moraš na novo roditi. Če se nisi še nikoli odprl Jezusu, se mu nikoli predal in se Zanj zares odločil, moraš za to moliti. To je najpomembnejša molitev tvojega življenja, ki te bo spremenila iz mrtvega v živega, iz starega v novega, od krivega v čistega po odpuščanju, od človeka brez namena k nekemu z namenom in smislom življenja, iz pekla v nebesa, iz teme v svetlobo.

### **Vprašanja za premislek / pogovor v skupini:**

1. Kaj me je najbolj nagovorilo?
2. Česa še nisem vedel?
3. Se z čim ne strinjam?
4. Če želiš lahko tem podeliš kakšno osebno izkušnjo.

## **Molitev:**

Dragi Jezus, prosim Te, da prideš v moje življenje. Prosim Te, da mi odpustiš grehe in mi daš možnost, da na novo začnem. Rad bi bil duhovno živ. Rad bi bil duhovno zdrav. Zato Te prosim, Gospod, da mi pomagaš razviti te navade. Rad bi se naučil ljubiti Te nad vse z vsem srcem, dušo in mišljenjem. Rad bi se naučil ljubiti druge kristjane in Tvojo družino Božjih otrok, Cerkev. Dragi Bog, rad bi nadaljeval z učenjem o Tebi, s spoznavanjem in preučevanjem Tvoje besede, da bom lahko osvobojen strahov in ovir in zavor, krivd, zmede. Dragi Bog, rad bi razvil duhovne mišice s tem, da se privadim služiti drugim. Rad bi bil radodaren in darežljiv. Naprej bi rad podal dobro novico o Tebi. Pomagaj mi najti eno osebo, ki ji bom letos predal dobro novico. Dragi Gospod, teh stvari ne morem storiti sam od sebe. Ne morem zgraditi teh navad brez Tvoje pomoči in moči. Jezus Kristus, prosim Te, da prideš v moje življenje, položiš svojega Duha v mene in mi daš moč, da naredim, kar Ti želiš od mene, da naredim in kar iz srca želim biti sposoben narediti. Rad bi ozdravel in zrasel in postal bolj podoben Tebi, tako da razvijem te navade in to prosim v Tvojem imenu, Jezus. Amen.

Pojdi in povej še drugim o tem, kar si slišal. Začni z utrjevanjem teh navad v času, ki je pred teboj in Bog te bo blagoslavljal.

## 2. POGLAVJE

---

### **BOŽJE OBLJUBE ZA TVOJE TELESNO ZDRAVJE.**

V Svetem pismu najdemo voščilo, da ne bi bili zgolj duhovno, ampak tudi telesno zdravi:

**“Ljubi, prosim Boga, da bi ti šlo v vsem dobro in bi bil zdrav, kakor gre dobro tvoji duši.”**  
**(3 Jn 1,2)**

V resnici dobro vemo, kaj je treba narediti, da bomo fizično zdravi: Paziti moramo na pravilno prehrano in jesti moramo manj, moramo se gibati, dovolj spati, zmanjšati stres ... vse to vemo in to ni nič novega. Potrebujemo pa motivacijo, da bi vse to počeli in tako živeli, da bi ostali ali postali zdravi. Pa ne samo zato, da bi izgledali in se počutili dobro ali da bi nas drugi ljudje pohvalili. Obstaja pomembnejši razlogi, zakaj naj bi bili telesno zdravi in ta ima posledice v večnosti.

Težava mnogih kristjanov je, da četudi jim Bog pove, kaj je namen njihovega življenja in morda to celo vedo, nimajo energije, da bi to izvrševali. So namreč tako iz forme, da ne morejo narediti, kar Bog od njih želi, da bi naredili.

Bog želi, da bi skrbeli za svoje telo, ne samo zato, ker tam živimo, ampak tudi zato, ker On živi v našem telesu. Sveto pismo pravi, da On živi v nas in dela skozi nas in karkoli bo Bog naredil v našem življenju, bo naredil skozi in po našem telesu. Če si torej bolan in brez energije, pomeni, da Bog marsikaj ne bo mogel doseči skozi tebe. Tukaj gre za popolnoma drugačno motivacijo od tistih, ki smo jih vajeni, ko govorimo o tem, da smo »fit« in zdravi. Bog govori, da je tvoje telo in tvoje telesno zdravje pomembno, trud za telesno zdravje pa je pravzaprav duhovna vaja, disciplina. Obstajajo navade, kako doseči in ohranjati to zdravje, da pa te navade dosežeš in živiš, pa potrebuješ pravilno motivacijo.

Klasičen odlomek Svetega pisma, ki govori o telesu, je Prvo Pavlovo pismo Korinčanom 6,12–20.

**“Vse mi je dovoljeno,« vendar ni vse koristno! »Vse mi je dovoljeno,« toda jaz se ne bom dal ničemur podvreči!“  
(1 Kor 6,12)**

Vse mi je dovoljeno, imam svobodo, da delam, kar hočem, vendar ni vse koristno in ne smem se dati podvreči ničemur, čemur bi me lahko kakorkoli obvladalo. Bog pravi, da nekatere stvari v življenju niso nujno slabe, vendar sploh niso pomembne, ničemur ne koristijo in tvoje življenje je prekratko, da bi počel stvari, ki ničemur ne koristijo. Ničemur ne bom dovolil, naj bo hrana, pijača, spanje, spolnost ... da obvlada moje življenje in mi gospoduje. Karkoli gospoduje tvojemu življenju, ga obvlada, je tvoj Bog. Pavel pravi, da on ne bo od ničesar odvisen.

**“Jedi so za trebuh in trebuh je za jedi. Bog pa bo oboje odpravil.“ (1 Kor 6,13)**

To je citat iz antične misli. Pavel pa pravi, da bo Bog uničil oboje. To ne bo obstalo na veke. To ni pravi razlog, zakaj si tukaj. Nisi tukaj samo zato, da bi izgledal dobro.

**“Telo ni za nečistovanje, ampak za Gospoda, in Gospod je za telo. Bog je obudil Gospoda in bo s svojo močjo obudil tudi nas.“ (1 Kor 6,13–14)**

Kako je bil Jezus obujen? S telesom. Tako boš obujen tudi ti, s telesom, s fizičnim telesom.

**“Ali ne veste, da so vaša telesa deli Kristusovega telesa? ... Bežite pred nečistovanjem. Vsak greh, ki ga stori človek, je zunaj telesa; kdor pa nečistuje, greši proti lastnemu telesu. Mar ne veste, da je vaše telo tempelj Svetega Duha, ki je v vas in ki ga imate od Boga? Ne**

**pripadate sebi, saj ste bili odkupljeni za visoko ceno. Zato poveljučujte Boga v svojem telesu.“(1 Kor 6,12–20)**

Slišali smo že frazo, da je naše telo tempelj Svetega Duha. Ta fraza prihaja iz tega odlomka. Tvoje telo je tempelj Svetega Duha, ki ga imaš od Boga. Nisi last samega sebe, ne pripadaš sebi. Odkupljen si za visoko ceno, Jezus je plačal zate na križu, zato poveljučuj Boga v svojem telesu.

Ta odlomek in celotno Sveto pismo nas uči 6 stvari o našem telesu, ki so popolnoma nasprotni pogledu na naše telo in temu, kar naša kultura uči, da je naše telo. Teh 6 stvari nas bo na začetku presenetilo in morda celo odbilo, ampak to Sveto pismo uči o našem telesu. Šele tako bomo dobili pravo motivacijo, da bomo pravilno poskrbeli za svoje telo.

**Resnica št. 1 o mojem telesu:**

**MOJE TELO JE BOŽJA LAST.**

Moje telo pripada Bogu. Ta koncept je popolnoma skregan z našim razumevanjem našega telesa. Vsi smo bili namreč naučeni, da je moje telo moje in da lahko z njim delam, karkoli želim, ker je moje telo in če ga želim uničiti in zlorabiti, je to moja stvar. Bog pravi, da tega ne smeš. Tvoje telo ni tvoje. On je lastnik tvojega telesa. On ga je ustvaril in ga samo posodil tebi. Tvoje telo ni tvoje, ker ga nisi ti naredil, ustvaril. Bog je ustvaril vse, kar vidiš, vso lepoto, vse stvarstvo. On je lastnik vsega, ker je vse naredil. Ti v resnici nimaš ničesar, nič ni tvoja last. Vse ti je posodil Bog. Nič nisi prinesel s seboj na ta svet, nič ne boš odnesel s seboj, samo posojeno ti je za 60, 80, morda 90 let, dokler boš pač živel na tem planetu. Zato pomisli: V resnici nisi lastnik svojega denarja, ne svojih darov, ki ti jih je Bog posodil, ne svojega časa, niti svojega lastnega telesa. Posojeno ti je, morda celo za 100 let, ampak to ni tako dolgo, glede na večnost. Uporabljati ga moraš, dokler si tukaj. Bog je lastnik in ti ga posoja. Sveto pismo pravi:

**“Zares, ti si ustvaril moje ledvice, me stkal v materinem telesu. Zahvaljujem se ti, ker sem tako čudovito ustvarjen, čudovita so tvoja dela, moja duša to dobro pozna.”  
(Ps 139,13–14)**

Vse, kar je ustvaril Bog, je ustvaril z namenom. Nič ni ustvaril brez namena, vsaka oseba je ustvarjena z namenom. Celotna oseba. In vse, kar smo, je On ustvaril z namenom. Zato ne moremo vsega popredalčkati in reči, da je pomemben samo moj duh ali samo moj razum, da ni pomembno, kaj delam s svojim telesom, da ni pomembno, če ne naredim kar najbolje morem s tem, kar mi je Bog dal. To je popoln mit. Tako tvoj duh, razum in tvoje telo so Bogu pomembni. Tako duhovno kot telesno kot vsako drugo zdravje. Tako pridemo do druge temeljne resnice o našem telesu:

**Resnica št. 2 o mojem telesu:**

**BOG ŽELI, DA UPRAVLJAM S SVOJIM TELESOM, DA ZANJ SKRBIM.**

Nisem lastnik, sem pa upravnik, skrbnik, menedžer svojega telesa. Nekega dne bova ti in jaz stala pred Bogom in odgovarjala, kako sva skrbela za to, kar nama je On dal v upravljanje. Pavel pravi:

**“... jaz se ne bom dal ničemur podvreči!” (1 Kor 6,12)**

Sam sem torej odgovoren za odločitve, ki jih delam glede zdravja svojega telesa in ničemur ne bom dovolil, da gospoduje mojemu telesu, pa naj bo to hrana, televizija, spolnost, droge, pijača ... Nikogar drugega ne morem kriviti za zlorabo svojega telesa. Nekega dne boš stal pred Božjim prestolom in vprašal te bo: “Kaj si naredil s svojim življenjem?” Življenje je namreč preizkušnja, test. Življenje je priprava na večnost, to življenje te pripravlja na naslednje življenje. Veliko več časa boš preživel na oni strani smrti kot na tej. In na tej strani te Bog preizkuša, tako trdi Sveto pismo. Zakaj si na zemlji? Bog te preizkuša, da bo videl, s čim ti bo lahko zaupal



v večnosti. To življenje je preizkušnja, test. Nekega dne te bo vprašal, kaj si naredil s tem, kar ti je dal, vključno s tem, kaj si naredil s telesom, ki ti ga je dal. Kaj si naredil z umom, s časom, s priložnostmi, s sposobnostmi, s svobodo, z inteligenco, bogastvom, denarjem, vsem, kar ti je dal? Kaj si naredil z vsem tem? To življenje je test. Bog te opazuje, kako skrbiš za stvari, ki ti jih je zaupal in ena izmed njih je tvoje telo. Tako pridemo do tretje resnice:

### **Resnica št. 3 o mojem telesu:**

## **PO MOJI SMRTI BO MOJE TELO OBUJENO K NOVEMU ŽIVLJENJU.**

Moje telo bo obujeno. Dobil bom novo verzijo svojega telesa, verzijo 2.0. Sedaj živim v verziji 1.0, ko pa bom umrl, bo moje telo obujeno in v nebesih bom živel z novo verzijo svojega telesa, če rečemo v prispodobi nadgradnje računalniškega programa, z verzijo 2.0.

Po smrti ne boš brezoblični duh, ki plava sem in tja na nekem oblaku, tudi se ne boš spremenil v angela s krili. Ne boš angel, ne boš imel kril in ne boš se sprehajal naokoli v beli halji. Angeli so angeli in ljudje so ljudje. Ti boš prepoznaven za vse, ki si jih poznal na zemlji, pravzaprav te bodo po telesni podobi lahko prepoznali vsi. Nekateri ljudje mislijo, da boš v nebesih sedel na oblaku, s krili, oblečen v belo in igral na harfo. To niso nebesa, to bi bil prej pekel. Nič ne more biti bolj dolgočasno od tega. Kdo pravi, da morajo biti nebesa vsa bela? Kdo je ustvaril barve? Bog. Bog je ustvaril vse milijarde barv na svetu in ti misliš, da te bo peljal v večnost, ki je samo bela? Ni šans. Zakaj je Bog ustvaril vse lepote sveta in oko, da jih vidimo? Zakaj je ustvaril glasbo in uho, da jo slišimo? Celó v tem polomljenem svetu je veliko lepote. Če je tu vsa lepota, bodo nebesa popolna. Tam bo mnogobarva čudovita lepota za mnoga čutila in mnogo užitkov, ki si jih sploh ne predstavljamo, ker naši možgani trenutno niso dovolj veliki.

V nebesih boš dobil verzijo 2.0 tvojega telesa. Vstal boš s telesom. Pavel pravi:

**“Bog je obudil Gospoda in bo s svojo močjo obudil tudi nas.“ (1 Kor 6,14)**

Vidite, kako pomembno je telo? Bog pravi, da tako pomembno, da ga bo ponovno sestavil, ko boš umrl in ga obudil od mrtvih. Ni pomembno, če se je razgradilo v zemlji ali bilo upepeljeno. Bog pravi, da ga bo obudil in ponovno sestavil v verzijo 2.0 tebe samega. Če te je Bog ustvaril, te je gotovo sposoben tudi poustvariti in to je tako gotovo, kot je obljubil, da bo ustvaril novo nebo in novo zemljo.

Četrta resnica, ki jo Sveto pismo uči, je:

**Resnica št. 4 o mojem telesu:**

**MOJE TELO JE POVEZANO S KRISTUSOVIM TELESOM.**

Morda prej nisi pomislil na to, a Sveto pismo pravi, da je tvoje telo, ne samo tvoja duša in duh, povezano s Kristusovim telesom. Odlomek pravi:

**“Ali ne veste, da so vaša telesa deli Kristusovega telesa?  
“ (1 Kor 6,15)**

Zato Boga zanima, kako skrbiš za svoje telo. Ker je povezano z Njegovim telesom, telesom Jezusa Kristusa. Kristus je dal svoje telo zate in hoče, da ga spoštuješ v svojem telesu. Med vsemi bi morali prav kristjani najbolj skrbeti za svoja telesa, ker od tega, kako skrbiš za svoje telo, je odvisno, kako skrbiš za Kristusovo telo in to je pričevanje za svet. To ne pomeni, da pretiravaš s skrbjo za svoje telo z lepotnimi pripravki in operacijami in pretiranim treningom in proizvodi za zdravje, ki jih ponuja propaganda, da boš »superman« in »superženska«. Gre za to, da spoštuješ telo, ki ti ga je Bog dal, zanj primerno skrbiš in si zdrav, kolikor si lahko. Gre za to, da si del Kristusovega telesa.

