



Sad Duha



PRIROČNIK ZA PROUČEVANJE



SAD DUHA PA JE:
LJUBEZEN, VESELJE, MIR,
POTRPEŽLJIVOST, BLÁGOST,
DOBROTLJIVOST, ZVESTOBA,
KROTKOST, SAMOOBVLANJE.
ZOPER TE STVARI NI POSTAVE!

PISMO GALAČANOM 5,22-23

UVOD

04

KAKO KAR NAJBOLJE
IZKORISTITI TA PRIROČNIK

06



LJUBEZEN

PRVO POGLAVJE

08



VESELJE

DRUGO POGLAVJE

16



MIR

TRETJE POGLAVJE

24



POTRPEŽLJIVOST

ČETRTO POGLAVJE

32



PRIJAZNOST
IN DOBROTA

PETO POGLAVJE

40



Zvestoba

ŠESTO POGLAVJE

48



KROTOST

SEDMO POGLAVJE

56



SAMO-
OBVLADANJE

OSMO POGLAVJE

64

OPOMBE

76

KOLOFON

78



POSTAJATI PODOBNI

Jezusu

Sad Duha je zapisan v osupljivem petem poglavju Pisma Galačanom. Apostol Pavel nas na začetku poglavja spomni na *svobodo*, ki smo jo prejeli v Kristusu.

»Svobodo?« si morda misliš. Ali biti kristjan ne pomeni upoštevati določena pravila in se izogibati določenih reči? Nekaterim se zdi, da je ravno to smisel evangelija.

Toda »za Pavla je »svoboda« srce evangelija: Bog nas je osvobodil po Jezusu in s svojim Duhom, da lahko ljubimo Boga in bližnje«.¹

Ta svoboda pa se nam včasih izmika. V Pismu Galačanom 5 nas Pavel spominja na »dve sili, ki si nenehno nasprotujeta« (vr. 17; prevod NLT), kar prinese dve precej različni posledici: dela mesa (vr. 19-21) ali sad Duha (vr. 22 in 23). Dela mesa nas držijo prik-

lenjene na našo grešno naravo, medtem ko nam sad Duha daje svobodo za resnično ljubezen.

Morda se sprašuješ: »Kako se lahko osvobodim verig »grešne narave«?« Pavel daje preprost, a globok odgovor: tako, da dovolimo Svetemu Duhu »voditi [naše] življenje« (vr. 16; prevod NLT). To nas pripelje do vrhunca in središča tega priročnika za proučevanje: »Toda Sveti Duh v našem življenju obrodi takšen sad: ljubezen, veselje, mir, potrpežljivost, prijaznost, dobroto, zvestobo, krotkost, samoobvladanje. Zoper te stvari ni postave.« (Pismo Galačanom 5,22-23; prevod NLT)

Beseda *toda* je ključnega pomena. Pavel pravi, da smo lahko v Kristusu drugačni; lahko smo »toda« v okoliščinah, ki na našem svetu niso dobre. Da, ljudje so sebični, toda *ti* si lahko ljubeč. Da, ljudje so neprijazni, toda *ti* si lahko prijazen ...



»ČE PROSIMO SVETEGA DUHA, DA V NAS OBRODI SAD, LAHKO POSTANEMO BOLJ PODOBNI JEZUSU.«

»Nobene koristi ni, če mi pokažeš igro, kakršna je *Hamlet* ali *Kralj Lear*, in mi rečeš, da moram napisati nekaj podobnega. To je lahko naredil Shakespeare. Jaz ne morem.

Nobene koristi ni, če mi pokažeš življenje, kakršno je na primer Jezusovo, in mi rečeš, da moram živeti tako. Jezus je lahko tako živel. Jaz ne morem.

Toda če bi Shakespeareov genij nekako prišel živeti vame, bi lahko pisal igre, kakršne je pisal on.

In če bi Jezusov Duh prišel živeti vame, bi lahko živel življenje, kakršno je živel On.«³

Mimogrede, ali si opazil, da Sveto pismo o sadu Duha govori v ednini? Naslednja prispodoba dobro pojasni ta koncept: o sadu Duha razmišljaj kot o pomaranči, ki ima devet delov. V resnici je sad Duha »en paket«.² Ne gre za seznam stvari, ki bi si jih lahko izbrali. Kadar Duh deluje v našem življenju, v nas obrodi celoten sad! Spreminja nas odnotraj navzven. Sad Duha ni to, kar dosežemo, temveč to, kar smo.

Zakaj je to pomembno? V Pismu Rimljanom 8,29 piše, da je Božji namen *narediti nas podobne Jezusu*: »Kajti tiste, ki jih je že vnaprej poznal, je tudi vnaprej določil, naj bodo skladni s podobo njegovega Sina.«

Morda se sprašuješ: »Kako se to zgodi? Kako lahko postanem bolj podoben Jezusu?« V pomoč nam je lahko naslednja ilustracija.

Če prosimo Svetega Duha, da v nas obrodi sad, lahko postanemo bolj podobni Jezusu. K temu te želimo povabiti v poglavjih, ki so pred teboj.

Nobene koristi ne bo, če jih boš samo *prebral*. Branja se moraš lotiti z *željo* po tem, da Duh dejansko nekaj *naredi* v tebi. Ali bo pri *tebi* naletel na plodna tla? To je popolnoma odvisno od tebe!



Alexandra Mora
urednica
EUD Youth Ministries



MOLITEV

Ko začneš popotovanje, na katerem boš raziskoval sad Duha, je najpomembneje, da nanj povabiš Boga. Brez njega ne moreš obroditi sadu Duha, zato bo povezovanje z njim v molitvi ključnega pomena, če želiš, da ta priročnik vpliva na tvoje življenje. Moli, da Bog pripravi zemljo tvojega srca, da bo popoln kraj za rast njegovega sadu. Moli tudi, da bodo besede v vsakem poglavju nagovorile tebe osebno. Moli, da te bo pripeljal v okoliščine, v katerih boš lahko obrodil in razvil sad Duha. Prosi Svetega Duha, naj ti odpre oči za to, kar se moraš naučiti ali morda spremeniti v svojem življenju, zato da bi lahko živel rodovitno življenje v njem.

Začni pisati molitveni dnevnik, v katerega boš iskreno zapisal, na kateri točki si, kar se tiče vsakega segmenta sadu Duha, in kako si želiš, da bi ti Bog pomagal rasti. Razmisli o konkretnih korakih, ki jih lahko narediš, da bi rasel kot Jezusov sledilec, nato pa se o tem pogovori z Bogom. Med to izkušnjo, ki ti bo, upamo, spremenila življenje, vodi molitveni dnevnik. Ko ga boš čez čas spet bral, boš lahko videl, kako si z Božjo pomočjo zrastel.

V vsakem poglavju boš našel tudi *Molitev dneva*, ki ti bo pomagala, da se med molitvijo osredotočiš na temo tistega dneva. V kratki molitvi, ki sledi glavnemu besedilu, povabi Svetega Duha, naj na poseben način deluje v tvojem življenju.



ICEBREAKER IN OSEBNI IZZIV

Če želiš čim bolj izkoristiti ta priročnik, nameni posebno pozornost *icebreakerju* in osebnemu izzivu, ki sta del vsakega poglavja. *Icebreaker* je enkraten način za začetek vsakega poglavja, ker ti pomaga ugotoviti, kje se nahajaš pri vsaki temi. Še dragocenejša pa bo skupinska izkušnja, ker boš lahko razmisli o več stališčih in se učil od drugih. Po glavnem besedilu te bo *osebni izziv* spodbudil k delovanju. Prosimo, sprejmi ga! Naš svet bo namreč lepši kraj le, če in ko bomo od *učenja* o sadu Duha prešli k temu, da ga *razvijamo* v svojem življenju.



VPRAŠANJA

Vprašanja na koncu vsakega poglavja služijo osebnemu premisleku ali pogovoru v skupini. Upamo, da te bodo spodbudila, da boš tudi sam začel postavljati vprašanja. V skupini bodi zmeraj spoštljiv in prijazen do drugih. Pozorno poslušaj in na spoštljiv način povej svoje mnenje.



ZA RAZMISLEK

Vsako poglavje se zaključi z navedkom za razmislek in končnim vprašanjem. S tem te želimo spodbuditi, da se še bolj poglobiš v temo, zares razmisliš o njej in osmisliš to, kar si prebral. Vate želimo vsaditi željo in navado, da z Božjo pomočjo nenehno preobražaš svoj um (glej Rim 12,2; 1 Tes 5,21). Navsezadnje so tvoje misli tiste, ki bodo spodbudile tvoja dejanja.

To je priložnost, da zapišeš svoje misli in spoznanja v povezavi z določenim poglavjem ter načrtuješ praktične korake. Zapišeš lahko tudi stvari, za katere želiš moliti.

»GLEJTE, DA BOSTE ŽIVELI TAKO,
DA BOSTE PRINAŠALI ČAST DOBRI NOVICI
EVANGELIJA O KRISTUSU!«

PISMO FILIPLJANOM 1,27 (PARAFRAZA ZAŽIVI)

POGLAVJE 1



KLJUČNO
BESEDILO

**»/.../ ČE LJUBIMO DRUG DRUGEGA, BOG ŽIVI V NAS IN JE
NJEGOVA LJUBEZEN V NAS POPOLNA.«**

1 JN 4,12; PARAFRAZA ZAŽIVI

ICEBREAKER**KAJ SPLOH JE LJUBEZEN?**

1. Vsakemu udeležencu daj prazen list papirja in zastavi eno od spodnjih vprašanj.
2. Svoj odgovor naj zapišejo v eni kratki povedi. Da bi odgovor ostal anonimen, na papir ne smejo napisati svojega imena. Vsak naj svoj list z odgovorom prepogne na četrtno, tako da nihče ne more razbrati, kaj je napisano na njem.
3. Vsi naj vstanejo in vržejo svoj papir nekomu drugemu.
4. To naj ponovijo še dvakrat.
5. Po treh metih naj razgrnejo papir in drug za drugim preberejo, kaj piše na njem.

Vprašanja za *icebreaker* »Leteči papir«:

- / Kako je videti resnična ljubezen v akciji?

- / Kako veš, da te ima nekdo rad?

- / Kako bi definiral ljubezen? Poskusi se spomniti izvirne metafore za opis ljubezni. Dopolni poved:

Ljubezen je _____

- / Kaj ljubezen *ni*? Dopolni poved:

Ljubezen ni _____

- / Kako lahko imaš rad nekoga, ki je prizadel tvojega sorodnika ali nekoga, ki ga imaš rad?

V RAZMISLEK:

Ali te je kateri odgovor presenetil? Zakaj?
Česa si se naučil?

OPOMBA: Če ta icebreaker izrajaš sam, odgovori na vsa vprašanja.

KAKO PA KAJ TVOJE LJUBEZENSKO ŽIVLJENJE?



Čerkvena vrata so bila zapahnjena in zaklenjena. V notranjosti se je skupina adventistov v solzah oklepala drug drugega, ko je v molitvi goreče prosila Boga, naj ohrani njihova življenja. V ruandskem genocidu je do takrat umrlo že na tisoče ljudi; ta skupina je vedela, da brez čudeža ne bo preživel.

Naenkrat so zaslišali glasno udarjanje po vratih. Zadrževali so dih in spoznali, da se uresničujejo njihovi najhujši strahovi. Ali bodo vrata zdržala?

»Dragi Jezus, prosim, reši nas!« je vzkliknil eden od njih.

Kmalu zatem so vrata popustila pod pritiskom nasilne množice, ki je vdrla v notranjost.

Verniki so se stisnili v tesen krog v bližini prižnice, medtem ko so jih obkolili morilci. »Kdo je vodja te skupine?« je zakričal mlad moški, ki je bil videti glavni. Adventistični pastor je počasi dvignil roko.