Da je Kristus res dal svoje telo za nas, pove On sam:

**“Vzemite, jejte, to je moje telo.“ (Mt 26,26)**

Svoje telo daje zame, zate, ne samo za tvojo dušo, duha, ampak tudi za tvoje telo. On živi v tebi.

**Resnica št. 5 o mojem telesu:**

**SVETI DUH ŽIVI V MOJEM TELESU.**

Bog je dal svojega Duha v tvoje telo. Vau.

**“Mar ne veste, da je vaše telo tempelj Svetega Duha, ki je v vas in ki ga imate od Boga?”  
(1 Kor 6,19)**

Bog je izbral svoje bivališče v tebi, ko si izpovedal svojo vero vanj. Dal je svojega Duha v tvoje telo in postal si tempelj Boga. Sveto pismo nadaljuje:

**“Mar ne veste, da ste Božji tempelj in da Božji Duh prebiva v vas? Če pa kdo Božji tempelj uničuje, bo Bog uničil njega. Božji tempelj je namreč svet, in to ste vi.”  
(1 Kor 3,16–17)**

Se vam ne zdi, da bi delali z našimi telesi drugače, če bi o tem premišljevali vsak dan? Če bi iz tega, da bi premišljevali o tem, da je naše telo Božji tempelj, naredili navado? Božji tempelj je svet in ti si ta tempelj. Skozi Sveto pismo vidimo, da je Bog imel vedno prebivališče na zemlji. Najprej je prebival v starozaveznem tabernaklju, šotoru, ki je bil zasnovan glede na mere, ki jih je dal Mojzesu. Tabernakelj je bil Božja hiša na zemlji. Nato je Bog dal Salomonu navodila za izgradnjo templja iz kamna in je bival tam. Kje Bog biva danes? V tebi, v meni, v tistih, ki zaupajo Kristusu ... Ti si tempelj iz mesa, Božje prebivališče!

**“Mi smo namreč svetišče živega Boga ...” (2 Kor 6,16)**

Če bi šel po cesti in videl, da nekdo uničuje cerkev, Božjo hišo, če bi videl, da jo porisuje z grafiti, razbija okna, odnaša iz

nje kipe in slike ... kako bi se počutil? Kaj bi naredil? Najbrž bi se razjezil, poklical policijo, poskušal ustaviti vandale. Čutiš, da ni prav, da se vandalizira nekaj, kar pripada Bogu in je namenjeno čaščenju Boga. Veš kaj? Ti in jaz nenehno vandalizirava tempelj Boga. Vedno, ko jeva nezdravo hrano, ko zlorabljava telo, ko ne spiva dovolj ali se ne gibava dovolj, ko sva pod stresom, ko zanj ne skrbiva ... Takrat vandalizirava Božji tempelj. Bog pričakuje, da skrbimo za njegov tempelj.

### **Resnica št. 6 o mojem telesu:**

### **JEZUS JE KUPIL MOJE TELO NA KRIŽU.**

Jezus ni samo plačal za tvojo dušo, ko je umrl na križu, ampak tudi za tvoje telo. Vrstici 19 in 20 govorita o tem:

**“Ne pripadate sebi, saj ste bili odkupljeni za visoko ceno.  
Zato poveljučite Boga v svojem telesu.” (1 Kor 6,19–20)**

Nisi sam svoj, odkupljen si za ceno, zato poveljučuj Boga s telesom. Jezus je plačal za tvojo nepremičnino. Če hočeš vedeti, koliko pomeniš Bogu, poglej na križ. Z iztegnjenimi rokami in z žebli prebodenimi dlanmi in stopali Jezus govori: “Toliko te imam rad! Toliko si mi vreden. Ne zanima me, če si budist, mormon, baptist, protestant ali katoličan, ateist ali karkoli, jaz sem umrl zate. Rad te imam.” Bog nikoli ni nikogar naredil, ki ga nima rad. Jezus raje umre kot živi brez tebe. Prišel je iz nebes na zemljo zate, toliko mu pomeniš in zato pravi, da poveljučuj Boga s svojim telesom.

Kako to narediti? Pavel na to odgovarja:

**“Ker je torej Bog tako usmiljen, vas rotim, bratje: darujte svoja telesa v živo, sveto in Bogu všečno žrtev; to je vaše smiselno (razumno, duhovno) bogoslužje.” (Rim 12,1)**

Darujte svoja telesa, ne duha, kot živo daritev. To je duhovno bogoslužje. Si vedel, da je bogoslužje, da daruješ svoje telo Bogu? Ne pravi, da daruj voljo, ampak telo. Zakaj? Ker je telo

edino mesto, kjer lahko služiš Bogu. Brez telesa Bogu ne moreš služiti. Zato je darovanje telesa živa žrtev, duhovno bogoslužje. Skrb za telo je torej bogoslužje? Si vedel to? To govori Sveto pismo. Skrb za tvoje telo je, da ugotoviš Bogu, dejanje čaščenja, hvaležnosti za vse, kar je On naredil zate. To delaš, da te lahko uporabi za svoje namene in svojo slavo. Skrb za tvoje telesno zdravje je duhovna disciplina, je navada, ki jo moraš razviti.

V prvem poglavju o duhovnem zdravju smo govorili o Božji ponudbi in obljubi. On ponudi izziv in če ga sprejmeš in opraviš, izpolni obljubo. V Svetem pismu je vse polno obljub o zdravju. O tem, kako Bog blagoslavlja tvoje telo. A izziv moraš izvesti na način, kot si ga je zamislil Bog – na Njegov način. Je Njegov predlog in nato obljuba.

V 5. poglavju Janezovega evangelija Jezus sreča moža, ki je bil bolan 38 let. Jezus gre do tega možakarja in ga vpraša izredno pomembno vprašanje:

### **“Bi rad ozdravel?” (Jn 5,6)**

Videti je, kot da bi se Jezus šalil. Tip je bil bolan skoraj 4 desetletja in prva stvar, ki jo Jezus vpraša, je: Bi rad ozdravel? Zelo globoko vprašanje, če pomislite, da je bil mož 38 let bolan. Mislili bi si, gotovo želi ozdraveti. A Jezus reče: “Ali res želiš ozdraveti? Res? Ali bi raje ostal takšen, kot si, v bolnem telesu, kakršnega imaš?” To je vprašanje, ki ga Jezus danes zastavlja tebi: “Bi rad ozdravel? Bi rad bil čez eno leto v boljšem telesnem stanju, v boljši formi ali pa boš ostal, kot si, bolan in brez kondicije in brez energije za življenje?”

Premisli, katero stvar bi lahko spremenil, kateri, morda majhen, korak bi lahko naredil k boljšemu telesnemu zdravju. Ni ti treba vsega spremeniti naenkrat. Pomisli na eno samo stvar, ne, ki bi jo lahko naredil, ampak, ki jo boš naredil, da boš nekoliko popravil telesno zdravje in formo. Zaupaj to stvar družini ali prijatelju in naj te bližnji držijo za besedo, da boš to res uresničil.

Bog hoče, da si telesno zdrav prav toliko, kot hoče, da si duhovno zdrav. Ker ne moreš uresničiti vsega, kar On želi od tebe in ti je to postavil kot cilj in namen v tvojem življenju, za Njegovo kraljestvo, četudi morda za to nimaš energije.

Bog pravi, da je tvoje telo pomembno prav toliko kot tvoj duh. Skupaj molimo in se zavežimo, da bomo poskrbeli za svoje zdravje in formo.

### **Vprašanja za premislek / pogovor v skupini:**

1. Kaj me je najbolj nagovorilo?
2. Česa še nisem vedel?
3. Se z čim ne strinjam?
4. Če želiš lahko tem поделиš kakšno osebno izkušnjo.



## Molitev:

Oče, vem, da smo v tem razmišljanju sami sebi stopili na prste, ker skoraj nihče izmed nas ne skrbi za svoje telo tako, kot bi moral. Kljub temu vidimo razloge, ki si nam jih dal, zakaj je telesno zdravje tako pomembno kot duhovno. Najprej, Oče, si ustvaril naša telesa, da bi zanje skrbeli. Nato si, Jezus, plačal za naša telesa na križu. Daješ se nam telesno v hrano pri sv. maši. Sveti Duh, ti živiš v naših telesih. Zato, sveti Oče, če si Ti ustvaril naša telesa in Jezus, če si Ti umrl zanje na križu in se nam daješ v telesu v evharistiji in Sveti Duh, če Ti živiš v naših telesih, potem tudi pričakuješ, da zanje skrbitimo. Naj nikoli ne pozabimo, da naša telesa pripadajo Tebi in ne nam. Pomagaj nam, da si zapomnimo, da so naša telesa povezana s Kristusovim telesom in naj nikoli ne pozabimo, da bodo nekega dne naša telesa obujena od mrtvih v verziji 2.0. Odpusti nam vsak trenutek, ko zlorablamo in slabo upravljamo z našimi telesi in si uničujemo zdravje. Zavezujem se, da se bomo podali na pot zdravljenja po Tvojem načrtu in pričakovali uresničitev Tvojih obljub za naše zdravje za Tvojo slavo in našo rast. To Te prosimo v Jezusovem imenu. Amen.

Pojdi in povej še drugim o tem, kar si slišal. Začni z utrjevanjem teh navad v času, ki je pred teboj in Bog te bo blagoslavljal.



### 3. POGLAVJE

---

#### **BOŽJE OBLJUBE ZA ZDRAVJE TVOJEGA UMA.**

V tretjem premišljevanju si bomo pogledali Božje obljube in Njegov načrt za zdravje tvojega uma, razuma. Morda se ne zavedaš, a okoli tebe in v tebi 24 ur na dan poteka nevidna vojna. To je bitka za tvoj um. Ta bitka je tako intenzivna zato, ker kdorkoli dobi tvoj um, dobi tebe. Sveto pismo govori o tej bitki za tvoj um v Drugem pismu apostola Pavla Korinčanom tako:

**“Res živimo v mesu (po človeško), a se ne bojujemo v skladu z mesom (po človeško). Orožje našega bojevanja ni meseno, ampak ima v Bogu moč, da podira trdnjave. Podiramo razmisleke in vsakršno visokost, ki se dviga proti spoznanju Boga, in vsako misel podvržemo poslušnosti Kristusu.” (2 Kor 10,3–5)**

Tukaj Pavel govori o umskem boju, boju v razumu. Vsako misel podvržemo poslušnosti Kristusu. Beseda “podvržemo“ je pomembna. Podvreči dobesedno pomeni zmagati v boju, zavzeti, podvreči si sovražnika, osvojiti sovražno mesto, prisiliti k predaji, pokoriti nasprotnika, prevzeti nadzor nad njim. Vsaka naša misel mora biti pokorna, podvržena Kristusu. Potem bomo zdravi, zdravi tudi v našem umu. Kako to narediti?

Bog svetuje 5 stvari, ki naj jih počnemo, da bomo umsko zdravi oz. da bo naš razum zdrav.

#### **Navada št. 1: NE VERJEMI VSEMU, KAR SI MISLIŠ.**

Morda nikoli nisi razmišljal o tem, ampak resnično ni nujno, da verjameš vsemu, kar si misliš. Če si nekaj misliš, to še ne pomeni, da je res. Ti in jaz imava neverjetno sposobnost, da



laževa sama sebi. Da si domišljava. Sam sebi lažeš več kot lažeš komurkoli drugemu. Govorimo si, da so stvari v redu, ko niso v redu. Govorimo si, da so stvari slabe, ko niso tako slabe. Opravičujemo napačno vedenje, nenehno se prepričujemo, da nam ni treba delati pravih odločitev in pravih stvari.

Sveto pismo v knjigi preroka Jeremija pravi tako:

**“Srce je zvijačnejše od vsega in zahrbtno; kdo ga more doumeti?” (Jer 17,9)**

Mimogrede, ko Sveto pismo govori o srcu, govori hkrati o razumu, umu. Srce in razum gresta z roko v roki. Srce (in um) je zvijačnejše od vsega in zahrbtno. Beseda “zvijačno” pomeni, da si ne moreš zaupati, da boš sam sebi vedno povedal resnico. Zakaj si ne moreš zaupati? Ker si vedno ne poveš resnice. Če si dobil idejo, še ne pomeni, da je resnična.

Vsi imamo “mrtve kote”. Stvari ne vidimo vedno takšnih, kot so, ampak jih vidimo takšne, kot jih hočemo videti, kot smo se naučili, da jih vidimo. Znanstveniki so pri proučevanju očesa odkrili, da ko nekaj gledamo, gre več impulzov iz možganov v oko kot iz očesa v možgane. To pomeni, da ti možgani govorijo, kaj naj vidiš. Stvari ne vidiš vedno takšne, kakršne v resnici so, ampak kakršne možgani hočejo, da jih vidiš. Stvari vidiš skozi svoje filtre in tvoji filtri prihajajo iz tvojih korenin, ozadij, iz tega, kako si bil ranjen, iz tvojih bolečin, tvojih izkušenj in vsega, kar se je zgodilo na tvoji življenjski poti. Zato ti in jaz prehitro skočiva k zaključkom. Veliko je načinov, kako sami sebi ne povemo resnice.

Sveto pismo pravi:

**“Sami se preverite, ali ste verni, in preizkusite se.”  
(2 Kor 13,5)**

Preizkusi se, testiraj se. Če se hočeš premakniti naprej, boš moral preizkusiti svoje misli. Ozdraveti boš moral na področju zdravja svojega uma, ki vpliva na vse ostalo. Naprej se boš lahko premaknil samo, če boš mislil na nov način. Ne gre naprej, če ostaneš pri starem mišljenju. Ne smeš verjeti starim lažem. Če jim boš, boš ostal v težavah, še več, vedno globje boš v njih.

Prvi korak izgleda takole: Ne verjemi vsemu, kar si misliš. Testiraj svoje misli ob objektivnih merilih Božje besede.

### **Navada št. 2:**

### **SVOJ UM MORAŠ VAROVATI PRED SMETMI.**

Smeti noter, smeti ven. Kar daješ vase, to pride iz tebe. Če svoj razum napolniš z smetmi, boš to tudi dobil ven. Knjiga Pregovorov pravi:

**“Srce razumnega išče spoznanje, usta norcev mulijo bedaštvo.“ (Prg 15,14)**

To vrstico bi si moral vsak napisati na listek in ga nalepiti na TV ali na kakšno revijo. Razumni išče pravo spoznanje, norci pa se hranijo z bedarijami.

Če dobro premisliš, v resnici obstajajo samo 3 vrste hrane, s katero lahko hraniš svoj um.

- Prva je zdrava umska hrana, ki razum nahrani, ki te opogumlja, naredi pametnejšega, te gradi, naredi uspešnega. To je Božja beseda, dobra literatura, dobra znanstvena odkritja, raziskovanje stvarstva, vsebine, ki so napolnjene z dobrim in te izobrazijo.
- Lahko se hraniš z nezdravo hrano, hitro prehrano in če te zanima, kaj je to, prižgi radio ali televizijo ali vzemi v roke rumeni tisk ali brskaj po internetu. Ta hrana ni nujno strupena, a je prazna, brez pravih kalorij. Od nje ni dosti koristi in stalno prehranjevanje s takšno hrano te naredi shiranega in nezdravega. Ta hrana te lahko tako napihne,

da ne boš imel več apetita po zdravi hrani, ki jo potrebuješ za tvoj razum.