»Jaz,« je mirno odgovoril. Mladenič je z mačeto oddrvel proti pastoru. Drhal je napadla skupino vernikov; sledila sta kaos in kričanje. To je bil grozljiv prizor. Samo nekaj vernikov je uspelo zbežati in preživeti.

Čez nekoliko dni, ko so morilci šli naprej, so se preživeli vrnili, da bi pokopali mrtve sovornike. Ko so dvigovali trupla, so ugotovili, da srce ene od žensk še vedno utripa. Ime ji je bilo Marie. Bila je žena pastora, ki je v tem pokolu umrl prvi.

V njihovem srcu se je prižgalo upanje. Marie so odpeljali v bližnjo bolnišnico in prosili Boga za njeno življenje. Njen boj je bil hud, toda preživela je. Po več mesecev trajajočem zdravljenju in okrevanju se je vrnila domov in počasi začela sestavljati svoje življenje. Ko sta se ji povrnila zdravje in moč, se je odločila, da ne bo ostala zagrenjena. Poleg tega si ni želela, da bi njen mož umrl zaman.

Slišala je, da so nekatere morilce ujeli in zaprli v bližnji zapor. Želela jih je videti in jim odnesti hrano. Čez čas je postala mama tega zapora: zapornikom je redno prinašala hrano in odeje ter skrbela za njihove potrebe.

Nekega dne, ko je ljubeče skrbela zanje, se je mlad moški po imenu Rukundo vrgel na tla pred njo in začel poljubljati njene noge.

»Gospa, ali se me spominjate?« je vprašal.

V Mariinem grlu se je naredil cmok, ko je nenadoma prepoznala njegov obraz. To je bil mladenič, ki je ubil njenega moža.

»Gospa, prosim, odpustite mi!« jo je rotil s solzami v očeh.

Moškemu je pomagala vstati in ga objela. »Sinko, sem ti že odpustila. V svojem srcu sem sklenila, da ne bom sovražila. Ne bom si grenila življenja z jezo in zamarami. Želim širiti Jezusovo ljubezen.«

Marie je z Rukundom več mesecev proučevala Sveto pismo. Na koncu je svoje srce izročil Jezusu in se dal krstiti. Čez nekaj let je ruandska vlada pomilostila Rukunda in mu dovolila oditi na prostost. Toda tudi njegova družina je umrla v genocidu. Ker ni vedel, kaj



naj naredi ali kam naj gre, se je obrnil na Marie, ki ga je z veseljem sprejela v svoj dom. »Posvojila te bom kot svojega sina,« mu je povedala, »in skupaj bova čakala na Jezusov prihod, ko bova končno spet srečala svoje drage.«

~

»Ni težko ljubiti ljudi, ki so prijazni do nas in lepo ravnajo z nami. Toda resnična ljubezen je za Jezusovega sledilca veliko globlja od tega.«

Zgornja zgodba je resnična. Kakor koli neverjetna se zdi, so se te stvari zares zgodile.

S tem v mislih naj te vprašam, kako kaj tvoje *ljubezensko življenje*? Ne mislim na romantično ljubezen! Kako kaj ljubezen do sošolca, ki je zaničljiv do tebe, ali do sosedu, ki ima nadležnega psa? Kako kaj tvoje *ljubezensko življenje* do staršev ali brata oziroma sestre? Kako kaj tvoja *ljubezen* do osebe, ki te je globoko prizadela?

Ni težko ljubiti ljudi, ki so prijazni do nas in lepo ravnajo z nami. Toda resnična ljubezen je za Jezusovega sledilca veliko globlja od tega.

»Jezus se ne ozira na tvoje ozadje in videz – zanj si dragocen preprosto zato, ker si njegov otrok!«



Sveto pismo pravi: »Če ljubite tiste, ki ljubijo vas, kakšno priznanje vam gre? Saj tudi grešniki ljubijo tiste, ki njih ljubijo. Če namreč delate dobro tistim, ki delajo dobro vam, kakšno priznanje vam gre? Tudi grešniki delajo isto. /.../ Vi pa ljubite svoje sovražnike. Delajte dobro in posojajte, ne da bi za to kaj pričakovali. In vaše plačilo bo veliko in boste sinovi Najvišjega, kajti on je dober tudi do nehvaležnih in hudobnih.« (Lk 6,32-35)

Morda se sprašuješ: »In kje naj dobim takšno ljubezen?«

Takšna ljubezen je radikalna; dobimo jo lahko edino pri Jezusu, ker je On *Ljubezen*. Ko gledamo njega, vidimo, da je čudovit zgled ne le ljubezni, temveč tudi veselja, miru, potrpežljivosti, prijaznosti, dobrote, zvestobe, krotkosti in samoobvladanja. Si dojel? Jezus je *G. sad Duha osebn*o – vse v enem! To ni le njegov značaj. To je in je bilo njegovo vsakodnevno življenje vsako sekundo njegovega bivanja na zemlji. Na ta način z nebes vlada svetu. Želi si, da bi njegovo *ljubezensko življenje* postalo tudi naše.

Poleg tega Sveto pismo pravi: »Kdor ne ljubi, Boga ni spoznal, kajti Bog je ljubezen. Božja ljubezen do nas pa se je razodela v tem, da je Bog poslal v svet svojega edinorojenega Sina, da

bi živeli po njem. /.../ Ljubi, če nas je Bog tako vzljubil, smo se tudi mi dolžni ljubiti med seboj. Boga ni nikoli nihče videl. Če se med seboj ljubimo, ostaja Bog v nas in je njegova ljubezen v nas postala popolna.« (1 Jn 4,8-12)

Ali si že kdaj poglobljeno razmišljal o tem, da te je Jezus *prvi* ljubil? V njegovih očeh imaš neskončno vrednost, a ne zaradi svojih sposobnosti, ocen, finančnega stanja ali tega, ker si *kul*. Jezus se ne ozira na tvoje ozadje in videz – zanj si dragocen preprosto zato, ker si njegov otrok! Ne glede na to, kaj ljudje govorijo o tvojem življenju, je Jezus vedel, da je zate vredno zapustiti vso nebeško slavo (glej Flp 2,6-11). Zate ima samo eno preprosto prošnjo: da mu izročiš svoje življenje in ga ljubiš *z vsem svojim srcem, močjo in razumom*. In seveda si želi tudi, da druge ljubiš kakor sebe (glej Lk 10,27).

V naslednjih nekaj trenutkih razmislimo o tem, kako je videti dejavna in iskrena svetopisemska ljubezen, še posebej v kontekstu ljubezni do drugih.

Apostol Pavel pojasni: »Ljubezen je potrpežljiva, dobrotljiva je ljubezen, ni nevoščljiva, ljubezen se ne ponaša, se ne napihuje, ni brezobzirna, ne išče svojega, ne da se razdražiti, ne misli hudega. Ne veseli se krivice, veseli pa se resnice. Vse prenaša, vse veruje, vse upa, vse prestane. Ljubezen nikoli ne mine. Preroštva



bodo prenehala, jeziki bodo umolknili, spoznanje bo prešlo. /.../ Za zdaj pa ostanejo vera, upanje, ljubezen, to troje. In največja od teh je ljubezen.« (1 Kor 13,4-8.13)

Priznajmo si, da smo po naravi sebični in osredotočeni nase, kar je v popolnem nasprotju z Jezusovo ljubeznijo. Toda obstaja način, kako lahko tudi mi ljubimo kakor Jezus – ne s svojimi prizadevanji, da bi postali bolj ljubeči, temveč tako da se naučimo *ostati povezani* z Jezusom. Z njim pa smo povezani, če proučujemo njegovo Besedo, Sveto pismo. Kadar z njim preživljamo čas v njegovi Besedi, ta spreminja način našega življenja in še posebej to, kako ljubimo.

Dragi prijatelji, če torej želite čudovito *ljubezensko življenje*, ki vam bo prineslo smisel in namen ter bo razveselilo vsa nebesa, začnite vsak dan preživljati čas z Jezusom v molitvi in njegovi Besedi. Namesto da molite, naj vas Bog nauči ljubiti, kakor je ljubil Jezus, raje prosite, da *G. sad Duha osebno* zaživi v vas. Ne morete ljubiti izgubljenih, toda Jezus jih lahko ljubi *po vas*. Ne morete z ljubeznijo doseči tistih, ki vam pljuvajo v obraz, toda Jezus jih lahko ljubi *po vas* z močjo svojega Svetega Duha.

Ko prosite, da *G. sad Duha osebno* prebiva v vas, se vse spremeni. Zaradi tega boste lahko Jezusovo ljubezen odsevali in širili na radikalne načine kakor nikoli poprej. V resnici ni boljšega recepta za osupljivo *ljubezensko življenje*. Zakaj? Ker Jezus JE ljubezen!

~



Melody Mason

je avtorica knjig »Daring to Ask for More« in »Daring to Live by Every Word«. Piše v Silver Springu v Marylandu, kjer sodeluje pri pobudi Generalne konference za duhovno oživitev, ki se imenuje »Back to the Altar«.

»Namesto da molite,
naj vas Bog nauči ljubiti, kakor je ljubil
Jezus, raje prosite, da *G. sad Duha osebno*
zaživi v vas.«

MOLITEV DNEVA

Dragi Bog, hvala, ker si nam na križu pokazal, kakšna je resnična ljubezen. Ne vemo, kako ljubiti druge, kakor ljubiš ti, še posebej tiste, ki so nas prizadeli, toda prosimo te, da po Svetem Duhu živiš v našem srcu. Prosimo, ljubi po nas, kakor si obljubil. Hvala, ker boš uslišal to molitev.





»Za zdaj pa ostanejo vera, upanje, ljubezen,
to troje. In največja od teh je ljubezen.«

1 Kor 13,13

1. Kaj je mišljeno s tem, da Boga ne poznamo, če ne ljubimo drugih? Ali te besede iz 1 Jn 4,8 zares držijo? Zakaj?
2. Kako je Jezus, ko je živel na zemlji, pokazal značilnosti ljubezni, ki so zapisane v 1 Kor 13? katerih primerov se spomniš?
3. Ali misliš, da je lažje živeti, če odpuščaš ali če si zagrenjen? Pojasni.
4. Kaj pomeni, da je ljubezen **potrpežljiva** in da **vse prenaša**? Česa to ne pomeni?
5. Zakaj Sveto pismo pravi, da je ljubezen »največja«?

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





OSEBNI IZZIV

LJUBITI "SOVRAŽNIKE"

Danes smo prebrali Mariino neverjetno zgodbo o tem, kako je bila sposobna ljubiti človeka, ki ji je vzel osebo, ki jo je imela najraje na svetu.

Zamisli si, kako je odpustiti in ljubiti nekoga, ki ti je ubil sorodnika! Zdi se skoraj nemogoče, kajne? Toda Bog nam lahko pomaga ljubiti tako, kakor je ljubil Jezus. Njegova ljubezen do nas ga je spodbudila, da je na križu žrtvoval samega sebe (glej Flp 2,6-8).

Jezus je rekel, da ni težko ljubiti tistih, ki nas ljubijo in so prijazni z nami (glej Lk 6,32-35). Težje pa je ljubiti »sovražnike« – ljudi, ki so nas prizadeli.

Pomisli na ljudi, ki so te na neki način prizadeli – na tiste, ki jim moraš odpustiti in jih ljubiti. Katero ime ali imena ti pridejo na misel?

Najprej prosi Boga, da ti pomaga to osebo videti v luči Jezusa in njegove ljubezni do nas. Prosi ga, naj prebiva v tebi (1 Jn 4,12), da bi lahko resnično ljubil.