- Tretja vrsta hrane je strupena hrana, kot npr. pornografija, okultna literatura, nasilje, ki ga lahko vidimo po TV ... Ta hrana napolni tvoj razum z brezbožnimi stvarmi. Ta strup zastrupi tvoje mišljenje.

Sveto pismo spet pravi:

**“Ne bom postavljaj pred svoje oči pogubnih reči.“  
(Ps 101,3)**

Pred oči ne bom postavljaj nobenih pogubnih, nevrednih, strupenih stvari. Vsak izmed nas je že kdaj to naredil. Če hočeš varovati um, moraš paziti na svoje oči. Svoj um moraš zavarovati pred smetmi. Kako to narediti? Kako ne misliti na stvari, ki so zate škodljive?

Obstajata dva načina:

Prvi je “pogovorna molitev“. Pogovorna molitev pomeni, da govoriš z Gospodom, in sicer nenehno, ves dan. To ne pomeni, da imaš zaprte oči, skloniš glavo ali greš na kolena, ampak da se z Bogom preprosto pogovarjaš o vsem, kar delaš. Pripoveduješ mu: Sedaj sem tu, doma, in pospravljam, sedaj bom šel na banko, srečal bom tega človeka in mu to povedal, naredil to, ono itn. Vsako izkušnjo, misel, čustvo skozi dan Mu nenehno pripoveduješ, pogovor lahko traja v nedogled in se ne konča. Ko to delaš, te to opozarja, da je Bog vedno s teboj in to ustvarja filter pred tvojim umom, da nočeš misliti na slabe stvari, ker se nenehno zavedaš, da je Bog s teboj in Bog je res vedno s teboj, je vedno prisoten.

Drugi način je, da se osredotočiš na dobre stvari. Ne upiraj se slabim stvarem, samo osredotoči se na dobre. Slabe stvari ne moreš odstraniti iz glave tako, da se trudiš ne misliti nanje. Če si nenehno govoriš: Ne bom mislil na to, ne bom mislil na to, ne bom mislil na to ... Kaj delaš? Nenehno misliš prav na to stvar. Edini način, da spraviš slabo misel iz glave ni, da se ji

upiraš, ampak da jo zamenjaš z nečim drugim, dobrim. Enostavno zamenjaj kanal in misli na nekaj drugega.

Tretja stvar za zdrav um je:

**Navada št. 3:  
NIKOLI SE NE NEHAJ UČITI.**

Naj bo učenje življenjska navada. Če hočeš biti Jezusov učenec, je pogoj za to, da se nenehno učiš. Preprosto. Preostanek svojega življenja se moraš permanentno izobraževati. Ko se nehaš učiti, začneš umirati.

Sveto pismo pravi:

**“Razumno srce si pridobiva spoznanje, uho modrih išče spoznanje.” (Prg 18,15)**

Razumen človek se nenehno uči, moder je vedno v procesu pridobivanja znanja. Si to ti? Razumen? Moder? Si se vedno pripravljen učiti? So tvoja ušesa odprta za spoznanje? Se sprašuješ, kaj se lahko naučim iz te situacije? Kaj mi tista stvar pove?

Drugi odlomek pravi:

**“Modri hranijo spoznanje ...“ (Prg 10,14)**

Pomembna je beseda “hraniti“. Samo tu v celotnem Svetem pismu najdemo navodilo, da naj nekaj shranimo. In to ni denar, ampak znanje. Ne shranjuj bogastva, ker ga ne boš mogel vzeti s seboj v večnost. Shranjuj pa znanje. Zakaj? Ker znanje gradi tvoj značaj, nekaj, kar gre s teboj v večnost. Kako to naredimo? Le tako, da se nikoli ne nehamo učiti.

Učimo se lahko z branjem in z odnosi. Branje je individualni vnos znanja, odnos pa skupnostni vnos znanja. Potrebuješ oboje.

Tvoje življenje bo večinoma določeno in usmerjeno glede na to, katere knjige bereš in katere ljudi spoznaš. To bo določilo tvoje življenje. Seveda ne gre zgolj za branje. Tudi če ne bereš rad, lahko poslušаш in gledaš. Danes se lahko učiš iz raznih virov in ne samo iz knjig. In ti viri (npr. TV, internet, e-knjige ...) so široko dosegljivi. Namesto da bereš, lahko poslušаш podcaste in avdioknjige ter gledaš dokumentarne oddaje, hodiš na predavanja in seminarje ... Najdi dobre vsebine, polne dobrega znanja in shranjуй znanje in modrost. Sveto pismo pravi:

**“Kdor pridobiva razsodnost, ljubi svoje življenje, kdor pazi na razumnost, najde srečo.”**

**(Prg 19,8)**

Kdor torej pridobiva znanje, modrost, razsodnost, si dela uslugo in kdor se rad uči, bo uspel in bo srečen. Če hočeš uspeti, še več, če hočeš biti srečen, se nikoli ne nehaj učiti. Žal so med nami tudi ljudje, ki še niso odprli knjige in se niso naučili nič novega, odkar so zapustili šolo. Obstali so in njihov razum se hrani zgolj s hitro umsko prehrano instrupom.

Branje je torej en način. Drugi način, kako vase spravimo hrano za možgane, pa je skozi odnose. Ključ do tega načina učenja pa je, da se naučiš postavljati pomembna vprašanja. Učiš se lahko od kogarkoli, ki pozna prave odgovore. Hočeš preživljati čas s pametnimi ljudmi in se učiti od njih. Učiš se lahko od kogarkoli, če le poznaš prava vprašanja. Zato so tako pomembne male skupine. Učenje najbolje uspeva v malih skupinah – doma, kjer so še modri starci ali izobraženi odrasli in otroci, pa tudi v malih študijskih skupinah vernikov v Cerkvi. Tam si ljudje izmenjajo izkušnje in se na svojih izkušnjah in na izkušnjah drugih učijo drug od drugega. Modro se je učiti na lastnih izkušnjah, a še bolj modro se je učiti na izkušnjah drugih. Zakaj? Ker nimaš dovolj časa, da bi vse napake naredil sam, pa tudi veliko manj boleče je, če vseh neumnosti ne narediš sam. To počnemo v odnosih: Učimo se drug od drugega.

#### **Navada št. 4:**

### **VSAK DAN OBNAVLJAJ SVOJ RAZUM Z BOŽJO BESEDO.**

Že v prvem poglavju smo govorili o tem. Na kratko: Božja beseda ima moč obnoviti naš um. Če je tvoj um zmeden in onesnažen s pornografijo, z nasiljem, z bolečino, zlorabo, zamero, je potrebno tvoj um očistiti in obnoviti. Tvojemu umu zmanjka energije in je utrujen, zato se mora dnevno obnavljati in hraniti z Božjo besedo. Svoj um moraš preoblikovati. Če bi rad karkoli spremenil v svojem življenju, se to začne v tvojem umu. Sprememba se ne začne v tvojem obnašanju, niti v tvojih dejanjih, ampak v tvojem umu, v tvojih mislih. Če spremeniš mišljenje, spremeniš, kako stvari občutiš in če spremeniš svoje občutke, spremeniš svoja dejanja.

Pavel piše Rimljanom tako:

**“In nikar se ne prilagajajte temu svetu, ampak se tako preobražajte z obnovo svojega uma, da boste lahko razpoznavali, kaj hoče Bog, kaj je dobro, njemu všečno in popolno.“ (Rim 12,2)**

Preobražaj se! Kako? Z obnovo svojega uma! Da boš spreminjal način, kako razmišljaš. Nato boš prepoznal, kaj je prav pri Bogu. Bi rad vedel Božjo voljo za svoje življenje? Kaj je dobro, všečno in popolno, kaj Bog hoče? Dovolj, da Bog preobrazi tvoj um. Zakaj?

**“Kdor ti je predan, mu ohranjaš mir, mir, ker zaupa vate.  
“ (Iz 26,3)**

Če si Bogu predan, tudi z umom, predvsem z umom, boš imel mir. Kako biti predan Gospodu? Začni svoj dan z Njim. Preden narediš karkoli drugega, beri, poslušaj Njegovo besedo. Naj bo Božja beseda prva stvar, ki jo boš slišal vsak dan.

Zakaj? Ker mnoge študije dokazujejo, da to, na kar misliš prvih 5 ali 10 minut zjutraj, določi tvoje razpoloženje za ves

preostanek dneva. Nočeš začeti s slabimi novicami, ampak z dobro novico. Ni čudno, da so mnogi v tako turobnem razpoloženju ves dan. Najprej jih prebudi alarm na budilki, nato prisluhnejo slabim novicam na radiu in berejo slabe novice v časopisu in na spletu. Sveto pismo pa je dobra novica za tvoje življenje, zato začni vsak dan s to dobro novico.

### **Navada št. 5:**

### **DOVOLI BOGU, DA POŽIVI TVOJO DOMIŠLJIJO.**

Pavel piše Efežanom:

**“Njemu pa, ki more po mōči, katera deluje v nas, v vsem napraviti neznansko več od tega, kar prosimo ali mislimo, njemu slava v Cerkvi in v Kristusu Jezusu skozi vse rodove, na veke vekov.” (Ef 3,20–21)**

On zmore narediti neznansko več, kar Ga lahko prosiš ali si sploh lahko misliš. Vprašaj se: O čem sanjaš? Kaj so tvoje najvišje misli? Najbolj nujne prošnje? Najgloblje želje? Največje upanje? Sveto pismo pravi, da Bog želi, da misliš “neznansko” veliko. Naj Bog torej poganja tvojo domišljijo, ker Bog ne more uresničiti tvojih ciljev in tvojih sanj, če jih nimaš. Če o ničemer ne sanjaš, če nimaš velikih upov in želja, ciljev in načrtov, jih Bog ne more uresničiti. Če nimaš nobenih pričakovanj, jih Bog ne more preseči. Sveto pismo pravi tudi to:

**“Brez videnja ljudstvo podivja.” (Prg 29,18)**

Videnje tukaj pomeni vizijo – vizijo, ki jo imam za svoje življenje, skupek pričakovanj, upanj, načrtov in sanj. Brez tega bomo podivjali. Ne bomo zares živeli, ne rodili, bomo kot divje sadno drevo.

Teh 5 navad, 5 ključev za zdrav um si lahko zapomniš s preprostim akrostihom **MISLI**:

**M** Misel preverjaj ob Božji besedi, ki je resnična. Ne verjemi vsemu, kar se ti pojavi v mislih.

**I** Informacije naj bodo dobre, zavaruj pa se pred slabimi, strupenimi vsebinami.

**S** Sanjaj velike sanje, misli velike misli. Ne boj se, naj Bog poživilja tvojo domišljijo.

**L** Lakoto uma dnevno nahrani z Božjo besedo.

**I** Izobražuj se nenehno. Nikoli ne nehaj brati in postavljati pomembnih vprašanj.

### **Vprašanja za pogovor v skupini:**

1. Kaj me je najbolj nagovorilo?
2. Česa še nisem vedel?
3. Se z čim ne strinjam?
4. Če želiš lahko tem поделиš kakšno osebno izkušnjo.

### **Molitev:**

Gospod, Ti želiš, da bi bil moj um zdrav. Naj se navadim vsako svojo misel, preden jo uresničim in na njej gradim svoje življenje, preveriti ob Tvoji Besedi. Daj, da se bom hranil samo z dobro umsko hrano, predvsem in najprej s Tvojo Besedo in vsem plemenitim in lepim in resničnim v svetu. Daj, da bom vedno hotel izvedeti in se naučiti še nekaj več in da bom z znanjem delal dobro okoli sebe. Daj, da bom sanjal velike sanje in imel velika pričakovanja, ki pa jih boš vedno znova presegal in me presenečal. Tvoj ščit naj me varuje pred vsem strupom in lažjo, ki vsak trenutek napada moj um. Amen.

Pojdi in povej še drugim o tem, kar si slišal. Začni z utrjevanjem teh navad v času, ki je pred teboj in Bog te bo blagoslavljal.



## 4. POGLAVJE

---

### BOŽJE OBLJUBE ZA TVOJE ČUSTVENO ZDRAVJE

V tem nagovoru si bomo poglobljeje pogledali Božje načrte in obljube za četrto bistveno področje, to je čustveno zdravje. In to sta dve bistveni resnici v življenju vsakega človeka.

Vsak izmed nas ima vsaj eno čustveno rano. Nikogar ni, ki ne bi bil brez čustvene rane, večina pa nas ima veliko več kot samo eno rano. Velikokrat jih prikrivamo, a jih imamo. Čustvene rane se veliko počasneje celijo kot telesne rane. Včasih traja mesece in leta ali celo desetletja, da se čustvena rana zaceli.

Veselo sporočilo je, da Jezus Kristus želi zaceliti naše čustvene rane. Želi, da smo čustveno zdravi. V 147. psalmu nam Bog pravi:

**“On zdravi potrte v srcu in obvezuje njihove rane.”  
(Ps 147,3)**

Kako to doseči? Rad bi namreč, da se ti čustvene rane pozdravijo in da Bog poskrbi za te boleče spomine. Ogleдали si bomo 5 korakov, za katere Bog po svoji Besedi pravi, da te bodo popeljale skozi proces zdravljenja tvojih čustvenih ran in izboljšale tvoje čustveno zdravje.

#### **Korak št. 1:**

#### **RAZKRIJ SVOJE RANJENOSTI IN BOLEČINE.**

Dokler se iskreno ne soočiš s svojimi čustvi, nikoli ne boš čustveno zdrav. Psalm 39 zelo grafično govori, kako potlačimo svoja čustva:

**“A ko sem se zavil v molk in tišino, da niti o dobrem nisem govoril, je moja bolečina postala neznosna.” (Ps 39,3)**

Psalm pravi, da bolečina postane neznosna, če v sebi zadržujemo svoja čustva in o njih ne govorimo. Skrite, pokrite rane se ne zdravijo, ampak se zagnojijo. Potiskanje bolečine na stran, te bolečine ne odpravi, ampak jo poslabša. Ker živimo v grešnem svetu, vedno znova ranimo drug drugega. Mnogi ste bili na kakršen koli način zlorabljeni od nekoga v vaši preteklosti ali sedanjosti.

Neverjetno je, kako se ljudje odzivamo na zlorabo na načine, ki nič ne pomagajo.

- Nekateri se odzovemo tako, da hočemo vse preprosto pozabiti. Odrivamo na stran in skrivamo, ampak ko pogoltnemo bolečino, želodec še vedno boli. Če o tem ne govorimo, nas to obteži.
- Nekateri poskušamo pred bolečino zbežati. Veliko je načinov: Se napijemo, drogiramo, spimo z ljudmi, ki jih sploh ne poznamo, se zakopljemo v delo ... A beg ne deluje, ker težava ostane.
- Nekateri bolečino ignoriramo, kot da je nikoli ni bilo.
- Nekateri pa jo poskusimo prikriti, prikriti zlorabo. Sami se počutimo krive zlorabe, ki jo je nekdo storil nad nami. Mislimo, da je to naša krivda in nočemo, da bi drugi ljudje o tem kaj vedeli, zato jo potisnemo v notranjost.