V molitvi razmisli o *praktičnih načinih*, na katere se lahko ljubeznivo povežeš s to osebo. Bodi odločen, da jo boš še *danes* kontaktiral in si začel prizadevati za spravo (če je le možno*). To lahko narediš na naslednje načine:

- / Ponudi ji odpuščanje.
- / Odloči se, da se boš pogovoril z njo, namesto da jo kritiziraš za njenim hrbtom.
- / Pomagaj ji, ko potrebuje pomoč, četudi je neprijazna do tebe.
- / Bodi prijazen z njo, čeprav si tega ne »zasluži«.
- / Drugo.

* **OPOMBA:** Prosimo, da med tem izzivom poskrbiš za svojo varnost. Nujno poišči strokovno pomoč, če gre na primer za zlorabo. Ne želimo, da se izpostavljaš nevarnim okoliščinam, ko si prizadevaš ljubiti tiste, ki so te prizadeli.



ZA RAZMISLEK

»Vendar Zveličar ne ukazuje učencem, naj si prizadevajo obroditi sad. Pravi jim samo, naj ostanejo v njem. /.../ Kristusovo življenje v nas obrodi enake sadove kakor v njem. Če živimo v Kristusu, se oprijemamo njega. On nas podpira; ker črpamo hrano od njega [ko preživljamo čas v njegovi besedi], obrodimo enake sadove kakor On.« (*Jezusovo življenje*, str. 598.599)

»Ostati v njem« pomeni *ostati povezan* z Jezusom. Z njim si želimo biti povezani ves čas. In kadar smo povezani z njim, bomo ljubili kakor On.

Ali želiš, da *G. sad Duha osebno* živi v tebi?

Katere praktične spremembe si pripravljen narediti v svojem vsakdanjem življenju, da bi lahko *ostal* v Jezusu in On v tebi?

Kako je lahko učenje o tem, kako ostati v Jezusu, ključno za to, da sad Duha postane del tvojega vsakdanjega življenja?

POGLAVJE 2

VESELJE



KLJUČNO
BESEDILO

»DAJEŠ MI SPOZNATI POT ŽIVLJENJA; POLNOST VESELJA JE
PRED TVOJIM OBLIČJEM, VEČNE RADOSTI NA TVOJI DESNICI.«

PSALM 16,11

ICEBREAKER

ZNEBI SE PREPRIČANJ, KI TE OMEJUJEJO

Želela sem se naučiti, kako samozavestno podati predstavitev pred razredom. Vpisala sem se celo na tečaj javnega nastopanja. Toda ko me je moja skupina prosila, naj javno povem nekaj o določeni temi, sem odkimala in prosila nekoga drugega. Mislila sem: *Neskončno boljši govorci so od mene!*

Se je to kdaj zgodilo tudi tebi? Ali si se kdaj izognil priložnosti, ker si mislil, da tega ne moreš narediti ali da bo nekdo to opravil bolje od tebe? Danes bomo izzvali takšna prepričanja, ki nas omejujejo.

Kaj je omejujoče prepričanje?

To je misel, stališče, naravnost ali prepričanje, za katerega verjameš, da absolutno drži, vendar te na neki način omejuje; morda te celo prikrajšuje za veselje. To je zgodba, ki si jo ponavljaš in ti preprečuje, da bi se premaknil naprej in izkusil polno življenje.

Pripomočki: pisalo in list papirja (skeniraj QR-kodo in prenesi tabelo).

Navodila

1. Na črto zapiši omejujoče prepričanje, ki te prikrajšuje za veselje.
2. V stolpec z naslovom »čustva« vpiši vsaj 3 dokaze, ki podpirajo tvoje prepričanje. Če to nalogo opravljate v skupini, imate na voljo 3 minute.
3. Zdaj pa si predstavljaj, da si pravnik in moraš najti dokaze proti svojemu seznamu s »čustvi«. Kako lahko nasprotuješ svojim izjavam? Ta del naloge ti bo morda vzel malce več časa. Če nalogo izvajate v skupini, imate na voljo 5 minut.
4. Opogumi se in eno svoje omejujoče prepričanje povej na glas. Če to nalogo delaš sam, pošlji sporočilo nekemu, ki mu zaupaš, in z njim deli svoje omejujoče prepričanje. Kako te to prepričanje prikrajšuje za veselje?

OMEJUJOČE PREPRIČANJE: Zaradi svoje introvertiranosti ne morem govoriti v javnosti.

ČUSTVA	NARAVNANOST
<i>Ko sem nazadnje govorila v javnosti, sem bila tako živčna, da se mi je tresel glas.</i>	<i>Bila sem prepričana, da ne bom zmogla, vendar sem prosila Boga, naj pomiri moje živce, in nekajkrat globoko vdihnila. V naslednjem trenutku sem že nastopala! Morda ni bilo popolno, toda uspelo mi je!</i>

Če želiš natisniti prazno tabelo, prosimo, sledi tej povezavi.

bit.ly/WOP23downloads



ZAHTEVAJ SVOJE VESELJE



Zmožem sva pred kratkim obiskala Firenze v Italiji, kjer sva občudovala svetovno znan 518 let star kip Davida. Priznati moram, da na fotografijah ni videti niti približno tako osupljivo; veliko veličastnejši je, ko stojiš pod njim. Poučila sva se o večplastni in navdihujoči zgodbi, ki stoji za tem kipom, ter o tem, kako je sploh prišel Michelangelu v roke. Ta kip je za firenško katedralo naročila Opera del Duomo v 15. stoletju. Prvi umetnik, ki je dobil to nalogo, je bil Agostino di Duccio (leta 1464), a je na koncu obupal, ker je bil prepričan, da ima marmor, s katerim je delal, napako. Čez enajst let je kip poskušal rešiti Antonio Rossellino, toda tudi zanj je bilo delo prezahtevno; menil je, da je marmor neuporaben. Čez šestindvajset let – leta 1501 – se je 26-letni Michelangelo strinjal, da dokonča ta kip. Začel je klesati in krušiti kos marmorja ter na koncu dokazal, da nikakor ne gre za neuporaben material. Kako je ta »neprimeren« kos marmorja postal eden svetovno najbolj znanih renesančnih kipov? Preprosto. Prišel je v prave roke. Za nalogo, ki se je mnogim pred njim zdelo nemogoča, je Michelangelo porabil samo tri leta, da jo je dokončal.¹



»SI KAKOR DAVIDOV KIP;
SAMO KO PRIDEŠ V PRAVE
— JEZUSOVE — ROKE, SI
LAHKO TO, ZA KAR SI BIL
USTVARJEN IN NAMENJEN.«

Si kakor Davidov kip; samo ko prideš v prave – Jezusove – roke, si lahko to, za kar si bil ustvarjen in namenjen. On nas kleše malo po malo, dokler iz nas v celoti ne izvabi tega, kar smo v resnici. V tem trenutku si na poti spoznavanja svoje identitete in namena. Morda se ti zdi, da si šele na začetku »klesanja«; boleče in neprijetno je; na veliko vprašanj še vedno nimaš odgovora, toda ne pozabi: Jezus ve, kdaj boš »dokončan«. Doživljal boš veselje, žalost in ozdravljenje – včasih vse hkrati. Kadar si prizadevamo za veselje, ne pričakujemo, da ga bodo spremljale težave in bolečina. A prav trenutki nuje rodijo hvaležnost in nam dajo priložnost prijazno pomagati drugim.

Jakob je pisal vernikom, ki so zapustili Izrael in se preselili v kraje, kjer je bilo mnogo nevernikov. Želel je spodbuditi kristjane po svetu, naj ne obupajo niti takrat, ko jih bosta zaradi njihove predanosti Bogu doletela preganjanje ali revščina. V Jak 1,2-4 jim pravi: »Kadar pridete v razne preizkušnje, imejte to za čisto *veselje*, saj spoznavate, da preizkušnost vaše vere ustvarja stanovitnost. Za stanovitnost pa naj bo značilno popolno delo, da boste popolni in celoviti in vam ne bo ničesar manjkalo.« Jakob ne pravi: »Če se pravkar spopadate s težavami, želim, da ste veseli zaradi tega!« Pravi, da nas *bodo* v življenju doletele težave, in *ko* nas bodo, imamo priložnost, da se *odločimo*, na kaj bomo osredotočeni. Iz tega lahko naredimo nekaj dobrega. To je priložnost za veselje.

Naš največji zgled preusmeritve osredotočenosti je Jezus. Ko je v bolečinah umiral na križu, ponižan in zasmehovan, se mu je uspelo osredotočiti na stvari, ki so presegale to, kar je doživljal v tistem trenutku. V Heb 12,2 piše: »Nikoli ne smemo nehati gledati na Jezusa. On je voditelj naše vere in tisti, ki dela našo vero popolno. Na križu je pretrpel smrt. Toda sramoto križa je sprejel, kakor da ni nič, ker je bil zmožen videti veselje, ki ga je čakalo. Zdaj sedi na desnici Božjega prestola.« (prevod ERV)

Ti in jaz lahko izkusiva veselje tudi sredi težav zato, ker že živiva v svobodi, za katero je umrl Jezus. Zaradi tega Sveto pismo govori o sadu Duha – izkušnja *življenja* v tej svobodi namreč obrodi ljubezen, *veselje*, mir, potrpežljivost, prijaznost, dobroto, zvestobo, krotkost in samoobvladanje.

Ali to pomeni, da tvoje negativne misli in izkušnje ne bodo več vplivale nate? Ne. To pomeni, da *se zavedaš*, da se ne skladajo

z resničnostjo svobodnega življenja v Jezusu. Ne pričakuješ več, da bodo trenutki sreče dovolj za življenje veselja, temveč svoje veselje črpaš iz zveličanja, svoje poklicanosti in namena. Veselje je naravnost in ne le čustvo. Svet okoli nas hrepeni po nečem resničnem – po opori, ki izhaja iz poznavanja in doživljanja Jezusa.

Aprila 2022 je Randstad objavil izsledke raziskave, ki je pokazala, da bi generacija Z (starost 18–24 let) in milenijci (starost 25–34) raje dali odpoved, kakor pa vztrajali v službi, v kateri niso srečni. Glede na to raziskavo bi posamezniki raje delali v organizaciji, ki dopušča virtualno delo za poln delovni čas, zavzema določeno stališče glede družbenih vprašanj, nudi brezplačno svetovanje za duševno zdravje in plačan dopust. Ali se lahko poistovetiš s tem? Kaj, če ne bi imel druge izbire, kakor da od 60 do 80 ur na teden delaš v službi, ki se ne sklada s tvojim poklicem oz. poklicanostjo, poleg tega pa je delovno okolje izredno toksično? Ali bi to pomenilo, da ne boš več izkusil veselja? Čeprav se morda zdi, da



»ALI TO POMENI, DA TVOJE NEGATIVNE MISLI IN IZKUŠNJE NE BODO VEČ VPLIVALE NATE? NE. TO POMENI, DA SE ZAVEDAŠ, DA SE NE SKLADAJO Z RESNIČNOSTJO SVOBODNEGA ŽIVLJENJA V JEZUSU.«

»NE ZAPRAVLJAJ ČASA Z ISKANJEM VESELJA V LAŽNEM ALI MINLJIVEM ČUSTVU.«



ustvarjamo družbo, na katero bomo ponosni, nas bo svet vedno znova razočaral, če se bomo osredotočali na to, kar je okoli nas, namesto na tega, ki je pred nami. Bog ti je že dal veselje, ki ga iščeš. Najdeš ga v njegovi navzočnosti. Ne zapravljaj časa z iskanjem veselja v lažnem ali minljivem čustvu. Poišči ga v neizčrpnem viru – v svojem Stvarniku, ki si zate želi življenje s smislom in namenom (Jn 10,10b).