Ampak prikrita čustvena bolečina zaradi zlorabe je kot steklenica kokakole, ki jo vztrajno treseš. Ker te to v notranjosti pretresa, bo nekega dne odneslo pokrov in boš eksplodiral.

Noben od teh načinov ne deluje. Če hočeš biti čustveno zdrav, moraš biti najprej iskren glede svoje bolečine, ranjenosti, strahov, jeze, zamer, ran, zagrenjenosti zaradi tega, kar so ti drugi storili. Iskren, kako si se počutil, ko si bil zapuščen, zlorabljen, ko so se ti posmehovali ... Začeti je treba tako, da razkriješ bolečine. Odkriti ranjenosti je začetek zdravljenja.

Iskren moraš biti do treh oseb:

- Najprej do samega sebe. Iskren moraš biti glede svojih bolečin, ran, zamer, jeze, da ne moreš odpustiti.
- Iskren moraš biti do Boga. Reči moraš: "Bog, tako se počutim ..." In dati vse na dan, izgovoriti, izpustiti nabran pritisk. Bog lahko to prenese. Bog ve, kako se počutiš, ker je videl, ko se ti je to zgodilo in Bog trpi in žaluje s teboj. Boga ne bo presenetilo, ko boš z Njim iskren glede bolečine in zlorabe, ki si jo v življenju doživel in sramote, ki jo občutiš. On že vse ve, On skrbi zate in te ljubi. Samo čaka nate, da boš iskren z Njim. To je za tvoje dobro. Bodi torej iskren z Bogom.
- Iskren pa moraš biti tudi z vsaj enim človekom, ki mu zaupaš. Ne raztrobi vsem, bodi pa odprt in povej vsaj enemu, ki mu zares zaupaš. V tem je nekaj zdravnega, da razkriješ ranjenosti k drugemu človeku. Psalm 32 pravi:

**"Dokler sem molčal, so moje kosti usihale zaradi mojega vpitja ves dan." (Ps 32,3)**

Človek postaja krhek in usiha v notranjosti, če molči in ne spregovori. Čustveno je izpeljujoče, če občutja potiskam nekam globoko vase. Ko tlačiš stvari vase, raniš le samega sebe. To moraš začeti dajati ven, razkriti moraš svoja občutja. In ko postaneš iskren s seboj, Bogom in vsaj eno osebo, ki ji zaupaš, pride na vrsto drugi korak:

### **Korak št. 2:**

#### **IZPUSTI TISTE, KI SO TE RANILI.**

Ne moreš biti čustveno zdrav, dokler neguješ zamere. Za tvoje dobro moraš opustiti svojo pravico, da poravnaš račune. Imaš to pravico, a se ji moraš odpovedati. Dejstvo je, da imaš omejeno količino čustvene energije in nekako jo boš porabil. Če se boš držal zamere, ti je bo zmanjkalo za karkoli drugega. Ena najtežjih odločitev, ki jih boš moral narediti v življenju, je naslednja: Ali bi rad ozdravel ali pa bi rad poravnal račune? Obojega ne moreš imeti. Nimaš dovolj čustvene energije, da bi

dosegel oboje. Soočimo se z resnico: Poravnanje računov, maščevanje, doseganje svoje pravice ne bo pregnalo bolečine. Nekateri ste to naredili, poravnali ste račune in dosegli svojo pravico in če si priznate, to ni rešilo težave in še vedno občutite bolečino. Samo ena pot je, da bolečina srca izgine: skozi odpuščanje. Ampak, boš ugovarjal, ne zaslužijo si, da jim odpustim. Res je, najbrž si res ne zaslužijo. Ampak veš kaj? Tudi ti si ne zaslužiš odpuščanja, pa ti Bog odpušča vsak dan. Sveto pismo pravi:

**“Bog pa izkazuje svojo ljubezen do nas s tem, da je Kristus umrl za nas, ko smo bili še grešniki.“ (Rim 5,8)**

Bog ti odpušča, čeprav si ne zaslužiš. Pavel še pravi:

**“Naj izginejo med vami vsakršna ujedljivost, vsakršno besnenje, jeza, rohnenje in preklinjanje z vsakršno hudobijo vred. Bodite drug do drugega dobrosrčni in usmiljeni ter drug drugemu odpuščajte, kakor je tudi vam Bog milostno odpustil v Kristusu.“ (Ef 4,31–32)**

To je močan odlomek. Ne odpustiš jim, ker si zaslužijo, ampak jim moraš odpustiti zaradi samega sebe, ker si ti to zaslužiš. Ne moreš nadaljevati svojega življenja in iti v svojo prihodnost, če si obtičal v preteklosti. Čustveno si nezdrav, dokler se oklepaš bolečine in ne moreš nadaljevati življenja, dokler je tako. Izpustiti moraš. Odpovedati se moraš svoji pravici, da se poravnajo računi in da se izkaže resnica in da se ti izkaže pravica, do katere si upravičen. Odpovedati se moraš tej pravici. Tako boš lahko šel naprej s svojim življenjem.

Razlog, zakaj se tako držiš te pravice, te želje, da se računi poravnajo in da se pravica izkaže, je v tem, ker si podzavestno misliš, da če se odpoveš tej pravici, se bodo izmazali. Zdi se ti, da dokler se držiš svoje bolečine, da jim vračaš milo za drago, da tudi njih boli. To ni res. Boli še vedno samo tebe in to še bolj. Njih se to sploh ne dotakne. Pozabljaš namreč, da je Bog vse videl, vse rane, ki so ti bile zadane. On je videl

zlorabo, nepravičnost, predsodke, videl je, ko si bil zavržen in Bog pravi takole:

**Ti sam si ... shranil moje solze v svojem mehu: Mar niso vse zapisane v tvoji knjigi?“  
(Ps 56,9)**

Si to vedel? Nekega dne bo Bog poravnal račune, ker On je pravični Bog. Lahko se sicer sam trudiš to urediti in ne pustiš Bogu, da On uredi ... Lahko celo življenje porabiš za to, da urejaš vse svoje račune in dosegaš svojo pravico, lahko pa Bogu prepustiš in mu verjameš na besedo, da bo On to naredil.

**“Nikomur ne vračajte hudega s hudim ... Ne maščujte se na svojo roko, ljubi, ampak dajte prostor Božji jezi ...“  
(Rim 12,17–19)**

Prepusti to Bogu. On bo to uredil, On bo poplačal vse, dobro in zlo, ki ga je kdorkoli komurkoli storil v življenju. On bo poplačal vse račune in poravnal vse krivice. Njemu prepusti. Ne jemlji stvari v svoje roke. Ne poskušaj narediti Božjega dela namesto Njega, ker boš čustveno nezdrav do konca življenja.

Zakaj naj bi odpustil tistim, ki so te prizadeli?

Najprej zato, ker je Bog odpustil tebi. Nato pa, ker boš potreboval še več Njegovega odpuščanja v prihodnosti. In na koncu zato, ker boš samo tako ozdravel in se boš bolje počutil. Ni druge poti. Poravnanje računov in iskanje pravice na svojo roko te ne ozdravi in zato se ne počutiš bolje. Moraš opustiti svojo pravico do poravnanja računov. Razodeni svojo bolečino in pokaži svoje rane Bogu in nato bo tvoja bolečina sproščena.

Tretji korak, navada, ki jo boš moral vaditi do konca življenja, je:

### **Korak št. 3:**

### **NADOMESTI STARE LAŽI Z BOŽJIMI RESNICAMI.**

Tvoji možgani so kot snemalnik. Posnamejo in zabeležijo prav vsako doživetje in življenjsko izkušnjo. Vse, kar si naredil, vsepovsod, kjer si bil, vse, kar ti je kdorkoli kadarkoli rekel, resnico in laž, dobro in slabo ... so si tvoji možgani zapomnili, prav vse so si zapomnili.

Morda si tudi ti, kot mnogi, kot otrok slišal od starejših, pomembnih ljudi v tvojem življenju stvari, kot na primer: Neumen si, grd, nesposoben, nevreden, sram me je, da si moj otrok, zakaj ne moreš biti pameten kot sestra, kot sosedov fant ... Možgani so vse posneli. Morda je minilo 30, 40, 50 let, ti pa še kar reagiraš na te stare laži. Ti ljudje so ti lagali. Ti pa se še vedno sprašuješ, zakaj počneš stvari, ki te uničujejo. Stare laži moraš zamenjati z Božjimi resnicami. Pavel pravi Rimljanom:

**“Tako se preobražajte z obnovo svojega uma, da boste lahko razpoznavali, kaj hoče Bog ...“ (Rim 12,2)**

Kako te Bog prenavlja, spreminja, kako te čustveno osvobaja in ozdravlja? Z obnovo tvojega uma, s spremembo tvojega razmišljanja. Bi rad spremenil način, kako čutiš? Spremeni način razmišljanja. Če bi rad spremenil, kako občutiš življenje, spremeni način, kako o njem misliš. Kako spremeniš način razmišljanja?

Najprej moraš moliti. “Bog, ozdravi moje spomine. Zacelil te odprte rane v mojem srcu, da ne bo več bolelo. Spremeni način, kako razmišljam o zlorabah, ki sem jih doživel.“ Začni z molitvijo.

Nato svoj um napolni z Božjo besedo. Bolj ko boš napolnil svoj um z Božjo besedo, bolj boš stare laži v njem zamenjal z Božjimi resnicami. Tu je na primer ena izmed mnogih Božjih resnic, s katerimi moraš napolniti svoj um:

**“Ta namreč (Jezus), ki posvečuje, in tisti, ki so posvečeni (verni), so vsi iz enega (Očeta); zato ga ni sram, da jih imenuje brate.“ (Heb 2,11)**

Si slišal to? Jezus se te ne sramuje. Dovolj tej resnici, da se ukorenini v tebi. Jezus se te ne sramuje.

Psihologi dokazujejo, da je način, kako vidiš sam sebe, v veliki meri odvisen od tega, kaj ti misliš, kaj najpomembnejša oseba v tvojem življenju misli o tebi. Predlagam torej, da narediš Jezusa Kristusa za najpomembnejšo osebo v svojem življenju. Zamenjaj stare laži z Njegovo resnico. Vedno ti bo povedal resnico in ta resnica te bo osvobodila. In ena izmed Njegovih resnic je, da se te ne sramuje. Če hočeš torej spremeniti svoja občutja, moraš spremeniti svoje misli in to lahko storiš le, če zamenjaš stare laži za Božje resnice.

Tako pridemo do 4. koraka, navade, ki ti bo pomagala do čustvenega zdravja:

#### **Korak št. 4:**

#### **POZORNOST PREUSMERI V PRIHODNOST.**

Nehaj se oklepiti preteklosti. Pozornost preusmeri iz preteklosti v prihodnost. Gledanje v preteklost je, kot da bi med vožnjo nenehno gledal v vzvratno ogledalo. Hitro boš nekam treščil. Preusmeri svojo pozornost na Božji načrt za tvojo prihodnost. Kako to narediš?

Jobova knjiga nam govori o 3 korakih, kako gledati v prihodnost:

**“Če boš pripravil svoje srce in povzdignil k njemu svoje roke, če ... boš povzdignil svoj obraz brez madeža, boš trden, ne boš se bal. Tedaj boš pozabil na trpljenje, spominjal se ga boš kakor vode, ki je odtekla.“  
(Job 11,13–16)**

To je nasvet Jobu, ki je šel skozi veliko trpljenje. Kaj pravi?

- Pripravi svoje srce: Naj tvoje srce deluje v skladu z Božjo voljo. Odpovej se svoji pravici do poravnania računov in odpusti ljudem, ki so te prizadeli, pa naj si to zaslužijo ali ne. Ker to je edino pravilno, kar lahko narediš, ker je bilo tebi odpuščeno in ker boš le tako ozdravel.
- Povzdigni svoje roke k Njemu: Dovolj, da Jezus pride v vsak delček tvojega življenja, v vsak predal in omaro, naj pride na vsa področja tvojega življenja in naj se začne zdravljenje vseh skritih ran. Prosi Ga, naj vse slabo, kar se ti je zgodilo, spremeni v dobro. Če želiš ozdraveti, se moraš nehati osredotočati na svojo bolečino in se osredotočiti na svojega zdravnika, Jezusa Kristusa.
- Povzdigni svoj obraz, trden, ne boj se: Ne boš se umaknil, ne boš se potegnil nazaj v svoj oklep, ne boš zgradil obzidja okoli sebe, ne boš rekel: »Nikoli več ne bom dovolil, da me kdo rani!« To je neumno. Nikoli ne smeš graditi obzidja in potegniti dviznega mosta čez obrambni jarek kvišku, ampak moraš začeti živeti. Nehaj si govoriti, da si žrtev in si povej, da si v Jezusu Kristusu zmagovalec. Začni gledati naprej.

Če boš naredil to, se bo zgodilo nekaj čudovitega:

**“Tedaj boš pozabil na trpljenje, spominjal se ga boš kakor vode, ki je odtekla.” (Job 11,16)**

Si ne želiš tega? Si ne želiš pozabiti na trpljenje? Potem moraš narediti še nekaj zelo pomembnega.

Če hočeš pozabiti, moraš preusmeriti pozornost. Ne moreš pozabiti preteklosti, če si nenehno govoriš: Moram pozabiti, moram pozabiti, moram pozabiti ... Ne moreš pozabiti, če si to nenehno govoriš in se s tem na to nenehno opominjaš. Tako ne boš pozabil. Pozabiš tako, da preusmeriš pogled na Jezusa Kristusa ter Njegove načrte za tvojo prihodnost in te to tako prevzame in postaneš tako predan prihodnosti, ki jo ima Bog v načrtu s teboj, da ne misliš več na preteklost. Tako preusmeriš, tako pozabiš. Jezus Kristus ti postane



pomembnejši, Njegove resnice te oblikujejo. Ker tvoja preteklost je preteklost in ni tvoja prihodnost. Bilo je, sedaj je nekaj drugega. Ni ti treba ostati in obtičati v teh negativnih občutjih, ker imaš po Jezusu Kristusu na razpolago Božjo moč. Stari ti ni enak novemu tebi, tvoja preteklost ni tvoja prihodnost in Jezus se te ne sramuje. Te korake moraš narediti. Najbolje, da kar takoj. Kajti tisočletja preden si se rodil, je Bog vedel, da boš to bral. In sedaj ti je razodel te korake, ker želi, da bi bil čustveno osvobojen.

Poglejmo še enkrat te navade:

1. Razkrij svoje ranjenosti in bolečine.
2. Izpusti tiste, ki so te ranili.
3. Nadomesti stare laži z Božjimi resnicami.
4. Pozornost preusmeri v prihodnost.

Ko boš to naredil, te ne bo več sram. Bog na križu ni opravil samo s tvojo krivdo, ampak tudi z osramočenostjo. Krivda se nanaša na to, kar si naredil, občutek osramočenosti pa glede na to, kdo misliš, da si.

Kako veš, da si čustveno bolan ali zdrav? Da si zdrav veš takrat, ko boš začel udejanjati peti korak:

### **Korak št. 5:**

### **ZAČNI POMAGATI DRUGIM.**

Če tega še ne počneš, še nisi zdrav. To je peti in zadnji korak procesa zdravljenja tvojega čustvenega življenja, kot si ga je zamislil Bog. Bog želi odrešiti tvojo bolečino tako, da jo obrne na glavo in jo uporabi za nekaj dobrega. Tvoje izkušnje želi uporabiti, da bi pomagal drugim. Sveto pismo pravi tole:

**“On nas tolaži v vsaki naši stiski, tako da moremo mi tolažiti tiste, ki so v kakršni koli stiski, in sicer s tolažbo, s kakršno nas same tolaži Bog.” (2 Kor 1,4)**

Ta odlomek moraš večkrat prebrati in premišljevati, v tem je krščansko služenje. Bog si je zamislil, da pomagamo drug drugemu tako, da uporabimo svoje ranjenosti, da On uporabi naše ranjenosti, da pomagamo drugim.

Gremo nazaj k vprašanju: Bi rad čustveno ozdravel? Lahko. A pod pogojem, da slediš tem korakom, ki jih Sveto pismo odkriva kot Božje zdravilo za naša ranjena čustva in jih naredimo iz navade. Če boš sprejeli izziv in izpolnil, kar Bog naroča, boš doživeli izpolnitev Božjih obljub. Pavel pravi tako:

**“Če je torej kdo v Kristusu, je nova stvaritev. Staro je minilo. Glejte, nastalo je novo.”  
(2 Kor 5,17)**

Mnogi so naredili ta korak in sprejeli Jezusa Kristusa v srce, a niso naredili teh korakov. Odkriti moraš bolečino, izpustiti tiste, ki so te užalili, stare laži moraš zamenjati z Božjimi resnicami in pozornost preusmeriti v Jezusa Kristusa, ki v tvoji prihodnosti pripravlja nekaj čudovitega. Mnogi se oklepajo starega življenja, čeprav je Bog naredil novo, ti pa moraš začeti danes, takoj. Ko bo teh 5 korakov postalo navada, bo spremenilo način, kako se vidiš in kako občutiš življenje.

### **Vprašanja za pogovor v skupini:**

1. Kaj me je najbolj nagovorilo?
2. Česa še nisem vedel?
3. Se z čim ne strinjam?
4. Če želiš lahko tem поделиš kakšno osebno izkušnjo.

## Molitev:

Oče, zahvaljujem se Ti, da zdraviš zlomljeno srce in slabe spomine in poškodovano samospoštovanje. Hvala Ti, da lahko premagujem samouničevalni stil življenja in da se lahko začne novo življenje. Hvala, da poražence spreminjaš v zmagovalce. Jezus, prosim Te, da se dotakneš bolečih src in bolnih umov in čustev, ki potrebujejo razrešitve s svojim zdravnim dotikom ljubezni. Prosim Te, da rešiš ljudi, ki trpijo zaradi ran in so v čustvenih bojih.

Jezus, zahvaljujem se Ti, da se me ne sramuješ in da vidiš in čutiš vso bolečino mojega srca in veš za ranjenost, zamero, jezo, bes in krivdo in sram in strah in vso negotovost, ki jo nosim. Obupno potrebujem Tvoje zdravljenje mojih skritih ran in čustvenih brazgotin. Danes bom začel delati teh 5 korakov. A niti tega v svojem življenju ne morem storiti brez Tvoje moči, zato Te prosim, da prideš v vse pore in na vsa področja mojega življenja. Pomagaj mi odkriti moje ranjenosti, da bom iskren s seboj, s Teboj in z nekom, ki mu zaupam. Vem, da je odkriti svoja občutja začetek ozdravljenja. Hvala, da prihajaš v moje življenje in srce in um in mi pomagaš, da se neham osredotočati na to, da bi poravnal račune, ampak da se osredotočim na to, da ozdravim. Pomagaj mi izpustiti tiste, ki so me ranili, pomagaj mi zamenjati laži v mojem srcu s Tvojimi resnicami in daj, da bom pozornost preusmeril v svojo prihodnost in v Tvoj načrt in namen, ki ga imaš z menoj. Ozdravi me, da me boš lahko uporabil, da boš preko mene pomagal drugim. Pomagaj mi uporabiti mojo bolečino, da bom z njo pomagal drugim. Predajam se Ti, Jezus. Amen.

Pojdi in povej še drugim o tem, kar si slišal. Začni z utrjevanjem teh navad v času, ki je pred teboj in Bog te bo blagoslavljal.



## 5. POGLAVJE

---

### BOŽJE OBLJUBE ZA ZDRAVE ODNOSE

Kako ustvariti dobra prijateljstva? Kaj Sveto pismo pravi o tem? Kako graditi zdrave odnose? Obstaja rek: Bolj ko poznaš ljudi, raje imaš pse. Poznaš kakšnega človeka, ob katerem se tako počutiš?

Obstajata dve vrsti prijateljev. Najprej so naključni prijatelji, s katerimi se družimo zaradi okoliščin, npr. ker živite v isti soseščini, hodite skupaj v šolo ali službo ... Ti prijatelji so naključni in večinoma površinski.

Dobri prijatelji, bližnji, pa so rezultat odločitev. Res pravega prijatelja si izbereš. Modrejša kot je ta odločitev, boljši je prijatelj. Pogledali si bomo, kakšni so zdravi odnosi, kakšna so prava prijateljstva in kako izbrati pravega prijatelja. Sveto pismo ima o tem veliko za povedati.

**“Kakor vodna gladina obrača obraz k obrazu, tako srce človeka k človeku.“ (Prj 27,19)**

Vodna gladina kot ogledalo pokaže, kakšne prijatelje izbiraš. Prijatelji, ki jih izbereš, pa pokažejo nate, kdo si ti, kakšen si kot oseba.

Kaj pravi Sveto pismo, kako naj izbiramo prijatelje?

Najprej nekaj besed iz Svetega pisma o tem, koga naj ne izberemo za bližnjega prijatelja. Naslednje vrste ljudi, pravi Knjiga pregovorov, je bolje, da si ne izberemo za prijatelje:

1. Lene ljudi, ki se ne potrudijo za nič.
2. Jezne ljudi, ki se ne zmorejo krotiti.
3. Nemoralne ljudi, ki ne razlikujejo dobrega in zla.
4. Pohlepne ljudi, ki jim je materialna blaginja nad vse.
5. Neverne ljudi, ki so izbrali, da v Boga ne bodo verovali.

Ti naj ne bodo tvoji bližnji prijatelji. Seveda imaš odnose s takimi ljudmi, a kolikokrat človek zabrede zaradi slabega prijatelja. Če se zapleteš z napačnim človekom, če se družiš s takim človekom, lahko to uniči tvoje življenje. Napačno prijateljstvo je najpogostejši razlog, da ljudje spregledajo Božjo voljo in namen za njihovo življenje.

**“... kdor se druži z norci, bo propadel.” (Prg 13,20)**

Kako se torej obnašaš do takega človeka? Se obnašaš vzvišeno in ga prepodiš? Seveda ne. Nikjer ne piše, da takega človeka ne ljubiš. Seveda ga moraš ljubiti, celo zapovedano je, da ga ljubiš. Samo ne izbereš ga za najboljšega prijatelja, ker bo nate vplival pogubno.

So pa ljudje, ki jih izbiraš za dobre prijatelje. Koga izbiraš?

### **1. Prijatelj te intelektualno izzove.**

Te tvoj prijatelj izziva, da razmišljaš ali te uspava? Pregovori pravijo:

**“Kdor hodi z modrimi, bo moder ...“ (Prg 13,20)**  
**“Železo se brusi z železom, človek brusi svojega bližnjega.” (Prg 27,17)**

Izbiraš torej prijatelja, ki te intelektualno izzove. Ob njem razmišljaš, se učiš, rasteš.

### **2. Prijatelj te čustveno podpira.**

To je zelo pomembno, ko greš skozi hude čase. Sveto pismo pravi:

**“Prijatelj ljubi v vsakršnih časih in brat se izkaže v stiski“**  
**(Prg 17,17)**

Prijatelj je nekdo, ki vstopi v tvoje življenje takrat, ko vsi drugi odidejo. Je nekdo, ki stoji ob tebi. Te ne spregleda, ampak te gleda. Te vidi.

**“Nosite bremena drug drugemu.” (Gal 6,2)**

Na prijatelja se lahko zaneseš v krizi. Zato moraš izbrati prijatelja, ki te bo čustveno podpiral.

### **3. Prijatelj te duhovno krepi.**

Nočeš prijatelja, ki te duhovno slabi in te izžema, ampak človeka, ki te duhovno krepi in gradi.

**“Zato tolažite drug drugega in drug drugega izgrajujte, kakor to že delate.” (1 Tes 5,11)**

**“Mislimo drug na drugega, takó da se spodbujajmo k ljubezni in dobrim delom.” (Heb 10,24)**

Imaš prijatelje, ki počnejo to? Vsak potrebuje nekoga, tudi ti, da te duhovno opogumlja v tvojih bojih in ti moraš nekoga duhovno opogumljati. Vsak potrebuje Pavla in Timoteja ... Potrebuješ nekoga, ki te bo vzdignil.

Kako pritegniti takšnega prijatelja? Tako, da si sam takšen prijatelj. Karkoli si, to boš pritegnil. Če hočeš imeti prijatelje, ki bodo dobri in močni in ti bodo pomagali, moraš biti takšna oseba tudi sam. Kako to narediti? Božja beseda ima nasvet, kako graditi takšno prijateljstvo. Zapomni si teh 8 pravil.

#### **Pravilo št. 1:**

#### **ZANIMAJ SE ZA DRUGE LJUDI.**

Si kdaj opazil, da na skupinski fotografiji najprej poiščeš in pogledaš sebe? Prva oseba, ki jo pogledaš, si torej ti sam. In če ti zgledaš dobro, potem je to dobra fotografija, če pa ti zgledaš slabo, je fotografija zanič ... Tako smo narejeni. Če

želiš premagati strah, kaj si drugi ljudje morda mislijo o tebi, je pred teboj zelo preprosta naloga: Zavedaj se, da o tebi nihče ne premišljuje. Nihče ne misli nate. Drugi delajo točno to, kar delaš ti: Ukvarjajo se s seboj. Prideš v prostor in pomisliš: Kako me sedaj ljudje vidijo? Nihče te ne vidi, ker vsi razmišljajo samo o tem, kako drugi vidijo njih. V naši egocentrični kulturi vsak vidi samo sebe. A sebičnost je garancija za osamljenost. Če želiš razviti zdrave odnose in zdravje skozi te odnose, pravijo Pregovori tako:

**“Norec ne išče veselja v razumnosti, temveč v razkazovanju svojega srca.” (Prg 18,2)**

Norec išče veselje v razkazovanju samega sebe. Ne boš pridobil prijatelja, če boš skrbel samo za svoje potrebe, cilje, bolečine in želje. Morajo te začeti zanimati drugi ljudje, tu je začetna točka.

**“Naj nobeden ne gleda samo nase, temveč tudi na druge.  
“ (Fil 2,4)**

### **Pravilo št. 2:**

### **NE GODRNJAJ NENEHNO.**

Poznaš koga, ki je srečen samo, če je nesrečen? Vedno jamra, tarna, se pritožuje in je vedno nezadovoljen? Takšen človek ne bo imel veliko prijateljev, ker nihče noče biti v bližini takega kroničnega nergača. Pavel pravi:

**“Vse delajte brez godrnjanja in preračunljivosti, da boste neoporečni in nepokvarjeni, brezgrajni Božji otroci sredi sprijenega in pokvarjenega rodu, med katerim žarite na svetu kakor zvezde.” (Fil 2,14–15)**

Najbrž je to naročilo Svetega pisma eno od najtežje uresničljivih. Človek, ki ni nergač, bo izstopal v tem svetu kot svetla zvezda sredi črne noči. Gotovo, če dovolj dolgo iščeš, boš vedno našel nekaj, zaradi česar se lahko pritožuješ, ker je

vse v tem svetu polomljeno. Če hočeš imeti prijatelje, se moraš začeti zanimati za ljudi in nehati nenehno godrnjati in se pritoževati.

**Pravilo št. 3:**

**NAUČI SE BITI DOBER POSLUŠALEC.**

Prijatelj postaneš z ušesi in ne z usti. Če hočeš formulo za prijateljstvo, je tukaj:

**“Vsak človek mora biti hiter za poslušanje, počasen za govorjenje, počasen za jezo.”**

**(Jak 1,19)**

Če si hiter za poslušanje in počasen za govorjenje, boš samodejno počasen za jezo. Bog nam je dal dve ušesi in ena usta, da bolj poslušamo kot govorimo. Ko boš naslednjič povabljen na zabavo, izvedi eksperiment. Najdi tujca in mu dovoli, da govori o sebi 20 minut, ne da bi ga prekinil. Nič ne govori o sebi, samo pusti ga, da govori o sebi in pokaži zanimanje. Kaj se bo zgodilo? Mislil bo, da si najbolj inteligenčen, prijateljski, briljanten človek v sobi. Zakaj? Ker nisi govoril o sebi, ampak si mu pustil, da je govoril o svoji priljubljeni temi: o samem sebi. Ni treba, da si globokoumen in moder, da boš vplival na ljudi. Samo poslušaj jih in imeli te bodo radi in ko te imajo radi, lahko nanje vplivaš.

Tukaj je ključ: Vprašanja so za prijateljstvo, kar je telo za hrano.

**“Nasvet je v človekovem srcu globoka voda, razumen človek ga zajame.” (Prg 20,5)**

Iz ljudi moraš zajeti nasvet. Kako to narediš? Z vprašanji. Dejstvo je, da se lahko učiš od kogarkoli, če le poznaš prava vprašanja. Z pravimi vprašanji zajemaš vodo iz studenca. Vsak nekaj ve, vsak je na svojem področju strokovnjak in vsak te lahko kaj nauči, če si le vzameš zanj čas, se z njim usedeš



in mu zastaviš prava vprašanja. Nauči se biti dober poslušalec.

**Pravilo št. 4:**

**BREZPOGOJNO SPREJMI LJUDI.**

Zakaj? Ker imajo vsi težave, vsi imajo kdaj težke trenutke, vsi so zlomljeni. Sveto pismo pravi:

**“Zato sprejemajte drug drugega, kakor je tudi Kristus sprejel vas.” (Rim 15,7)**

Ali Jezus čaka, da boš popoln, da te sprejme? Seveda ne. Sprejemanje ni pritrditev, ampak pomeni, da imaš človeka rad in to kljub temu, kdo in kakšen je. Ne moreš graditi pravega prijateljstva, dokler se ne odpoveš želji, da bi spremenil tega človeka in nikoli ne boš prišel zares blizu nikomur, svoji ženi, možu, otrokom, prijateljem ... dokler jih ne sprejmeš takšne, kot so. Praviš, da se morajo spremeniti? Da, ampak sprememba vedno pride šele po sprejetju, nikoli prej. Svetopisemsko prijateljstvo je brezpogojno.

**“Prijatelj ljubi v vsakršnih časih.” (Prg 17,17a)**

Tudi ko si »budala«, te prijatelj ljubi vedno, brezpogojno. Ni pogoja: Ljubim te, če ... Ljubim te, ampak ... Ljubim te, ko ... Ampak: Ljubim te. Pika. Ljubim te kljub temu, kdo si; ljubim te brezpogojno. Gre za brezpogojno sprejemanje navkljub dejstvu, da si polomljen in nepopoln. To je dandanes tako redko, da če boš sprejemal ljudi brezpogojno brez pritrjevanja njihovim napakam, grehom in nepopolnostim, ampak da jih boš sprejemal brezpogojno, boš imel več prijateljev, kot bi si kdaj koli lahko predstavljal. Ker ljudje želijo biti ljubljene in iščejo nekoga, da jih bo imel rad.