~



LAIA BURGOS-AMAYA

je socialna delavka, pastor in vodja bogoslužja. S svojim možem Josephom Amayo trenutno služi v cerkveni skupnosti Azure Hills v kraju Grand Terrace v Kaliforniji. Njuno področje služenja so mladi odrasli in medijsko delo. Njuna življenjska težnja je živeti življenje, ki bo vredno njune poklicanosti.

MOLITEV DNEVA

DRAGI BOG, TI SI VIR MOJEGA VESELJA. POMAGAJ MI, DA BI SE BOLJ ZAVEDAL TEGA. ODSTRANI VSE OVIRE, KI SO MED NAMA, DA BI LAHKO IZKUSIL ŽIVLJENJE, KI BO KIPELO OD VESELJA TVOJE NAVZOČNOSTI. KAKOR SI SE TI NA KRIŽU OSREDOTOČIL NA VESELJE MOJEGA ODREŠENJA, MI, PROSIM, POMAGAJ BITI OSREDOTOČEN NA ŽIVLJENJE V SVOBODI, ZA KATERO SI UMRL.

VPRAŠANJA

»ZMERAJ SE VESELITE. NEPRENEHOMA MOLÍTE. V VSEM SE ZAHVALJUJTE: KAJTI TO JE BOŽJA VOLJA V KRISTUSU JEZUSU GLEDE VAS.«

1 Tes 5,16-18

1. **Hvaležnost je pot do še več veselja. Kaj te navdaja z veseljem, ko razmišljaš o svoji prihodnosti z Bogom?**
2. **Kdo od odraslih ali vzornikov ti je kot otroku pokazal, kaj pomeni veselo življenje? Kdo ti je bil vzor v tem? Na kakšen način so pokazali, da so veseli?**
3. **Katere težave ali boleče izkušnje trenutno zastirajo tvoje veselje?**
4. **Sveto pismo imenujemo tudi »živa Božja beseda«, ker je najboljši terapevt, svetovalec in smiselni vir, do katerega imamo dostop. Katera svetopisemska vrstica ti lahko pomaga naravnati tvojo osredotočenost?**

A large grid of dots for writing answers.



Hvaležnost ustvari cikel pozitivnih čustev. Ko prakticiramo hvaležnost, spreminjamo fiziologijo svojih možganov. Sledi nekaj zabavnih načinov, s katerimi lahko vadiš hvaležnost. Nalogo poskusi narediti skupaj s prijateljem, v skupini ali med večernim družinskim bogoslužjem. Bolj ko boš vadil, več pozitivnih čustev boš občutil.

Udobno se namesti in zapri oči. Spomni se stvari, za katere si hvaležen. Začni pri črki A in po abecednem redu nadaljuj vse do črke Ž. Uživaj!

- / *Dnevnik hvaležnosti (Gratitude Journal)*. Razdelek za opombe, kamor lahko napišeš, za kaj vse si hvaležen.
- / *Vrt hvaležnosti (Gratitude Garden)*. Zapiši stvari, za katere si vsak dan hvaležen, in s pridobljenimi točkami ustvari vrt hvaležnosti.
- / *Happyfeed*. Zabeleži, za kaj vse si hvaležen, in dostopaj do zabavnih, trapastih in informativnih dnevnih opomnikov.

Spodaj je nekaj epizod, ki so mi pomagale osredotočiti se na hvaležnost.

- / Epizoda podcasta *Good Life Project* z naslovom »On gratitude, vulnerability, and courage« z Brenéjem Brownom.
- / Epizoda podcasta *The School of Greatness* z naslovom »Cultivate an Attitude of Gratitude« Lewisa Howesa.
- / Epizoda podcasta *Huberman Lab* z naslovom »The Science of Gratitude and How to Build a Gratitude Practice«.



Govorili smo že o tem, kar nam prinaša veselje. Toda ali si vedel, da je tudi Bog vesel? Če človeštvo tako močno hrepeni po veselju, je to pokazatelj tega, da je veselje del Božje narave. Neko stvar lahko v polnosti doživimo le takrat, ko pridemo k pravemu viru.

Kaj meniš, na katere načine Bog doživlja veselje? Kako to vpliva na tvoje doživljanje veselja?

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

POGLAVJE

3

M

I

R



KLJUČNO
BESEDILO

**»BLAGOR TISTIM, KI USTVARJAJO MIR,
KAJTI IMENOVANI BODO BOŽJI SINOVI.«**

EVANGELIJ PO MATEJU 5,9

ICEBREAKER

SPORI VSEPOVSOD

1. Spomni se spora, ki si ga videl v filmu ali seriji (če se ne spomniš, pomisli na spor iz resničnega življenja), morda celo na spor, ki te je razjezil, ker bi se lahko rešil na drugačen način.

2. Poišči spletne strani, ki govorijo o reševanju sporov (ang. *conflict resolution*). Ali lahko najdeš koristne napotke, s pomočjo katerih bi se spor, na katerega si pomislil pri točki 1, učinkoviteje rešil? Na spodnje črte napiši, kako.

Icebreaker za skupino:

1. Spomnite se preprostega, a pogostega spora, v katerem se znajde veliko ljudi.
2. Izberite nekaj prostovoljcev, ki bodo odigrali kratko igro, v kateri bodo pokazali enega ali več možnih načinov delovanja, če si vpleten v spor iz točke 1. Najprej naj odigrajo nezdrav, nato pa še zdrav način ravnanja v sporu.
3. Pogovorite se o razlikah. Kaj ste se naučili?

MIROVNIKI V NASTAJANJU



Rodila sem se kmalu po koncu vojne. To pomeni, da sem se rodila, ko je v državi že bil mir. Toda pomeni tudi, da sem bila rojena v povojno družbo. Poleg mnogih negativnih posledic vojne pa je to, da sta se moja starša srečala prav zaradi nje, ena od pozitivnih posrednih posledic, ki me osrečuje. Dejstvo, da se v tem trenutku verjetno sprašuješ »Le o kateri vojni govori?« kaže, da je mir ali še bolje – svetovni mir – pogosto bolj želja kakor resničnost.

Neka zgodba o začetku jugoslovanskih vojn v devetdesetih letih 20. stoletja me vedno razžalosti, a je skupna mnogim ljudem. To je zgodba o odločilnih trenutkih, v katerih so družine, prijatelji, sosedi in sošolci postali tujci ali celo sovražniki. Mnogi so morali zapustiti svoj dom; nekateri so se vrnili čez mnogo let, medtem ko se drugi sploh niso vrnili. Ob tej zgodbi zmeraj pomislim na to, kako lahko spor – pa naj bo velik kakor vojna ali veliko manjši – v samo nekaj ključnih trenutkih uniči trdne odnose, na primer družinske, in razdeli njihovo zgodovino na številne podrobnosti o tem, kar je pravično in nepravično.

»Dejstvo, da se v tem trenutku verjetno sprašuješ »Le o kateri vojni govori?« kaže, da je mir ali še bolje – svetovni mir – pogosto bolj želja kakor resničnost.«





NA NAPAČNI STRANI ZGODOVINE

Človeštvo se je v kratkih odločilnih trenutkih znašlo na napačni strani zgodovine. Ta spor je za nas nekaj, kar smo podedovali – rodili smo se dolgo po njegovem začetku. Vse se je začelo, ko sta prva človeka uničila odnos, ki sta ga imela z Očetom v njunem domu v Edenu. Od tistega trenutka naprej niso več mogli živeti skupaj. Odnos je bil poškodovan; nobene druge izbire nista imela, kakor da zapustita Očetov dom. Njihovo tesno občestvo je razpadlo. Iz vrta sta se podala v preklet svet, poln trnja in plevla (1 Mz 3). Kasneje v Svetem pismu izvemo, da je bila naša družina razdeljena zaradi veliko mogočnejše vojne, ki se je začela v nebesih. Toda svetopisemska zgodba pravi, da človeški potomci še naprej dedujejo ta spor. Oče si je večkrat prizadeval izboljšati okoliščine na zemlji: z ogromno poplavo je uničil zlo, ki se je razširilo med njegovimi upornimi otroci (1 Mz 7); s peščico preživelih je poskušal obnoviti uničen odnos v upanju, da bo obnova zajela vse ljudi (1 Mz 12); postavil je meje odnosa v obliki zaveze, da bi znova lahko zaživet v bližini drug drugega (2 Mz 20). Nekateri posamezniki so ugotovili, kako se spet približati Očetu, toda večini ni uspelo in so ostali daleč od njega.

V vsakem sporu prizadeti vedo, da besede »gremo dalje« ali »vrnimo se na začetek« ne delujejo. Bolečina in želja po pravici ostane; včasih ne izginejo niti nepravilne okoliščine. Tem ljudem je pogosto težko sprejeti mir, ker se jim zdi, da bodo zaradi tega morali zadušiti svoje krike bolečine in krivice. A ravno to je v zgodbi o vesoljnem sporu tako neverjetno. Uči nas, da je mir nekaj več kot to.

»V vsakem sporu
prizadeti vedo, da
besede ›gremo
dalje‹ ali ›vrnimo
se na začetek‹ ne
delujejo.«

VRNITEV DOMOV

Prerok Izaija je na zelo zanimiv način govoril o miru.

*»V puščavi bo imela dom pravica, pravičnost bo prebivala v vrtu. Delo pravičnosti bo mir,
sad pravičnosti bo počitek in varnost na veke.«*
(Iz 32,16.17)

Mir, ki smo ga poklicani vzdrževati, presega zamisel o izogibanju konfliktom. Gre za mir, ki prosi za *pravico* in *pravičnost*.¹ Hebrejskemu bralcu se ta povezava ni zdela niti malo nenavadna. Hebrejska beseda za mir, *shalom*, ima precej širok pomen. Pomeni *mir*, a tudi *skladnost*, *popolnost* in *blaginjo*. To so sadovi pravičnega sveta. *Shalom* je bil tudi splošno razširjen pozdrav. Apostol Pavel,



»Zanj mir pomeni vrniti se domov in spet biti del družine.«

razumeti tudi kesanje, ki ga spodbudi križ. Kesanje pa ne prinese le sprave med Bogom in njegovim ljudstvom, temveč je tudi vabilo ljudem, da se spravijo drug z drugim. Pavel govori tudi o osupljivem zadnjem koraku: o sodržavljanstvu v Božjem domu. Da, ta pot vključuje križ ter obnovo odnosov z Bogom in drug z drugim, a videti je, kakor da je Pavel pričakoval, da končni cilj – mir – ni le svet brez sporov. Zanj mir pomeni vrniti se domov in spet biti del družine.

Tudi Jezus je govoril o tem, ko nas je poklical, da bi bili zastopniki te vrste miru. V Mt 5,9 je povedal:

Blagor tistim, ki ustvarjajo mir, kajti imenovani bodo Božji sinovi.

VRTNARJENJE V GALACIJI

Med branjem Pisma Galačanom pogosto dobimo občutek, da Pavel ni ravno vesel. Videti je, kakor da se sprašuje, kako so se lahko zvesti Galačani, ki so domnevno izšli iz vesoljnega spora, vrnili k izpostavljanju razlik med njimi – majhnih razlik, ki so zgradile oviro med njimi in popolnim občutkom pripadnosti. Pavel miru med verniki ne poskuša vzpostaviti z izogibanjem težavi. Če to pismo primerjamo z drugimi njegovimi pismi, bomo ugotovili, da v Pismu Galačanom uporabi veliko ostrejši jezik. S tem je Galačane želel spomniti na *ceno* miru, h kateremu jih je povabil Bog. Potem pa jih je spomnil tudi na to, da so zdaj na vrsti oni, da sprejmejo božansko vabilo in sobivajo v miru. Toda kako?

ki je pisal v grščini in ne hebrejščini, je besedo *mir* (gr. *eirene*) zapisal kot pozdrav v večini svojih pisem. Vendar je pogosto dodal še en element. V Gal 1,3 na primer pravi: »Milost vam in mir.« Takoj zatem pove, kaj vse je naredil Jezus, da bi po milosti dosegel mir. V Pismu Efežanom 2 pojasni to Kristusovo delo.

Kajti on je naš mir, on, ki je iz obeh [poganov in judov] napravil eno, s tem da je podrl steno pregrade /.../ in po križu spravil oba z Bogom v enem telesu, ko je v svoji osebi ubil sovraštvo. Prišel je, da bi oznanil mir vam, ki ste bili daleč, in mir tistim, ki so bili blizu.

Kajti po njem imamo oboji dostop k Očetu v enem Duhu. Potemtakem niste več tujci in priseljenci, temveč sodržavljeni svetih in domačini pri Bogu.
(Ef 2,14.16-19)

Če si podrobneje ogledamo to svetopisemsko besedilo, bomo ugotovili, da moramo za doseganje miru poleg krivde in greha





»Celo tega segmenta sadu Duha (miru) ni lahko obroditi.«

Pavel ima dva zanimiva predloga. Prvič, ljudi spodbudi, naj ne delajo določenih nevarnih reči, ki bi jih odpeljale daleč proč, torej nazaj na območje trnja in plevela. Te nevarne reči imenuje *dela mesa* (Gal 5, 19-21). Drugič, predlaga, da bi vsi kristjani – ta Jezusova nova in domnevno enotna družina – resno razmislili o tem, da si omislijo nov hobi: vrtnarjenje. Tako je. Apostol v nekem smislu pravi: »Predolgo ste živeli v svetu trnja in plevela. Toda trnje ni edino, kar obstaja. Zato se morate v tej novi deželi, kjer živi Duh, lotiti vrtnarjenja. Pojdite in zasadite nekaj sadnega drevja!« Ko bomo razumeli, da je Božji končni cilj pri doseganju mira ta, da nas spet poveže v družino, se nam zamisel o vrtnarjenju ne bo več zdela nenavadna. Navsezadnje je to družinski posel, ki se je začel, ko je Bog postavil Adama v edenski vrt. Sad Duha preprosto kaže, da smo naredili vse korake, da bi dosegli mir z Bogom in družinskimi člani, in sicer do te mere, da mir Božjega vrta, ki nam je bil dan, nič več ne rodi trnja in plevela. Zdaj rastejo samo ljubezen, veselje, *mir*, potrpežljivost, prijaznost, dobrot, zvestoba, krotkost in samoobvladanje.

USTVARJANJE MIRU

V tem priročniku za proučevanje boste našli nekaj zamisli, kako svoja tla pripraviti za rast sadu Duha. Toda vemo, da to ni lahko. Celo tega segmenta sadu Duha (miru) ni lahko obroditi. Morda si ne moremo vsi prizadevati za mir v velikih sporih in vojnah okoli nas. Toda kljub temu smo poklicani biti mirovniki, pa čeprav samo v svojem krogu vpliva. Poklicani smo si prizadevati za pravico in ustvarjati okolje, v katerem bodo ljudje čutili pripadnost. Nismo pa poklicani izogibati se sporom tako, da jih pometemo pod preprogo, saj bodo tam po tihem še naprej povzročali težave. Dejavno si moramo prizadevati za smiseln mir.

Biti mirovnik je lahko še posebej težko, kadar se znajdemo na napačni strani zgodovine ali celo na napačni strani zgodbe. To se zlahka zgodi, kadar naredimo nekaj, zaradi česar potisnemo ljudi daleč proč od sebe. Na napačni strani zgodovine se lahko znajdemo preprosto zato, ker smo podedovali okoliščine, za katere so bili krivi naši predniki.

V takšnem položaju je izredno težko biti mirovnik. Naša dolžnost je, da prisluhnemo razlogom, zakaj so se ljudje odvrnili od nas, razmislimo o svojih napakah ter si prizadevamo za pravico in spravo. Pri tem nismo sami. Naš Oče si še vedno prizadeva za mir. Njegova prizadevanja se začnejo v vrtu našega srca. Naša cerkvena družina je prav tako poklicana opraviti to delo.



DOROTHEA RELIĆ MACEDO

je rojena na Hrvaškem in je stara 25 let. Trenutno skupaj s svojim možem služi kot pastor pripravnik na Hrvaškem. Rada ima teologijo; razmišljanje o Bogu in življenju v skupnosti ji je domače. Njena strast je skupaj z drugimi iskati načine, kako prenesti Božje ozdravljenje in ljubezen na tiste, ki trpijo.

MOLITEV DNEVA



DRAGI BOG, HVALA, KER NAS IMENUJEŠ SVOJE OTROKE IN NAS VODIŠ V SVOJ DOM. POMAGAJ NAM PRENESTI MIR, LJUBEZEN IN OBČUTEK PRIPADNOSTI NA LJUDI OKOLI NAS.



»Če je mogoče, kolikor je odvisno od vas, živite v miru z vsemi ljudmi.«

Rim 12,18

1. Ali obstaja več vrst miru? Naštej jih nekaj in izpostavi razlike med njimi.
2. Ali se ti je po sporu z neko osebo zdelo, da sta postala tujca, čeprav si jo dobro poznal? Zakaj misliš, da se je to zgodilo?
3. Kateremu mestu ali področju svojega življenja lahko rečeš »dom«? Ali je občutek domačnosti povezan z zamislijo o miru? Kako?
4. Kako bi opisal razliko med ohranjanjem in ustvarjanjem miru?
5. V Pismu Efežanom 2 Pavel pravi, da je Jezus podrl steno pregrade. Pogovorite se o primerih iz zgodovine, v katerih so bili za dosego miru metaforično ali dobesedno podrti zidovi. Katerih naukov se lahko naučimo iz teh primerov?

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



4



POTRPEŽLIVOST



KLJUČNO BESEDILO

ICEBREAKER

SI POTRPEŽLJIV?

Potrpežljivost je značajna lastnost, ki se v našem življenju nenehno razvija. Je sad stalnega učenja. Zanj je značilno mirno prenašanje težav, naporov, trpljenja in čakanja.

Kako se potrpežljivost kaže v tvojem vsakodnevem življenju? Pri odgovoru na to vprašanje so ti lahko v pomoč naslednje trditve.

POPOLNOMA SE STRINJAM	←	Kadar mi nekdo ne odpiše takoj na sporočilo, postanem živčen.	→	NITI MALO SE NE STRINJAM
POPOLNOMA SE STRINJAM	←	Kadar imam slab Wi-Fi signal, ostanem miren.	→	NITI MALO SE NE STRINJAM
POPOLNOMA SE STRINJAM	←	Kadar nekomu kupim darilo, mu ga kar takoj dam.	→	NITI MALO SE NE STRINJAM
POPOLNOMA SE STRINJAM	←	Kadar se učim nekaj novega in mi ne gre dobro, odneham že pri prvem poskusu.	→	NITI MALO SE NE STRINJAM
POPOLNOMA SE STRINJAM	←	Kadar prijatelj, s katerim naj bi se srečal, zamuja, potrpežljivo čakam.	→	NITI MALO SE NE STRINJAM
POPOLNOMA SE STRINJAM	←	Kadar na semaforju za pešce gori rdeča luč, mi ni do čakanja in kar takoj prečkam cesto, če ni prometa.	→	NITI MALO SE NE STRINJAM
POPOLNOMA SE STRINJAM	←	Če moram v restavraciji dolgo čakati na hrano, me mika, da bi vstal in odšel.	→	NITI MALO SE NE STRINJAM
POPOLNOMA SE STRINJAM	←	Kadar prijatelju razlagam o določeni stvari, ki je ne razume, potrpežljivo nadaljujem, dokler ne dojame.	→	NITI MALO SE NE STRINJAM
POPOLNOMA SE STRINJAM	←	Čeprav ima pastor dolgo pridigo, počakam do končnega »amen«, preden pogledam na telefon.	→	NITI MALO SE NE STRINJAM
POPOLNOMA SE STRINJAM	←	Kadar izpolnjujem anketo, odgovorim na vsa vprašanja.	→	NITI MALO SE NE STRINJAM



OGLEJ SI SVOJE ODGOVORE IN RAZMISLI:

- ✓ Ali so te odgovori presenetili? Zakaj?
- ✓ Prosi prijatelja, da na ta vprašanja odgovori s tabo v mislih – kako on doživlja tvojo potrpežljivost. Primerjajta odgovore. Kaj sta ugotovila? O svojih izkušnjah povejte tudi drugim v skupini.



DOBA HITENJA VS UMIRJENO ŽIVLJENJE

»PRIDEMO DO ZAKLJUČKA, DA MORAMO
BITI MALCE HITREJŠI OD DRUGIH,
ČE ŽELIMO PREŽIVETI V TEM SVETU.«

S katero besedo bi opisal čas, v katerem živimo? Jaz bi rekel, da živimo v »dobi hitenja«. Nihče nima časa. Naj bomo stari deset ali osemdeset let, kaj šele trideset ali petdeset, vsi smo preplavljeni z nalogami, priložnostmi, obveznostmi, potrebami in željami. Rezultat tega? Preprosto ne moremo dohajati. Kadar se vprašamo, zakaj je tako, se ponudijo različni odgovori.

Včasih smo krivi *sami*: ne moremo si načrtovati svojih vrednot in prioritet, naše odgovornosti nam jemljejo voljo do življenja, nismo dovolj odločni, ne znamo reči *ne* in se preprosto ne moremo sprostiti. Včasih je krivo naše *okolje*: način življenja je vse hitrejši – hitreje hodimo, vozimo in letimo. Računalniki računajo hitreje;

medicina dela hitreje; montažerji vse hitreje delajo filme; napovedovalci hitreje povezujejo program ... Če nam je to vseč ali ne, na te reči nimamo veliko vpliva. Precej hitro pridemo do zaključka, da moramo biti malce hitrejši od drugih, če želimo preživeti v tem svetu, obdržati svojo službo in svoje mesto v vrsti življenja (ne le v vrsti pred blagajno).

Moj najljubši krščanski pisec Henri J. M. Nouwen je v eni od svojih knjig zelo ustrezno opisal ta čas. »Smo ljudje, ki veliko tekamo naokoli, delamo veliko reči, srečujemo mnogo ljudi, se udeležujemo mnogih dogodkov in beremo veliko knjig. Smo zelo zaposleni. Življenje doživljamo kot mnogo, mnogo stvari. Hodimo sem,

»VIDETI JE, KAKOR DA NAM V TEM VSE HITREJŠEM SVETU ŠE NAJBOLJ PRIMANJKUJE POTRPEŽLJIVOSTI.«



hodimo tja, delamo to, delamo ono, govorimo z njim, govorimo z njo, opraviti moramo to in postoriti moramo ono. Včasih se sprašujemo, kako lahko naredimo vse to. Če se usedemo in razmislimo o tem, ugotovimo, da pogosto tekamo od ene nujne reči k drugi. Zelo zaposleni in zasedeni smo. Toda ko nas nekdo vpraša, s čim smo tako zelo zaposleni, v resnici ne vemo ... To je težava mnogih ljudi. Ne gre toliko za to, da delamo veliko stvari, temveč bolj za to, da se med delom sprašujemo, ali se sploh kaj dogaja. Včasih se nam zdi, kakor da hkrati opravljamo veliko reči; sprašujemo se, kako naj vse to ohranjamo v teku.»¹

Videti je, kakor da nam v tem vse hitrejšem svetu še najbolj primanjkuje potrpežljivosti. V *icebreakerju* sem potrpežljivost opisal kot značajsko lastnost, toda v resnici je veliko več kot to. Je tudi pomemben koncept krščanstva. V Svetem pismu ima veliko globlji pomen, kot se običajno zavedamo. Je del sadu Duha. To pomeni, da je potrpežljivost posledica globokega in živega odnosa z Jezusom.