**Pravilo št. 5:**

**POMAGAJ LJUDEM, DA SE BODO POČUTILI  
POMEMBNE.**

Ravnaj z ljudmi dostojanstveno, vsi si namreč zaslužijo dostojanstvo. Pavel Rimljanom piše:

**“Tekmujte v medsebojnem spoštovanju.” (Rim 12,10b)**

To je najbolj varna pot k prijateljstvu, to je garancija za prijateljstvo, ker ljudje cvetijo ob pohvali in se odprejo, ko so potrjeni. Ko so cenjeni, rastejo in postanejo to, kar je Bog zanje želel, da so, ko nekdo vanje verjame.

**“Ne delajte ničesar ... iz praznega slavoheleja, ampak imejte v ponižnosti drug drugega za boljšega od sebe.  
“ (Fil 2,3)**

Če si ponižen in imaš drugega za boljšega od sebe, a to sedaj pomeni, da boš hodil naokoli in govoril, da nisi nič vreden in nesposoben in nepomemben, da nisi dober, da si smet? Ne. To nima nič opraviti s tvojim samospoštovanjem. Mimogrede, Jezus ni umrl za smet. Izredno dragocen si. Pomeni le, da spoštuješ druge ljudi, ker so tudi oni Božja stvaritev. Bog pa ne dela smeti. Ni pomembno, kdo so, pomagaš ljudem, ko jim daš vedeti, da so pomembni.

Šesto pravilo za gradnjo prijateljstva je:

**Pravilo št. 6:**

**BODI SOČUTEN.**

Sveto pismo pove ogromno o sočutju. Če hočeš prijatelja, moraš odkriti svoja čustva.

**“Veselite se s tistimi, ki se veselijo, in jokajte s tistimi, ki jočejo.” (Rim 12,15)**

To so čustva. Bog pravi, da moraš čustveno vstopiti v življenja drugih. Moraš biti občutljiv za njihove potrebe, moraš jih poslušati, se z njimi uglasiti in ko njih boli, mora tebe boleti in ko se veselijo, si ti vesel z njimi. Eden od načinov, kako veš, kdo je tvoj pravi prijatelj, je, ko si uspešen. Najboljši prijatelj te bo vzpodbujal. Ne bo postal ljubosumen, ko se ti bo zgodilo nekaj dobrega. Srečen je zate.

Prijatelj je nekdo, ki se smeji tvojim šalam, čeprav niso tako dobre. In sočustvuje s tvojimi težavami, čeprav niso tako velike. Bodi sočuten. Uglasi se s čustvi drugih ljudi. Človek, ki občuti druge, ima več prijateljev, kot bi si jih kadarkoli želel.

### **Pravilo št. 7:**

### **OSTANI Z LJUDMI V TRENUTKIH STISKE.**

Bližnji prijatelj je kot zobna pasta. Ko je pritiska dovolj, takrat se prikaže.

**“Kdor ima mnogo prijateljev, se mora izpriditi, toda obstaja prijatelj, ki je bolj vdan kakor brat.” (Prg 18,24)**

Bližnji prijatelj je s teboj v preizkušnjah in težavah in je v tvojem kotu, ko si potisnjen v kot. To je prijateljska zaveza: Ostaneš z ljudmi, ko so v stiski, ne stisneš repa med noge in ne pobegeš. Pridigar pravi:

**“Boljše je, da sta dva kakor eden, ker imata dobro plačilo za svoj trud: če namreč eden pade, ga njegov tovariš vzdigne, gorje pa enemu, če pade, ker ni drugega, da bi ga vzdignil.” (Prd 4,9–10)**

Nekaj testov pravega prijateljstva:

- Pravi prijatelj je tisti, ki mu lahko poveš še tako noro idejo in se ne bo zgražal. Vse lahko daš ven in bo še vedno s teboj.
- Pravi prijatelj te bo tudi soočil s tvojimi slabostmi in ti se ne boš razjezil. Ne bosta šla narazen, čeprav bo izpostavil napako v tvojem življenju. Ne boš se mu maščeval s tem,

da mu vrneš z njegovo napako. Ne boš se postavil v obrambno držo, ker veš, da te ima brezpogojno rad.

Povzemimo te preproste resnice glede prijateljstva iz Knjige pregovorov:

1. Zanimaj se za druge ljudi.
2. Ne godrnjaj nenehno.
3. Nauči se biti dober poslušalec.
4. Brezpogojno sprejmi ljudi.
5. Pomagaj ljudem, da se bodo počutili pomembne.
6. Bodi sočuten.
7. Ostani z ljudmi v trenutkih stiske.

Če res hočeš biti pravi prijatelj, prijatelj za vedno, moraš izpolnjevati še to zadnje, 8. pravilo:

### **Pravilo št. 8:**

### **PRAVI PRIJATELJI DELIJO KRISTUSA.**

Deliti moraš Dobro novico s prijateljem. Če Jezusa ne deliš s svojim nevernim ali slabo vernim prijateljem, nisi pravi prijatelj. Jezus pravi možu, ki mu hoče slediti, tako:

**“Vrni se domov in pripoveduj, kaj vse ti je storil Bog.« In odšel je in po vsem mestu oznanjal, kaj vse mu je storil Jezus.” (Lk 8,39)**

Doma vsem povej o Jezusu. Vprašanje: Je Jezus naredil kaj zate? Ti je kadarkoli naredil kaj lepega? Si to komu povedal? Si to delil s prijatelji? Ko deliš svojo vero in Kristusa s prijateljem, si gradiš prijatelja za večnost. Vprašaj se: Bo kdo v nebesih zaradi tebe? Bodo tvoji prijatelji tam, ker si ti delil z njimi Boga?

Vprašaj se, s kom moraš govoriti o Gospodu, komu moraš povedati, koliko je Bog naredil zate. Koga boš povabil v cerkev v nedeljo? Bodimo jasni: Prijatelji ne pustijo prijatelje,

da gredo v pekel. Najboljša stvar, ki jo lahko narediš za prijatelja, je, da z njim deliš Kristusa.

Kako začeti, če še nikoli nisi s prijateljem spregovoril o Jezusu? Pojdi do njega in se mu najprej opraviči. Začni tako: »Veš, dolgo sva že prijatelja, Jože, in moram te prositi odpuščanja.« Jožeta bodo takoj sama ušesa. Takoj bo vprašal, kaj je. Nadaljuješ: »Jože, prijatelji nimajo skrivnosti drug pred drugim, jaz pa sem dolga leta pred teboj prikrival najpomembnejšo stvar v svojem življenju. Zato te prosim odpuščanja. Mi boš odpustil?« In Jože bo rekel: »Da, seveda ti odpustim, za kaj pa gre?« In takrat odpreš vrata in deliš dobro novico o Jezusu.

Vsa ta pravila lahko povzamemo v eni sami Jezusovi zapovedi:

**“In kakor hočete, da bi ljudje storili vam, storite vi njim.  
“ (Lk 6,31)**

Obravnavaj ljudi, kot želiš, da bi oni ravnali z teboj. Bi rad imel dobre prijatelje? Bodi takšen dober prijatelj. Če boš sledil tem navodilom v svojem življenju, boš imel toliko prijateljev, kot jih le želiš. To bodo močna, zdrava in dolgotrajna prijateljstva. Prijateljstva za večnost.

### **Vprašanja za pogovor v skupini:**

1. Kaj me je najbolj nagovorilo?
2. Česa še nisem vedel?
3. Se z čim ne strinjam?
4. Če želiš lahko tem поделиš kakšno osebno izkušnjo.

## **Molitev:**

O Bog, najprej mi pomagaj, da ne bom sebičen, len, nenehno jezen, nemoralen, pohlepen in da Te ne bom zavračal. Le tako bom sploh sposoben graditi močna, tesna in dolgotrajna prijateljstva. Najprej naj bom jaz takšen, kot želim, da bi bili moji prijatelji.

Naj se zanimam za druge ljudi. Naj mi bo njihova zgodba pomembnejša od moje. Naj ne bom egocentričen, uprt s pogledom samo nase. Daj mi moči, da grem iz sebe in vidim druge.

Daj mi veliko samoobvladanja, da ne bom nenehno godrnjal. Tarnanje naj izgine iz mojega življenja. Naj pri drugih vidim dobro, ne zgolj slabo. Iskanje napak pelje samo v odtujitev.

Naj bom dober poslušalec. Vem, da je to težko, ker bi rad, da vsi vedo, kaj jaz mislim. A s pravimi vprašanji si bom pridobil prijatelja, zato me nauči, da jih bom znal zastaviti.

Morda je moja največja težava, da nikogar ne znam sprejeti brezpogojno in da sem poln predsodkov in vnaprejšnjih sodb. Postavljam pogoje, kakšen naj bo kdo, da bo vreden biti v moji družbi. Zato, Gospod, mi pomagaj brezpogojno sprejeti ljudi.

Naj se ljudje okoli mene počutijo pomembne, ker jim bom znal povedati, da so pomembni. Ker so zame zares pomembni. Naj ne bom pomemben samo sebi.

Podari mi tudi zmožnost pravega sočutja, da bom odprl srce za bližnjega in mu dovolil, da on odpre srce meni. Naj stojim ob njem, predvsem takrat, ko bo hudo. Naj si deliva Kristusa in Gospod naj blagoslavlja najino prijateljstvo. Amen.

Pojdi in povej še drugim o tem, kar si slišal. Začni z utrjevanjem teh navad v času, ki je pred teboj in Bog te bo blagoslavljal.



## 6. POGlavJE

---

### BOŽJE OBLJUBE ZA ZDRAVJE V POKLICU.

Ogledali si bomo Božji načrt in obljube za poklicno življenje. Katero službo imaš, ni tako pomembno za tvoj uspeh, niti ni to pomembno Bogu. Pomembno pa je, zakaj in kako to delaš in kaj postajaš, medtem ko to delaš. Lahko bi bil v stotinah različnih služb in imel več različnih karier in vse to je lahko v Božjih očeh popolnoma v redu. Napačno je misliti, da obstaja samo ena služba ali samo en poklic, v katerega si poklican in da je samo to zate Božja volja. Lahko je na stotine različnih služb in del, za katere Bog reče, da so v redu in da je prav, da si jih izbral. Če jih rad počneš, če si strasten v svojem delu, če je to tvoja izbira, jih Bog blagoslovlja. Bog te lahko uporabi v različnih službah, ker On definira uspeh drugače kot mi. Uspeh je v Njegovih očeh bolj povezan z izgradnjo tvojega značaja kot pa z izgradnjo kariere. Jezus pravi:

**“Kaj koristi človeku, če si ves svet pridobi, svoje življenje, dušo pa zapravi?” (Mt 16,26)**

Kaj postaneš skozi svoje delo, je veliko bolj pomembno, kot pa delo samo po sebi. Vse ostalo bo izginilo, tvoj značaj pa je več en.

Pogledali si bomo zdravih drž, ki se jih moraš navaditi za svoje zdravo poklicno življenje, pa naj si delaš v tovarni, na kmetiji, v pisarni ali v svojem podjetju. Te drže in posledično izpolnjene Božje obljube, bodo prinesle zdravje in ravnotežje ter uspeh v tvoje delo. Če hočeš uspeti na delovnem mestu, moraš živeti naslednje drže:

## **Drža št. 1:**

### **DELATI MORAŠ Z VNEMO (ENTUZIAZMOM), KJERKOLI SI.**

Kjerkoli in karkoli zdaj delaš, moraš v tem trenutku začeti delati z vnemo, navdušenjem, entuziazmom. Ni pomembno, če je gre za povprečno delo, če je delo začasno, ni pomembno, če delo sovražiš, ni pomembno, če misliš zaključiti s tem delom ... Če si želiš Božjega blagoslova za svoje delovno življenje, moraš začeti delati z vnemo to, kar delaš prav sedaj in ne čakati, da ti sanjska služba pade v naročje. Sveto pismo pravi:

**“Kar koli že delate, delajte iz srca, kot da delate za Gospoda, ne za ljudi.“ (Kol 3,23)**

Delaj z vnemo, iz srca, karkoli že delaš. Karkoli. Tudi če čistiš stranišča, delaj to z vnemo in entuziazmom. To ni predlog, to je zapoved. Bog nam zapoveduje, da delamo z navdušenjem, strastjo, z pravilnim odnosom, z entuziazmom.

Ti bi mi sedaj lahko rekel, da mi je lahko govoriti, ker ne vem, kakšno delo opravljaš. Če bi poznal tvojo službo, bi ti ne svetoval, naj delaš z navdušenjem in vnemo. V resnici ni pomembno, kakšno je tvoje delo, ker je entuziazem duhovna disciplina in nima temeljev v tem, kaj delaš. Beseda entuziazem prihaja iz dveh grških besed: “EN“ ter “TEOS“, kar v slovenščini pomeni “v Bogu“. *Entuziastično* pomeni torej “biti v Bogu“. Delati z entuziazmom, torej navdušenjem, vnemo, ima opraviti s tem, ali si v Bogu ali ne in ali delaš svoje delo za Boga ali ne.

Kako postaneš navdušen za delo, čeprav ga sovražiš in se ti zdi, da tvoje delo ni pomembno? Sveto pismo navaja 3 razloge, zakaj naj bi vsako delo opravljal vnemo:



## **1. S tem delom te Bog preizkuša.**

Tvoje delo, ki ga sedaj opravljaš, ni niti približno tako pomembno, kot to, kakšen je tvoj odnos do dela. Bog hoče videti, ali si lahko zvest v malih stvareh sedaj, da ti lahko zaupa večje stvari v večnosti. To življenje je preizkus za večnost.

**“Kdor je v najmanjšem zvest, je zvest tudi v velikem ... če niste bili zvesti pri tujem, kdo vam bo dal, kar je vaše?”  
(Lk 16,10–12)**

Bog gleda, ali si marljiv tudi pri majhnih in nepomembnih vidikih tvojega dela, kajti vse je preizkus, vse je test.

## **2. Bog opazuje.**

Tudi če nihče drug ne vidi, Bog vse vidi. Bog opazuje, kakšen odnos imaš do dela, ki ga opravljaš prav v tem trenutku.

**“Potrudi se, da se boš pred Bogom izkazal za preizkušenega, za delavca, ki se mu ni treba sramovati in ki pravilno ravna ...“ (2 Tim 2,15)**

Najprej se je treba izkazati pred Bogom.

## **3. Od mojega odnos do dela je odvisno moje veselje.**

Zanič delo je zanič delo. A še slabše je, če se zaradi tega pritožuješ. A ni to res? A je pritoževanje kdaj naredilo delo lepše ali lažje? Ne. Je nerganje in tarnanje kdajkoli naredilo kaj neprijetnega prijetno? Ne. Pritoževanje v resnici vse samo še poslabša. Knjiga pregovorov pravi:

**“Roka pridnih bo vladala, lena bo na prisilnem delu.”  
(Prg 12,24)**

Najprej je treba torej spremeniti svoj odnos do dela. Jamranje in tarnanje moraš odpraviti.

**“Ne popuščajte v vnemi, temveč bodite goreči v duhu, služite Gospodu.” (Rim 12,11)**

Karkoli torej počneš, kjerkoli si ravnokar, počni to z vnemo, ne popuščaj, delaj do meje svojih zmožnosti in se ne pritožuj nad svojim delom.