Današnje branje smo začeli z Jakobovimi besedami: »*Bodite potrpežljivi tudi vi; pokrepčajte svoja srca, kajti Gospodov prihod se je približal.*« (Jak 5,7) Ker je od takrat, ko je zapisal te besede, minilo približno 2000 let, lahko sklepamo, da potrpežljivost terja čas – je vseživljenjski proces, ki ni vedno preprost.

Na podlagi te svetopisemske vrstice obstajajo tri glavna področja, na katerih se lahko kot Jezusovi sledilci vadimo v potrpežljivosti in jo razvijamo.

POTRPEŽLJIVOST V ODNOSIH

Prvo področje, na katerem se lahko učimo potrpežljivosti, so *odnosi*. Verjetno bi lahko rekli, da potrpežljivost ne bi bila tako težka, če ne bi bilo drugih ljudi. Toda resnica je, da bodo ljudje vedno okoli nas – tako prijetni kakor neprijetni. Ni naključje, da Jakob v zgoraj omenjeni vrstici najprej izpostavi, da je pomembno biti potrpežljiv z drugimi. »Bodite potrpežljivi /.../. Ne godrnjajte drug nad drugim.« (Jak 5,8.9) Velikokrat uporabljamo različne prijeme, s katerimi poskušamo spremeniti ljudi, ki nam gredo na živce. In če nam spodleti, najdemo zadoščenje v tem, da se nad njimi pri- tožujemo drugim. Morda je ravno zaradi tega toliko ogovarjanja ne le v družbi na splošno temveč tudi v cerkvi. Sveto pismo nas vabi, da sprejmemo izziv: najprej se začnimo vaditi v potrpežljivosti v svojih odnosih, ker je – kakor je zapisal Pavel v enem od najbolj znanih besedil o ljubezni – *ljubezen potrpežljiva* (1 Kor 13,4).

POTRPEŽLJIVOST MED TRPLJENJEM

Na prvi pogled nas lahko preseneti, da Jakob v nadaljevanju spre- govori o potrpežljivosti med *trpljenjem*. Kot primer navaja preroke in pobožnega Joba, ki Boga ni preklel niti med stisko in trpljenjem (Jak 5,10.11). Za razliko od ljudi, ki so v preteklosti trpeli zaradi resnice, Job ni vedel niti tega, *čemu* trpi. Rane, ki so ga doletele, v nobenem pogledu niso bile njegova krivda (glej Job 1,9-12), in vendar je zdržal. Včasih se komu morda zdi, da je avtomatsko upravičen do zdravega, veselega in dolgega življenja. To sporočilo

se pridiga celo s prižnic v duhu tako imenovane »teologije blagi- nje« (ang. *prosperity theology*), ki pravi, da nam bo Bog dal bla- ginjo in odstranil vse naše težave in trpljenje, če bomo le verovali vanj. Bog nam že na prvih straneh Svetega pisma pove, da bo trpljenje neločljiv del našega življenja v padlem svetu. Celó sam Jezus je trpel; njegovo trpljenje je doseglo vrhunec s smrtjo na križu (glej Flp 2,5-11). Ta svet je torej kraj, kjer lahko pričakujemo, da nas bo doletelo trpljenje. Prav ta segment – potrpežljivost – nam bo skupaj z drugimi deli sadu Duha pomagal preživeti težke trenutke.



»BOG NAM ŽE NA PRVIH STRANEH SVETEGA PISMA POVE, DA BO TRPLJENJE NELOČLJIV DEL NAŠEGA ŽIVLJENJA V PADLEM SVETU.«

»BOG JE NEVERJETNO POTRPEŽLJIV Z NAMI. POTRPEŽLJIVO ČAKA, DA SE ODZOVEMO NA NJEGOV KLIC IN SE VRNEMO K NJEMU.«

POTRPEŽLJIVOST PRI GOVORJENJU

Tretje področje, kjer se lahko vadimo v potrpežljivosti, so naše besede. V Jak 5,12 piše: »Predvsem pa, moji bratje, ne prisegajte, ne pri nebu ne pri zemlji ne s kako drugo prisego. Vaš ›da‹ naj bo ›da‹ in vaš ›ne‹ naj bo ›ne‹, da ne zapadete sodbi.« Jakob je vernike posvaril pred razširjeno prakso svojega časa. Ljudje so poskušali doseči svoje z varljivimi prisegami. Da bi bilo videti, kakor da govorijo resnico, so »prisegali«, v resnici pa so s svojimi besedami manipulirali z okoliščinami ali s soljudmi. Kadar naša nepotrpežljivost narašča, smo morda v skušnjavi govoriti na način, ki bo prinesel želene rezultate, čeprav to pomeni, da izrečemo nekaj »belih« laži. Toda Jakob nas opozarja, da človeku, ki govori resnico, ni treba »prisegati«. Ljudi nam ni treba kar takoj prepričati. Na ta način se učimo potrpežljivo čakati; naše besede, pričanje, molitve in želje potrebujejo namreč svoj čas.

Potrpežljivost je nepogrešljiv del vere. Potrpežljivost v odnosih, med trpljenjem in pri govorjenju je nekaj, česar se še vedno učimo. Trije ključni koncepti krščanstva – vera, upanje in ljubezen (1 Kor 13,13) – so morda odločilni vidiki naše potrpežljivosti. Bog je neverjetno potrpežljiv z nami. Potrpežljivo čaka, da se odzovemo na njegov klic in se vrnemo k njemu.

~



MARTIN PAVLÍK

je pastor na Češkem. Služi v dveh cerkvah v Pragi, poleg tega pa je tudi vodja mladih v Češki konferenci. Trenutno zaključuje doktorat na Karlovi univerzi; pri svojem znanstvenem raziskovanju se osredotoča predvsem na teologijo Dietricha Bonhoefferja. Poročen je z Lucie, uživa v italijanskih sladicah in rad kolesari.



MOLITEV DNEVA

DRAGI BOG, POMAGAJ MI BITI POTRPEŽLJIV Z DRUGIMI IN S SEBOJ. POMAGAJ MI BITI POTRPEŽLJIV TUDI TAKRAT, KO PRESTAJAM HUDE ČASE. ŽELIM VEROVATI, DA ME BOŠ OKREPČAL IN MI POMAGAL PREŽIVETI. DAJ MI POTRPEŽLJIVOST PRI GOVORJENJU. PROSIM TE, DA S SVOJIMI BESEDAMI NE BI MANIPULIRAL Z DRUGIMI. DAJ MI MOČ ZA ODPUŠČANJE DRUGIM TOLIKOKRAT, KOT BO POTREBNO. POMAGAJ MI, DA SE VEDNO ZAVEDAM, KAKO NEVERJETNO POTRPEŽLJIV SI Z MENOJ!

»KOT BOŽJI IZVOLJENCI, SVETI IN LJUBLJENI, SI TOREJ OBLECITE ČIM GLOBLJE USMILJENJE, DOBROTLJIVOST, PONIŽNOST, KROTKOST, POTRPEŽLJIVOST.«

Kol 3,12

1. **Ko pridemo k bogoslužju, se želimo umiriti in izkusiti tišino, ker je to pogosto edini čas, ko se vsaj malo ustavimo. Ali lahko pri bogoslužju preklopiš s hitrega vsakodnevnega življenja na umirjen sobotni čas? Na kakšen način ti to predstavlja izziv oziroma olajšanje?**
2. **Ali je potrpežljivost značajska lastnost, v kateri se lahko izboljšaš? Ali pa jo dojemaš kot sad Duha – kot dar, za katerega moramo moliti in ki ga prejmemo od Boga? Pojasni svoj odgovor.**
3. **Katero od treh področij (potrpežljivost v odnosih, med trpljenjem in pri govorjenju) se ti zdi najbolj težavno? Zakaj ravno to?**
4. **Kakšna je razlika med pasivnostjo in potrpežljivostjo?**
5. **Kako se po tvojem mnenju potrpežljivost kaže med čakanjem na Jezusov drugi prihod?**

POGLAVJE 5

PRIJAZNOST IN DOBROTA



PREBERI
MATEJ
25,31-46.

KLJUČNO
BESEDILO

»KRALJ JIM BO ODGOVORIL: ›RESNIČNO, POVEM VAM:
KAR KOLI STE STORILI ENEMU OD TEH MOJIH
NAJMANJŠIH BRATOV, STE MENI STORILI.«

EVANGELIJ PO MATEJU 25,40

ICEBREAKER

PRIJAZNOST V AKCIJI

Izberi si eno od spodnjih nalog.

1. Spomni se! – Kdaj je bil nekdo nenavadno prijazen do tebe in kako je to vplivalo na tvoje življenje?

2. Predstavlja si! – Če bi za nekoga lahko naredil nekaj zelo prijaznega, kaj bi to bilo?

3. Oglej si kratek video z naslovom »Kindness Boomerang« (https://bit.ly/LifeVestKindness). V videu ni govorjenja, zato se ga lahko uporabi tudi v jezikovno mešanih skupinah. Je preprost, a zelo prodoren. Vodja skupine naj prosi navzoče, da odgovorijo na spodnja vprašanja.

- / Kaj ti je bilo v videu najbolj všeč?
- / Kaj je po tvojem mnenju glavno sporočilo?
- / S kom si se lahko najbolj poistovetil?
- / Kako te je vsebina navdihnila?

PRIJAZNOST IN DOBROTA, KI PRINAŠATA ŽIVLJENJE



Jezus je vedel, da se bo njegovo poslanstvo na zemlji kmalu končalo. Za seboj je želel pustiti nekaj, kar bo za vedno spremenilo svet. Tri leta je živel med ljudmi ter jim izkazoval Božjo prijaznost in dobroto. Bil je sočuten, prijazen, brezmejno radodaren, prijateljski in sprejemajoč. Ko je šel skozi neko vas, je ozdravil vse njihove bolne. Do s tega je nahranil pet tisoč ljudi, pri čemer so na koncu pobrali še dvanajst košev ostankov. Na poroki je ogromno količino vode spremenil v vino – veliko več, kot so ga potrebovali za slavlje. Iskal je ljudi, ki so se znašli v drugačne vrste »zaporu« – v zaporu strahu, duševnih boleznih, zasvojenosti, izobčenosti in sovrašstva do samih sebe; osvobodil jih je, da bi lahko izkusili zdravje, veselje, mir in ljubezen.

»TRI LETA JE ŽIVEL MED LJUDMI TER JIM IZKAZOVAL BOŽJO PRIJAZNOST IN DOBROTO. BIL JE SOČUTEN, PRIJAZEN, BREZMEJNO RADODAREN, PRIJATELJSKI IN SPREJEMAJOČ.«

Naredil je vse, kar je bilo možno, da bi pokazal Božjo ljubečo prijaznost, toda njegovi učenci so se še vedno prepirali glede tega, kdo je največji, in zviška gledali na pogane, ženske, otroke in družbene izobčence. Zato se je odločil, da jim bo zapustil prgišče nepozabnih zgodb. Vedel je, da bo Sveti Duh te grobe in preproste moške kmalu spremenil, oni pa bodo nato s svojimi besedami, dobroto in ljubečo prijaznostjo spremenili ta svet.

Ena od zgodb, ki jo je Jezus zapustil sledilcem, govori o pastirju, ki je imel čredo ovc in kozlov (Mt 25,31-46). V tej zgodbi so »kozli« živeli za svoje ugodje. Še pomislili niso, da bi bili pozorni na potrebe ljudi okoli sebe, zato niso niti mignili s prstom, da bi jim olajšali trpljenje. Toda »ovce« so živele nesebično. Prijaznost jim je bila tako naravna, da se niso mogle spomniti, kdaj so sploh pomagale drugim! Delile so svojo hrano, oblačila, dom in ljubezen. Naredile so dodaten ovinek, da bi obiskale bolne in tiste, ki so bili v zaporu. Po svetu so hodile blago in prijazno; do drugih so bile radodarne, ker so se zavedale, kako radodaren je bil do njih Bog. Bile so kanal, po katerem je Božja ljubezen tekla k trpečim. Odločile so se, da bodo pravične in skrbne, prijazne in dobre.

Jezus je povedal tudi zgodbo o usmiljenem Samarijanu (Lk 10,25-37). Ko je Samarijan opazil ranjenega tujca, ki je sicer pripadal drugi etnični skupini, a je obupno potreboval pomoč, mu je brez pomisleka izkazal Božjo radodarno, sočutno in ljubečo prijaznost.

»KO JE SAMARIJAN OPAZIL
RANJENEGA TUJCA, KI JE
SICER PRIPADAL DRUGI ETNIČNI
SKUPINI, A JE OBUPNO
POTREBOVAL POMOČ, MU JE
BREZ POMISLEKA IZKAZAL
BOŽJO RADODARNO, SOČUTNO
IN LJUBEČO PRIJAZNOST.«





»CELO NAJMANJŠE DEJANJE
PRIJAZNOSTI IMA LAHKO
VELIK VPLIV.«

Nedavne raziskave na temo prijaznosti so izpostavile nekaj pomembnih sestavin sočutnega ravnanja:¹

- ✓ Odpreti oči, srce in um za potrebe drugih.
- ✓ Verjeti, da smo tukaj zato, da naredimo spremembo; če opazimo potrebo, je naša odgovornost, da pomagamo.
- ✓ Prisluhniti zgodbam ljudi, ki potrebujejo pomoč, in jih vprašati, kaj najbolj potrebujejo (oziroma sami oceniti okoliščine, če oseba ne more govoriti).
- ✓ Delati to, kar lahko, da olajšamo trpljenje ljudi, ali jim pomagati priti do pomoči, ki je boljša od te, ki jo lahko ponudimo sami.

Usmiljeni Samarijan je naredil vse te pomembne stvari, da bi rešil življenje poškodovanca. Po drugi strani pa sta duhovnik in levit opazila potrebo, a sta kljub temu ignorirala človeka in nista naredila tega, kar bi bilo dobro in prijazno.

Bog vse ljudi ljubi enako. Želi si, da bi vsi izkusili njegovo neverjetno prijaznost in dobroto. Toda naše srce mora najprej spremeniti njegova sočutna ljubezen, da bi lahko postali njegove oči, ušesa, usta, roke in noge ter posredniki, po katerih bo njegova ljubezen tekla po tem zlomljenem svetu.

Bog hrepeni po tem, da bi bili prijazni drug z drugim, ker se vsa prijaznost sveta začne v njegovem ljubečem srcu. Ustvaril nas je, da bi živeli v ljubeči skladnosti drug z drugim. Ko smo prijazni do drugih, se v naše – pa tudi v njihove – možgane sprosti hormon oksitocin. Ko skrbimo za druge in ko drugi skrbijo za nas, ta osupljivi hormon povzroči, da čutimo še več sočutja, miru, veselja in ljubezni ter smo manj zaskrbljeni. Pomaga nam pozorneje prisluhniti in močnejše sočustvovati. Prijaznejši kot smo, manj sporov bomo imeli! Prijaznost lahko celo lajša depresijo; iz našega življenja se veselje širi na druge. Prijaznost povezuje ljudi, prinaša upanje, jih tolaži ter jim pomaga, da se čutijo ljubljene in posebne. Celo najmanjše dejanje prijaznosti ima lahko velik vpliv.

Pomisli na vdovo iz Sarepte, ki je lačnemu Eliju prijazno odstopila svoj zadnji kos kruha (1 Kr 17,7-16). Ali pa na Šunemko, ki je v zgornjem nadstropju svoje hiše naredila sobo, da bi Elizej imel prostor, kjer bi se lahko sprostil in se udobno namestil (2 Kr 4,8-37). Pomisli na Tabito, ki je izdelovala čudovita oblačila za vdove in sirote, da bi jim vrnila dostojanstvo (Apd 9,39). Ali pa na Marijo in Marto, ki sta pogosto odprli svoj dom za Jezusa in dvanajst utrujenih in lačnih učencev.

Vsaka od teh zgodb o prijaznosti je v Svetem pismu zato, da bi nas navdihnili. Vsaka govori o ljudeh, ki so ravnali kot »ovce« – hranili so lačne, bili gostoljubni do brezdomcev in naredili oblačila



za tiste, ki so jih potrebovali. Presenetljivo pa je, da je vsem tem zgodbam skupna še ena skoraj nevidna tema, ki jih povezuje s priliko o ovcah in kozlih. Vsaka od teh žensk je bila priča vstajenju od mrtvih. Ženski, ki sta pomagali Eliju in Elizeju, sta doživeli oživitve svojih sinov. Marija in Marta sta dobili nazaj mrtvega brata Lazarja. Tabita je bila obujena, da bi lahko še naprej pomagala ljudem okoli sebe.

Bog ceni našo prijaznost in sočutno željo po tem, da v tem trpečem svetu ravnamo prijazno. Kako smo lahko danes kakor »ovce« in usmiljeni Samarijan? Kako smo lahko prijazni do vsakogar, ki ga bomo srečali, da bi lahko okusil in videl, kako dober je Gospod (Ps 34,9)? Kako lahko svoje srce odpremo za Božjo ljubezen do nas? In kako nam bo to, da dovolimo, da naše srce preplavi njegova sočutna ljubezen do nas, pomagalo pokazati drugim, da jih Bog ljubi z ljubeznijo, ki je tako neskončna, da nikoli ne moremo doseči njenega konca (Ef 3,14-21)? Na koncu bo pravzaprav štel samo to, kako smo ljudem, ki smo jih srečali, pokazali Božjo dobroto in ljubečo prijaznost.

»NA KONCU BO
PRAVZAPRAV ŠTELO
SAMO TO, KAKO SMO
LJUDEM, KI SMO JIH
SREČALI, POKAZALI
BOŽJO DOBROTO IN
LJUBEČO PRIJAZNOST.«



KAREN HOLFORD

se je izšolala za delovno terapevko na področju rehabilitacije možganskih poškodb, nato pa je študirala še psihologijo in družinsko terapijo. Zdaj dela za Transevropsko divizijo kot vodja Oddelka za družine, otroke in ženske. Poročena je s pastorjem Berniejem Holfordom, s katerim imata tri odrasle otroke in tri vnuke. Rada piše in ustvarja ter uživa v sprehodih po gozdu.

MOLITEV DNEVA

DRAGI BOG, RAD BI OKUSIL IN VIDEL, KAKO DOBER SI. TAKO BOM LAHKO TUDI SAM PRIJAZEN IN DOBER DO DRUGIH, PA TUDI DO SEBE. NAJ PRIJAZNOST IN DOBROTA TAKO NARAVNO TEČETA IZ MOJEGA SRCA, DA SE TEGA NE BOM NITI ZAVEDAL – KAKOR SE TEGA NISO ZAVEDALE OVCE V JEZUSOVI PRILIKI.





»TVOJA PRIJAZNOST TE BO NAGRADILA,
TODA TVOJA KRUTOST TE BO UNIČILA.«

Prg 11,17; prevod NLT

1. Katera Jezusova zgodba o sočutju in prijaznosti je tvoja najljubša? Zakaj? Kako te navdihne za prijaznost?
2. Zakaj se Jezus tako zavzema, da bi bili njegovi sledilci prijazni z drugimi? Kako drugačen bi bil naš svet, če bi se odločili biti prijazni z vsakim človekom, ki ga srečamo?
3. Zamisli si, da tvoja cerkev ali mladinska skupina čez eno leto zmaga na tekmovanju za najbolj prijazno skupino ljudi v tvojem kraju. Kaj vse ste naredili, da ste dosegli zmago? Kaj vam preprečuje, da bi prav zdaj začeli svoj »napad« prijaznosti? <https://bit.ly/invasionofkindness>
4. Pogosto slišimo nasvet, da si je pomembno poiskati življenjskega partnerja, ki je prijazen. Zakaj takšen nasvet? Kako se lahko pripraviš na prihodnjo zvezo ali pa izboljšaš trenutno z razvijanjem prijaznosti do te mere, da bo postala tvoja druga narava kakor v primeru »ovc« v Jezusovi priliki?

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



POGLAVJE 6

Zvestoba



PREBERI
MATEJ
25,14-29.

KLJUČNO
BESEDILO

»GOSPODAR MU JE REKEL: »PRAV, DOBRI IN ZVESTI SLUŽABNIK!
V MALEM SI BIL ZVEST, ČEZ VELIKO TE BOM POSTAVIL.
VSTOPI V VESELJE SVOJEGA GOSPODARJA!««

EVANGELIJ PO MATEJU 25,21

ICEBREAKER**METAFORE ZVESTOBE**

Na izviran način definiraj zvestobo. Spomni se prispodob, s katerimi boš na nazoren in metaforičen način izrazil svoje razumevanje zvestobe.

Tukaj je nekaj primerov, ki ti lahko pomagajo začeti.

Zvestoba je kakor ...

... najstnik in njegov telefon.

... hipster in njegova brada.

Svoje metafore deli v skupini ali s prijateljem.

Vprašanja za razmislek

1. Katera metafora se ti je zdela najbolj izstopajoča? Katero bi izbral za svojo definicijo zvestobe?
2. Kako pomembna je zvestoba v odnosih (v prijateljstvu, zmenkih, v zakonski zvezi ...)?
3. Kako veš, da je nekdo zvest?
4. Ali si kdaj doživel varanje ali nezvestobo? Spomni se primera, ko ti je bil nekdo nezvest (ali pa si bil nezvest ti). Kako si se počutil? Česa si se naučil?

Posledica odnosa

V tem priročniku za proučevanje spoznavamo sad, ki raste v nas, ko Sveti Duh postane naš največji vpliv. To je enostavno reči, toda veliko bolj zapleteno je, da to postane resničnost v našem življenju. Sad Duha ne raste v vakuumu. Če želimo imeti sad, moramo najprej posejati seme in ustvariti prave okoliščine, da iz njega zraste drevo, ki bo obrodilo sad. To je *proces*.

Živimo v svetu teme, kjer se nam pogosto zdi, da je težko videti Boga. Zaradi negotovosti, ki jo doživljamo v svetu, se pogosto počutimo osamljeni, sojeni, prizadeti in prestrašeni. V tem grešnem svetu je težko skrbeti za zemljo svojega srca. Spoznamo, da nas greh ovira kljub naši želji, da nas Bog spremeni. Zaradi tega postanemo nezvesti Bogu. To nas vznemirja in zato se morda čutimo nemočne.

Povedal vam bom primer, kako sem se nekoč dlje časa čutil nemočnega. Še vedno moram delati na tem in se izboljševati. Vidim, kako mora sad zvestobe še naprej rasti v meni.

Rad javno nastopam, čeprav je to eden od najbolj razširjenih strahov, ki ga imajo ljudje. Javno govorjenje je lahko zastrašujoče, ker se moraš izpostaviti in postaneš predmet sodbe svojih poslušalcev.