**Drža št. 2:**

**RAZUMETI MORAŠ, ZA KOGA V RESNICI DELAŠ.**

Resnica je, da niti tvoj šef niti upravni odbor podjetja ni tvoj Gospod. Jezus je tvoj Gospod. Šef je morda tvoj nadzornik, a ni Veliki Šef. Razumeti moraš, za koga v resnici delaš.

**“Kar koli že delate, delajte iz srca, kot da delate za Gospoda, ne za ljudi, saj veste, da boste v povračilo prejeli dediščino od Gospoda. Služite Gospodu Kristusu.”  
(Kol 3,23–24)**

To je zelo močan odlomek. Če ga dobro preučiš, se bo spremenil tvoj odnos do kariere in dela. Lažje je biti navdušen, če veš, da v resnici ne delaš za zemeljskega šefa, za nekega moškega ali žensko, ampak da vse to delaš za Gospoda. Ko delaš za Gospoda, spreminjaš svoje delo v čaščenje in ko to počneš, shranjuješ svoj zaklad v nebesa in to je vir navdušenja, entuziazma. Vsako delo lahko postane čaščenje, če ga delaš v Bogu in za Boga. Vsako delo je lahko narejeno v Bogu in za Boga.

**Drža št. 3:**

**OSREDOTOČITI SE MORAŠ NA GRADNJO SVOJEGA ZNAČAJA.**

Z delom ne gradiš najprej svoje kariere niti svojega življenjepisa ali ugleda, ampak svoj značaj. Značaj je veliko bolj pomemben kot kariera, denar, ugled, uspeh ali karkoli drugega. Kajti, kar postaneš kot rezultat svojega dela, je veliko bolj pomembno kot katerokoli delo boš kdaj imel in katerakoli

služba, ki jo boš opravljal. Svojega dela ne boš vzel v nebesa, ne delovnih uspehov, ne zlate ure ali priznanja. V nebesa boš vzel sebe. Bolj kot da gradiš podjetje, se moraš osredotočiti na izgradnjo svojega značaja.

#### **Drža št. 4:**

#### **SKRBETI MORAŠ ZA SODELAVCE.**

Življenje se vrti okoli ljubezni. Vedno gre za ljubezen. Sveto pismo pravi:

**“Pri vas naj se vse dela iz ljubezni.“ (1 Kor 16,14)**

Vse naj se dela iz ljubezni, karkoli in kjerkoli delaš, na polju, v pisarni, za tekočim trakom, na poslovnem potovanju, za blagajno v trgovini, karkoli delaš, delaj z ljubeznijo in iz ljubezni. Bog namreč želi, da se naučiš ljubiti in največ časa, ko si buden, porabiš za svoje delo. Tako moraš nekako ugotoviti, kako boš zapoved ljubezni prenesel v svoje poklicno življenje in ljubil sodelavce. Če ne ljubiš sodelavcev, poslovnih partnerjev, strank, vseh, ki jih pri delu srečuješ, potem večino življenja ne ljubiš. Sveto pismo spet pravi:

**“Naj nobeden ne gleda samo nase, temveč tudi na druge.“  
(Fil 2,4)**

Ni tako težko ljubiti. Podcenjujemo moč prijazne besede, prijateljskega nasmeha, trepljanja po hrbtu, iskrene pohvale, ušesa, ki posluša. To so preprosti načini, kako pokažemo ljubezen pri delu.

**“... v vsej ponižnosti, krotkosti in potrpežljivosti. V ljubezni prenašajte drug drugega.“ (Ef 4,2)**

Če hočeš pri delu uspeti, te mora skrbeti za sodelavce.

**Drža št. 5:**

**PRESEČI MORAŠ PRIČAKOVANJA.**

Ne samo, da dosegaš pričakovanja, normo, ampak jih moraš presegati. Pavel piše:

**“Sužnji, ubogajte v vsem svoje zemeljske gospodarje, in sicer ne samo takrat, kadar vas vidijo, kakor da bi hoteli ugajati ljudem, ampak v preprostosti srca in v strahu Gospodovem.” (Kol 3,22)**

Če boš to počel, boš uspel. Večina ljudi komaj dosega pričakovanja in se ne napreza preveč, če jih nihče ne vidi ali nadzoruje. Bog pa pravi, da Mu je vseeno, ali si šofer, odvetnik, kuhar, učitelj ali zdravnik, delati moraš več kot je minimum. Ne delaj samo za to, da prideš skozi. Bog hoče, da si kot kristjan na delovnem mestu najboljši, da presežeš, kar je od tebe zahtevano. Bog hoče, da greš čez povprečje. Preseži pričakovanja svoji strank in delodajalcev in vseh okoli sebe. Takrat te bo Gospod blagoslovil. Danes živimo v kulturi minimalnega truda, ko si ljudje prizadevajo samo za to, da bi se nekako “potegnili” skozi s čimmanj truda in dobili čimveč za čimmanj dela, ki ga vložijo. Dobra novica je, da se zato danes ni tako težko izkazati pri delu, v kulturi, kjer mnogi ne želijo vložiti v delo samega sebe. Delaj več, kot se pričakuje od tebe, bodi ponosen na svoje delo in uspel boš v svojem delu. Sledilci Jezusa Kristusa bi morali sloveti kot najboljši delavci, ki trdo delajo in so pošteni. Kar naredi kristjan, ki dela za Kralja kraljev in Šefa šefov, mora biti dobro narejeno, mora biti odličen izdelek, ki bo trajna dobrina visoke kvalitete. Delo moraš, ker si kristjan, opraviti tako odlično, da vsi opazijo. Tudi z dobro opravljenim delom pričuješ za Kristusa,

**“In če te kdo sili eno miljo daleč, pojdi z njim dve.”  
(Mt 5,41)**

Tako govori Jezus v Matejevem evangeliju. To je princip preseganja pričakovanj. Jezus pravi, da moraš narediti več, kot je zahtevano od tebe in to je eden od ključev do uspeha.

**Drža št. 6:**

**SVOJE ZNANJE MORAŠ NENEHNO IZPOPOLNJEVATI Z UČENJEM.**

Nikoli se ne smeš nehati učiti, kar smo poudarili v poglavju o umskem zdravju. To še posebej velja pri tvojem delu. Izobraževati se moraš nenehno, do smrti. Življenje se odvija, ti zoriš, tudi tvoje delo se razvija in to zahteva, da se nenehno razvijaš, se izpopolnjuješ, da se torej nenehno učiš. Svet se namreč nenehno spreminja, moraš se tudi ti in to lahko storiš z učenjem.

**“Če je sekira topa in kdo nenabrušeno vihti, mora napenjati moči; bolje je uporabiti modrost.” (Prd 10,10).**

Bog pravi, da če sekaš s topo sekuro, potrebuješ več moči. Delaj torej bolj modro in sekuro nabrusi. Nabrustiti sekuro. Če se boš naučil več veščin in pridobil več znanja, boš postal bolj zaželen na svojem delovnem mestu in zato moraš vedno delati na sebi. Če si brez dela, moraš delati bolj na sebi kot na iskanju nove službe, ker s tem, ko se tvoje veščine izboljšujejo, postajaš boljši delavec in več delodajalcev se bo zanimalo zate.

Kdaj “ostriš svojo sekuro”? Ko bereš knjigo, ko greš na seminar, na izobraževanje za odrasle, ko se učiš preko interneta, ko poslušаш pridigo v cerkvi, kadarkoli se torej učiš, brusiš svojo sekuro.

**Drža št. 7:**

**SVOJE DELO MORAŠ POSVETITI BOGU, DA GA BO LAHKO UPORABIL ZA SVOJ NAMEN.**

Sveto pismo pravi:

**“Gospodu priporočaj svoja dela in tvoji načrti se bodo uresničili.” (Prg 16,3)**

Če Bogu priporočiš, izročiš, posvetiš, podariš svoje delo, se bodo tvoji načrti uresničili, tako obljublja Bog. Si kdaj to naredil? Si svoje delo posvetil Bogu? Morda si posvetil svoje otroke Bogu, svojo družino, svoj zakon, svoj denar, čas, celo svoje življenje. Ampak, ali si kdaj Gospodu prav izrecno posvetil svoje delo, svojo službo? Bog obljublja blagoslov za tvoje delo, če mu ga posvetiš, če mu ga predaš, da koristi Njegovemu namenu.

Kako veš, kdaj posvetiš svoje delo Gospodu? Takrat, ko je Gospod vanj vključen, ko je del tvojega delovnega procesa, ko je vključen v odločitve, ki jih ne delaš sam, ampak prosiš Gospoda, naj se ti pomaga odločiti. On je ključen za tvoj uspeh zaradi pravih odločitev. On je Šef. Zaradi Njega si uspešen in tako Ga predstavljaš skozi svoje delo.

Moraš se zavedati, da je tvoje delovno mesto tvoje misijonsko polje, pa naj bo to pisarna, tovarna, njiva ali delavnica. Sveto pismo pravi:

**“... po nas vas kliče Bog.“ (2 Kor 5,20)**

Ti si Kristusov ambasador, apostol, oznanjevalec. Po tebi Bog kliče druge. Kot Njegov ambasador predstavljaš Jezusa pred drugimi. Tvoja prva naloga na tvojem delu je, da si Jezusov oznanjevalec in to na vseh področjih dela, pri kvaliteti tvojega dela, v kvaliteti tvojih besed in v kvaliteti tvoje ljubezni do vseh okoli sebe.

Osvoji torej teh 7 drž, ki se jih moraš navaditi:

1. Začni delati navdušeno, z entuzijazmom, v Bogu, ker delaš za Boga in v Bogu.
2. Razumi, za koga v resnici delaš. Delaš za Boga.
3. Osredotoči se na izgradnjo značaja in ne na razvoj svoje kariere.
4. Skrbi za ljudi okoli sebe in jih ljubi.
5. Preseži pričakovanja.
6. Uči se, izboljšuj svoje spretnosti.
7. Svoje delo posveti Bogu, da Ga bo lahko uporabil za svoje namene.

### **Vprašanja za pogovor v skupini:**

1. Kaj me je najbolj nagovorilo?
2. Česa še nisem vedel?
3. Se z čim ne strinjam?
4. Če želiš lahko tem podeliš kakšno osebno izkušnjo.

### **Molitev:**

Oče, vem, da ko grem na delo, se zdi, da je vse, kar delam v službi, popolnoma nepovezano z mojo vero. Vero pustim na vratih svojega doma in to dvoje ločim. A ti hočeš biti tudi Gospod mojega dela in Bog moje službe, zato prosim, da bi Ti sledil tudi na delovnem mestu, kot Ti sledim doma in v cerkvi.

Molim za vse brez dela in službe. Odpri jim vrata in jih vodi po svoji poti, vodi jih, da bodo našli službo, ki jih bo popeljala v življenju naprej in jo boš Ti blagoslovil. Molim za vse, ki si želijo zamenjati svojo službo. Tudi njim odpri vrata in jih blagoslovi. Daj mi poguma, da bom Tvoja priča na svojem delovnem mestu. Daj mi možnosti, da bom delil vero in bom Tvoj ambasador.

Vse delo, ki ga delam, naj pričuje o moji ljubezni do Tebe. Naj naredim vedno najbolje, kar zmorem in znam in več, kot je nujno potrebno, da bom kot kristjan pričal Zate v svojem trudu. Amen.

Pojdi in povej še drugim o tem, kar si slišal. Začni z utrjevanjem teh navad v času, ki je pred teboj in Bog te bo blagoslavljal.

## 7. POGLAVJE

---

### **BOŽJE OBLJUBE ZA FINANČNO ZDRAVJE**

Ogledali si bomo Božji načrt in obljube za finančno življenje. Zdi se nam nenavadno, a vendar se Sveto pismo veliko ukvarja s to temo in daje človeku obljube tudi za njegove finance. Navsezadnje gre za pomembno področje in Bog želi biti ob človeku in mu pomagati v vseh vidikih njegovega življenja.

Razmislili bomo torej o Božjih obljubah in Božjem načrtu za tvoje finančno zdravje. V Svetem pismu je dobesedno na stotine odlomkov, ki govorijo o ravnanju z denarjem in Jezus sam je več govoril o denarju kot o nebesih in peklu. Polovica Njegovih prilik omenja denar in tretjina prilik govori o tem, kako narediti pametno investicijo. Pogledali si bomo 7 svetopisemskih navad za finančno zdravje in ko izpolnimo te navade, te pogoje, bo Bog izpolnil svoje obljube in dal blagoslov tudi na finančnem področju.

#### **Navada št. 1:**

#### **ZAUPATI MORAŠ BOGU KOT SVOJEMU VIRU IN DOBAVITELJU.**

To pomeni, da tvoj vir dohodka ni tvoja služba, ampak Bog. Tvoj prvotni vir dohodka, vsega, kar potrebuješ v življenju, je Bog.

Ko doma odpreš pipo, veš, da pipa ni vir vode, ampak samo kanal, po katerem vodo dobiš. Vir vode sta dež in sneg, ki ju daje Bog. Tako tudi tvoja služba ni vir tvojih dohodkov, ampak samo kanal, po katerem ti Bog naklanja dobrine. Ko se torej ena pipa zapre, Bog z lahkoto odpre drugo. Ker je on dobavitelj mojih dobrin, se ne vznemirjam preveč, če izgubim službo, ker bo Bog odprl drugo pipo, po kateri mi bo priskrbel, kar potrebujem.



**“Kajti iz njega, po njem in zanj je vse: njemu slava na veke!” (Rim 11,36)**

Bog poseduje vse, vendar ti, dokler si na zemlji, to posoja. A boš ugovarjal: »Vendar jaz trdo delam za svoj denar!« Da, vendar kdo ti daje moč za delo, možgane in znanje, energijo, s katero ustvarjaš? Sveto pismo pravi:

**“A spomni se GOSPODA, svojega Boga, kajti on je tisti, ki ti daje moč, da si lahko pridobivaš bogastvo.” (5 Mz 8,18)**

Vsaka sposobnost, ki jo imaš, da zaslužiš denar, je od Boga.

### **Navada št. 2:**

### **BELEŽITI SI MORAŠ, KAKO JE S TVOJIMI FINANCAMI.**

Voditi moraš knjige. Če hočeš Božjega blagoslova na področju financ, moraš voditi knjige, si beležiti dohodke in izdatke. Tako Bog naroča. Če se ti zdi to pretežno, pomisli, kako težko bo, ko boš finančno zabredel. Sveto pismo pravi:

**“Skrbno pazi na obraze svoje drobnice, bodi s srcem pri čredah. Imetje namreč ni za zmeraj, niti krona ne gre iz roda v rod.” (Prg 27,23–24)**

Pazi torej na stanje drobnice in črede. V tistih časih je to bilo bogastvo in finančni vložek. Premožen človek je imel živali, reven ne. Takrat ni bilo bank, delnic in obveznic, denar je bil vezan v črede. Paziti na “obraze drobnice” in biti “s srcem pri čredah” pomeni, paziti na svoj finančni vložek, na svoje prihranke. Poznati moraš torej stanje svojih financ, kar pa pomeni dobro knjigovodstvo. Zakaj? Ker imetje ni za zmeraj. Hitro lahko izgine. Vedno, ko rečeš, ne vem, kam izgineva moj denar, si v težavah. Pomeni, da ne spremljaš svojega “finančnega toka”. Vedeti moraš namreč, koliko si dolžan, koliko zaslužiš, koliko financ imaš in kam denar gre. Nad tem moraš imeti pregled.

### **Navada št. 3:**

#### **VRNITI MORAŠ PRVI DEL DOHODKA NAZAJ BOGU.**

O tem smo govorili že pri duhovnem zdravju. Gre za princip desetine. Je eden od stebrov finančnega zdravja. V vsem, za kar želiš, da On blagoslovi, moraš Boga postaviti na prvo mesto. Če želiš blagoslova v svojem zakonu, mora biti Bog na prvem mestu v tvojem zakonu. Prav tako v svojem delu. Prav tako v svojih financah, za to gre pri desetini oz. darovanju Bogu. 5. Mojzesova knjiga pravi takole:

**“Natančno oddéli desetino od vsega pridelka svoje setve, ki leto za letom zraste na njivi! Pred Gospodom, svojim Bogom, na kraju, ki ga izbere, da bo tam prebivalo njegovo ime ... da se naučiš bati vse dni Gospoda, svojega Boga.” (5 Mz 14,22–23)**

Namen darovanja Bogu je, da se Ga naučiš bati, kar pomeni, vanj verovati in zaupati in Ga dati vedno na prvo mesto kar se tiče svojega časa, odnosov in denarja. Če je na teh področjih Bog št. 1, potem je na prvem mestu v tvojem življenju. Če na teh področjih Bog ni najpomembnejši, ni najpomembnejši v tvojem življenju. Tukaj imamo spet Božjo obljubo, ki sledi predlogu oz. pogoju, ki naj ga človek izvrši:

**“Části Gospoda s svojim imetjem, s prvinami vseh svojih pridelkov. Tvoje žitnice bodo polne hrane, tvoje kadi bodo prekipevale od mošta.” (Prg 3,9–10)**

Pravi, da počastiš Gospoda tako, da mu daš prvine, to je prvi del svojih pridelkov. Preden plačaš karkoli drugega in denar porabiš za karkoli drugega, daš Gospodu prvi del. Nato pa bo On napolnil tvoje kadi, da bodo prekipevale. Ko boš Bogu dal prvi del svojih dohodkov, mu boš pokazal svojo hvaležnost in priznanje, da veš, da je vse od Njega. Pokazal mu boš, da je On št. 1 v tvojem življenju, pokazal pa mu boš tudi, da imaš vero Vanj in zaupaš, da ti bo povrnil več, kot Mu daš. Bog obljublja, da te bo zato blagoslovil.

#### **Navada št. 4:**

### **VARČEVATI IN VLAGATI MORAŠ ZA PRIHODNOST.**

Sveto pismo pravi prihrankom Božji IQ-test za človeka. V resnici to pove, kako moder si.

**“Dragocen zaklad in olje sta v hiši modrega, ponorel človek ju pogoltne.“ (Prg 21,20)**

Ta odlomek definira modrega človeka, pa tudi ponorelega, norega torej. Moder shrani zaklad, neumen vse pogoltne, zapravi. Povprečen Evropejec varčuje 18 % svojih dohodkov. Kar pove nekaj o nas. Kdor pa nič ne shrani, je v skrbeh, ker nima nobene varnosti za primer nesreče in nuje. Kako doseči to navado? Vedno, ko hočeš nekaj kupiti, se vprašaj: “Ali to res potrebujem ali pa bi lahko dal ta denar v prihranke?” To je pomembno vprašanje. Moder namreč varčuje. Ko varčuješ, namreč denar dela zate. Mnogi ljude pa delajo zgolj za denar. Če varčuješ, pa denar dela zate, celo ko spiš. Pa boš rekel, da ne moreš privarčevati veliko. Pa kaj potem? Pa varčuj po malem. Varčuj pa vztrajno in redno.

**“Na hitro pridobljeno imetje se manjša, kdor pa ga zbira po malem, ga večja.“ (Prg 13,11)**

Božja beseda je popolnoma jasna. Varčevati je nujno. Nato nadaljuje tako:

**“Pripravi si delo zunaj, priskrbi si ga na polju, potem si ustvari dom.“ (Prg 24,27)**

Kaj to pomeni? Ko dobiš dodaten denar, zaslužek, dediščino, povišico v službi, božičnico ... ne porabi takoj vsega za razkošje in nakupe, ampak nekaj privarčuj ali investiraj. Ostani na nivoju, na kakršnem si živel do sedaj in vložni denar v nekaj, kjer bo rasel. Tako bo na dolgi rok delal zate. Bog pravi, da je to modro.

### **Navada št. 5:**

## **MORAŠ SI ZASTAVITI NAČRT ODPLAČEVANJA DOLGA, DA SE GA REŠIŠ.**

Bog želi, da si brez dolgov. Zakaj Bog to želi? Ker tako ti Bog lahko naroči, kaj naj narediš s svojim življenjem. Ker če ti Bog naroči, da nekaj narediš zanj, a si v dolgovih, tega velikokrat ne moreš storiti, ker te dolgovi omejujejo v tvojih zmožnostih, času in energiji. Če si tako močno finančno vezan, ne moreš oditi in narediti sprememb v svojem življenju. Pavel pravi:

**“Ne bodite nikomur dolžniki.“ (Rim 13,8a)**

Te navade in ta dejanja, ki jih naštevamo, moraš izpolnjevati po vrstnem redu. Tako pride dar Bogu in varčevanje pred povračilom dolga. Zakaj? Ker potrebuješ Božjega blagoslova, da se izkoplješ iz dolga. Darovanje Bogu v cerkvi je dejanje vere. Nedarovanje je znamenje strahu, nevere ali sebičnosti, zato plačaj prvo Bogu in nato plačaj sebi (varčuj), pa ti bo Bog dal več, kot potrebuješ.

Nekoč so vprašali takrat najbogatejšega Zemljana, Johna D. Rockefellerja, kako je obogatel. Rekel je, da ima finančni načrt 10 : 10 : 80. 10 % daj nazaj Bogu, nato plačaj sam sebi za varčevanje 10 % in nato živi na preostalih 80%. Pa rečeš, da ne moreš živeti na 80 %. To pomeni, da živiš čez svoje zmožnosti. Resnica je, da lahko živiš veliko skromneje kot sedaj, če bi hotel, vendar pa po vsej verjetnosti živiš na meji ali celo preko svojih zmožnosti. Če si ne moreš privoščiti, da bi daroval za Boga in ne moreš nič privarčevati, potem živiš nad svojimi zmožnostmi.

Najprej moraš vrniti Bogu prvino zaslužka, nato moraš varčevati in nato si moraš zastaviti načrt vrnitve dolga. Tako Bog želi in Bog ti bo pomagal. Če boš čakal, da boš poravnal dolg, preden boš daroval ali varčeval, potem ne boš nikoli nič daroval, ne privarčeval, ker bodo tvoja hrepenenja vedno preseгла tvoj zaslužek.

**Navada št. 6:**  
**NAREDITI SI MORAŠ PRORAČUN.**

Če nimaš proračuna, potem ne slediš Božjemu načrtu za tvoje finančno zdravje. Kaj je proračun? To je takrat, ko poveš denarju, kam ti hočeš, da gre, namesto da se sprašuješ, kam je šel. Proračun kontrolira tvoj denar, namesto da bi tvoj denar kontroliral tebe. Proračun je načrtovana poraba.

**“Zamisli pridnega prinašajo vedno dobiček, kdor je zaletav, pa je vedno v pomanjkanju.” (Prg 21,5)**

Zamisli pridnega so seveda načrtna poraba, zaletavost pa nekontrolirano zapravljanje. Zaletavost je to, kar oglaševalci imenujejo impulzno nakupovanje, to je, ko se odpravite nakupovat, ne da bi vedeli, kaj mislite kupiti, in se odločate šele v trgovini. Takrat ste na zanesljivi poti, da bo vaš račun na blagajni višji, kot ste pričakovali. Vsak trgovec želi doseči prav to. Da kupuješ, a ne ker potrebuješ in ne razumsko, ampak s čustvi. Velikokrat trgovci to dosežejo z besedami, kot so “znižano” in “razprodaja”. Pride žena domov in reče: “Dragi, kupila sem še to.” Ko jo mož vpraša, ali to potrebuje oz. ali imajo denar za to, reče: “Ne, ampak bilo je ZNIŽANO.” Slediti proračunu, pomeni, da si vse, kar potrebuješ, prej napišeš na listek in se tega trdovratno držiš.

Sveto pismo pravi, da če boš sledil temu impulzu, ne boš imel nikoli dovolj, razviti moraš odpornost na razprodaje. Kaj je protistrup temu? PRORAČUN.

**“Dragocen zaklad in olje sta v hiši modrega, ponorel človek ju pogoltne.” (Prg 21,20)**

Impulzno nakupovanje je norost.

## **Navada št. 7:**

### **UŽIVAJ V TEM, KAR IMAŠ.**

Če hočeš Božji blagoslov, bodi zadovoljen s tem, kar imaš. Uživaj v tem, kar imaš. Ne obremenjuj se s tem, česar nimaš. Tako smo namreč obremenjeni s tem, česar nimamo in se trudimo to pridobiti, da nimamo časa uživati v tem, kar imamo. Gradijo se čudovite hiše, v katerih ljudi nikoli ni, ker morajo delati vse dneve, da jih odplačajo. Nimajo časa za otroke, ker so zaposleni s tem, da bi zaslužili denar, da bi otrokom kupili še več stvari.

**“Bolje je gledati z očmi, kakor iskati s poželenjem. “**

**(Prd 6,9)**

Gledati, kar imaš, in v tem uživati, kot pa v poželenju nenehno iskati nekaj novega. Dokler tega ne boš dojel, ne boš nikoli zadovoljen, nikoli se ne boš ustavil, nikoli nič daroval in privarčeval, ker boš vedno odvisen od nadgradenj, vedno boš želel več, boljše, novejše. In ko boš vse to imel, boš hotel nekaj drugega. Ko vedno hočeš nekaj drugega, najnovejši model, biti vedno v korak z modo ... velikokrat to počneš zaradi sosedov, ki imajo boljše in lepše. Pozabi na sosede, pravkar so vložili vlogo za stečaj. Resnica je, da kupujemo stvari, ki jih ne potrebujemo, z denarjem, ki ga nimamo, da bi impresionirali ljudi, ki jih sploh nimamo radi in ne uživamo v tem, kar imamo, ker vedno hočemo več. Sveto pismo čudovito pravi:

**“Naj vam načina življenja ne določa sla po denarju.**

**Zadovoljni bodite s tem, kar imate, ker je Gospod sam rekel: *Nikakor te ne bom pustil samega, nikakor te ne bom zapustil.*“**

**(Heb 13,5)**

Ste vedeli, da Božja beseda tako konkretno govori o denarju? Da tako natančno prepoznava naše šibke točke in daje tako konkretna navodila ter da Bog daje takšne obljube? Bodi torej

zadovoljen s tem, kar imaš. Nič ti ne bo manjkalo in Bog te ne bo zapustil v neznosni finančni situaciji.

Da povzamemo. Pojma nimaš, kako te Bog želi blagosloviti, tudi v tvojih financah, ker so pomemben del tvojega življenja, če boš le delal na Njegov način. Kakšen Bog bi bil, če ne bi poskrbel zate tudi na tem področju, okoli katerega se vrtil velik del tvojega življenja? Sveto pismo daje o tem veliko obljub:

**“Ne skrbite torej in ne govorite: ›Kaj bomo jedli ali kaj bomo pili ali kaj bomo oblekli?‹ Po vsem tem sprašujejo pogani. Saj vaš nebeški Oče ve, da vse to potrebujete. Iščite najprej Božje kraljestvo in njegovo pravičnost in vse to vam bo navrženo.“ (Mt 6,31–33)**

Bog ti bo dal vse, kar potrebuješ, a le, če boš najprej iskal Božje kraljestvo.

Odloči se, ali boš zaupal sebi ali Bogu. Ali mislim, da jaz bolje vem od Boga, kaj je dobro zame, tudi na finančnem področju? Ali bo po moje ali po Božje.

Če hočeš, da ti uspe, moraš izpolniti vse, kar Bog naroča. Vseh 7 navad in to v vrstnem redu, kot so tukaj navedene. Lahko daruješ, a če nisi zadovoljen s tem, kar imaš, je to težava. Tudi če vračaš dolgove, pa nič ne privarčuješ. Vseh 7 stvari moraš delati, da se bodo izpolnile Božje obljube. Ponovimo:

1. Zaupati moraš Bogu kot svojemu viru in dobavitelju.
2. Beležiti si moraš, kako je s tvojimi financami.
3. Prvi del dohodka moraš vrniti nazaj Bogu.
4. Varčevati in vlagati moraš za prihodnost.
5. Moraš si zastaviti načrt odplačevanja dolga, da se ga rešiš.
6. Narediti si moraš proračun.
7. Uživaj v tem, kar imaš.

Kakorkoli se zdi nenavadno, pa Sveto pismo, ki je Božja beseda, priporoča, kako ravnati v vseh človeških situacijah,

tudi kar se tiče odnosa do denarja, ki je ena od glavnih vsakodnevnih tem in skrbi vsakega človeka. Bog, ki nas je ustvaril, nas vodi tudi tukaj k finančnemu zdravju, ne toliko zdravju naših financ, ampak da bi mi bili zdravi in da denar ne bi imel nas v lasti ampak mi denar. Bog prav tako želi, da bi denar svobodno uporabljali za dobro in da bi uživali življenje, ne pa, da bi zato, da bi nekoč uživali, dovolili, da nas gonja za denarjem odtegne družini, življenju, samemu sebi in Bogu.

### **Vprašanja za pogovor v skupini:**

1. Kaj me je najbolj nagovorilo?
2. Česa še nisem vedel?
3. Se z čim ne strinjam?
4. Če želiš lahko tem podeliš kakšno osebno izkušnjo.

### **Molitev:**

Gospod, Ti si vir vsega. Naj ti zaupam, da boš zame vedno poskrbel. Naj se ne utapljam v skrbeh, ker nisem znal prav poskrbeti za svoje finančno stanje. Tudi tukaj mi daješ nasvete in obljube. Daj mi vero, da Ti zaupam. Da zaupam, da mi boš vedno dal več, kot lahko jaz kadarkoli dam Tebi. Da mi daš vero, da me ne boš pustil brez vsega. Da bom imel po Tvoji dobroti vedno dovolj. Daj, da bom zadovoljen s tem, kar imam in da bom užival skupaj s svojimi bližnjimi v vsem, s čimer nas vsak dan preskrbiš. Ne dovoli mi, da zapustim uboge v njihovi stiski. Naj bom skrben in ravnam s tem, kar si mi dal, modro. Naj bom hvaležen za vse, kar mi podarjaš in to vračam v veri, da bom vedno imel dovolj. Amen.

Pojdi in povej še drugim o tem, kar si slišal. Začni z utrjevanjem teh navad v času, ki je pred teboj in Bog te bo blagoslavljal.



Knjižica je brezplačna. Kar ste zastonj prejeli, zastonj dajte. Naj ti koristi pri prizadevanju za zdravo življenje.

To knjižico in mnogo drugih zanimivih duhovnih vsebin lahko najdeš tudi na:

[www.apostol.si](http://www.apostol.si)