Čeprav mi v javnosti ni težko govoriti, moram priznati, da me je strah govoriti ljudem, ki niso kristjani kakor jaz. Panika me zgrabi že ob sami misli, da mi bo nekdo postavil vprašanje ali podal opažko, na katero se ne bom znal odzvati. Še vedno delam na tem in prosim Boga za pomoč v takšnih okoliščinah.



»Čeprav je večina teh pogovorov na koncu blagoslovljenih, mi dejstvo, da se na začetku počutim tako, vzbuja neprijetne občutke. Ker nisem zvest Jezusu. Vsaj ne dovolj.«

Tole se mi dogaja: kadar koli me nevernik – nekdo, ki o krščanstvu ali adventizmu ne ve ničesar – povpraša o tem, kaj verujem, o mojem pastorskem delu ali o moji cerkvi, se začnem potiti. Ne ker bi se sramoval Boga, svoje službe ali cerkve (Rim 1,16), temveč ker se globoko zavedam tega, da bo to, kar bom rekel, morda vplivalo na mojega sogovornika, da se zaljubi v najbolj čudovito Bitje v vesolju, ali pa ravno nasprotno: da zavrne Jezusa in nikoli več ne želi slišati o njem.

Vsakič ko se to zgodi, se mi zdi, kakor da sem razočaral Boga. Čutim, kakor da nisem kos nalogi in da nisem zaupanja vreden sledilec. V resnici čutim, da sem *nezvest* Bogu, medtem ko mi je On zvest prav v vsem! Mar ne bi moral biti vesel in vznemirjen, da me ljudje, ki niso iste vere kot jaz, sprašujejo o Jezusu? Zakaj se mi potem to dogaja? Čeprav je večina teh pogovorov na koncu blagoslovljenih, mi dejstvo, da se na začetku počutim tako, vzbuja neprijetne občutke. Ker nisem zvest Jezusu. Vsaj ne dovolj. Vem, da to ni nekaj, kar doživljam samo jaz.

Kljub temu se moram pobrati. V vsakem trenutku se nam lahko zgodi, da pademo in smo *nezvesti* Bogu, toda On bo ostal zvest (Rim 4,21; 1 Jn 1,9; Joz 21,45). Vsakič, ko smo mu nezvesti, se



zavestno odločimo, da se bomo obrnili k Jezusu in se znova povezali z njim. Bodimo rodovitna zemlja, ki obrodi sad (Jn 15,5). Vrnimo se na pot zvestobe.

Če želimo tako ravnati, moramo razumeti pomen zvestobe. Biti zvest pomeni biti zanesljiv. Zvesta oseba je iskrena in poštena; je nekdo, ki mu lahko zaupaš, ne da bi se pri tem bal, da te bo razočarala. Zvesti ljudje držijo svojo besedo. Zvest si, kadar narediš to, kar se pričakuje od tebe, čeprav nihče ne gleda, in ko oseba zaradi vajine skupne zgodovine ne dvomi o tvojih dejanjih ali besedah, ker sloviš po svoji zanesljivosti. Zaupanje se razvije čez čas; nemože ga je doseči v enem dnevu. Enako velja za zvestobo.

Po drugi strani pa se zvestoba ne nanaša samo na velike stvari. V resnici štejejo majhne podrobnosti, saj imajo prav te velik vpliv. V današnjem svetopisemskem besedilu Jezus pravi: »Prav, dobri in zvesti služabniki! V *malem* si bil zvest, čez veliko te bom postavil.« (Mt 25,21) Ni važno, ali se tvoja zvestoba preizkuša v majhni ali veliki stvari: vse priča o tvojem odnosu z Bogom. Z vsem, kar delamo, lahko odsevamo Jezusa. To je namreč bistvo vsega: odsevati Jezusa v svoji zvestobi njegovim načelom in v odnosu z njim. Pa naj bo to v velikih ali majhnih rečeh, pred množico ali pred posamezniki.

Poudariti želim, da zvestobe ne bi smeli razumeti v smislu vzvišenega ideala, ki ga lahko doseže samo peščica. Zvestoba je sad odnosa z Bogom; je sad vpliva Svetega Duha na naše življenje. Naša zvestoba Bogu se krepi sčasoma – z odnosom in nenehno komunikacijo z njim. Jezusu sem zvest, ker ga *poznam*. Bolj ko

»V vsakem trenutku se nam lahko zgodi, da pademo in smo nezvesti Bogu, toda On bo ostal zvest. Vsakič, ko smo mu nezvesti, se zavestno odločimo, da se bomo obrnili k Jezusu in se znova povezali z njim.«



»Najboljša posledica tega, da
dovolimo Svetemu Duhu delovati
v nas in rasti v zvestobi Bogu, je
>pričevanje<.«

ga poznam, bolj zvest mu želim biti, ker ne želim skrhati najinega zaupnega odnosa. Tako je tudi v primeru odnosa z najboljšim prijateljem. Edina razlika je, da je Jezus najboljši Prijatelj, kar si ga lahko zamislimo! Če nam kdaj spodleti ali če čutimo, da smo bili nezvesti, nas čaka z razširjenimi rokami, pripravljen, da popravi najin poškodovani odnos (1 Jn 2,1; 2 Kor 5,17-19).

Najboljša posledica tega, da dovolimo Svetemu Duhu delovati v nas in rasti v zvestobi Bogu, je »pričevanje« (Jn 15,27). To pomeni, da nismo edini, ki smo blagoslovljeni zaradi svoje zvestobe Bogu; blagoslovljeni so tudi ljudje okoli nas (ali te to ne spomni na obljubo, ki jo je Bog dal Abrahamu v 1 Mz 12,3: ».../ v tebi bodo blagoslovljeni vsi rodovi zemlje«?). Zvestoba Bogu nas vodi k izpolnjevanju poslanstva, ki ga imamo: k oznanjevanju dobre novice, ki nam jo je dal Jezus. Zvestoba pomeni oznanjevati evangelij. Ko smo zvesti v malih rečeh, širimo načela Božjega kraljestva. Ko nas vodi Sveti Duh in v našem življenju obrodi sad, se odpira tudi pot za spremembo življenja drugih ljudi, ker dovolimo Bogu, da deluje v nas in po nas. Prosimo ga, naj nam pomaga biti zvesti. Prosimo ga za rast sadu Duha v našem srcu.

~



Narcis Dragomir

se je rodil v Romuniji in odraščal v Španiji. Pravi, da je nebeški državljani. Po Božji milosti je poročen s Sayei Méndez (@escribiendosupalabra). Oba si veselo prizadevata oznaniti Jezusa postkrščanski Evropi.



Molitev dneva

Dragi Bog, hvala, ker nas napolnjuješ s svojim Duhom in v nas razvijaš sad, ki je v blagoslov drugim. Hvala za tvojo zvestobo. Hvala, ker lahko zaupamo, da si ljubeč, darežljiv in dober. Prosimo, pomagaj nam obroditi sad zvestobe, da bomo z njim lahko blagoslovljali ljudi okoli sebe.



VPRAŠANJA

»Marsikdo sreča človeka, ki je dober,
kdo pa najde človeka, ki je zvest?«

Prg 20,6

1. Katere dokaze Božje zvestobe najdeš v Svetem pismu? Kako to vpliva na tvojo definicijo zvestobe? Kako lahko v svojem vsakodnevnem življenju odsevamo Božjo zvestobo?
2. Ali te je bilo kdaj sram govoriti o svoji veri? Če da, zakaj meniš, da je bilo težko?
3. Ali se ti je kdaj zdelo, da si v svojem duhovnem življenju obtičal? Kaj si naredil oziroma kaj lahko narediš, da bi to spremenil? Kako lahko v svojem odnosu z Bogom rasteš v zvestobi?
4. Kadar opazuješ svojo cerkev (in svoje življenje), ali kdaj opaziš pomanjkanje predanosti in dobršno mero konformizma? Zakaj je tako? Kaj lahko naredimo, da bi to spremenili?
5. Ali obstaja rešitev za nezvestobo (v duhovnem življenju, v odnosih itd.)? Pojasni.



POGLAVJE 7

KROTKOST



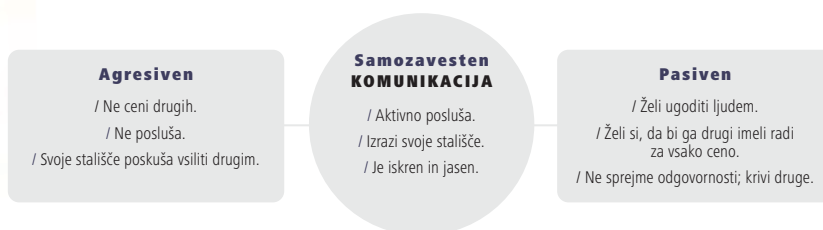
KLJUČNO
BESEDILO

**»TI PA, BOŽJI ČLOVEK, BÉŽI PRED TEM. PRIZADEVAJ SI ZA
PRAVIČNOST, PRAVO POBOŽNOST, ZA VERO, LJUBEZEN,
STANOVITNOST IN KROTKOST.«**

PRVO PISMO TIMOTEJU 6,11

ICEBREAKER**KAKO SAMOZAVESTEN SI?**

Samozavest bi lahko definirali kot posameznikovo sposobnost izraziti svoja čustva nekomu drugemu na primeren način, brez sovražnosti ali agresije. Ljudje, ki so samozavestni, so zmožni deliti svoja stališča in čustva – tako negativna kot pozitivna – na jasn in primeren način.



V zadnjem času velika podjetja iščejo samozavestne vodje in ne več bolj agresivnih, ki so bili priljubljeni v preteklosti. Zakaj misliš, da je tako?

Opravi test in oceni svojo raven samozavesti. Prvi korak v tem procesu je, da poznaš sebe.

Test samozavesti: Naložiš si ga lahko z naslednje povezave:

bit.ly/WOP23downloads



NEPRIČAKOVANA
VELIČINA
KROTKOSTI

V poznih šestdesetih letih 20. stoletja je skupina prijateljev v neki londonski trgovini kupila levjega mladiča. Vzeli so ga domov in ga vzgajali kot hišnega ljubljence. Hranili so ga in sprehajali. Mladič je veselo sprejemal njihovo razvajanje, kot da bi bil samo mačka. Poimenovali so ga Christian. Ko je čas mineval, jim je njegova velikost začela povzročati težave, a ne le ker je bil njihov dom majhen, temveč tudi zaradi količine hrane, ki jo je pojedel. Zato so se odločili, da ga bodo poslali v naravni rezervat v Keniji. Upali so, da se bo prilagodil svojemu naravnemu okolju.

Čez nekaj mesecev je upravitelj naravnega rezervata potrdil, da se je Christian popolnoma prilagodil in postal del levjega krdela. Prijatelji so se odločili odpotovati v Kenijo, da bi se poslovili od svojega ljubljence in proslavili začetek njegovega novega življenja.

Od takrat, ko so ga nazadnje videli, je minilo devet mesecev. Upravitelj jih je opozoril, da jih Christian verjetno ne bo prepoznal. Dva prijatelja sta se odločila posneti njihovo srečanje. Posnetek si lahko ogledate na YouTubeu.¹

Neizostren posnetek iz sedemdesetih prikazuje dva mlada moška s košato frizuro in hlačami na zvonec v afriškem rezervatu za divje živali. Na robu hriba čakata, da se prikaže njun levji prijatelj. Mladeniča sta pri miru in gledata navzgor. Nenadoma se na vrhu hriba pojavi levja glava. Lev se poda proti vznožju; videti je previden. Nihče ne ve, kako se bo odzval. Prijatelja še vedno nepremično stojita in ga začneta klicati po imenu. Naenkrat začne teči proti njima. Osupljivo je opazovati, kako Christian hiti proti njima in



»NI TEŽKO BITI PRIJAZEN, KO GRE
VSE DOBRO ALI KO SMO V SVOJI CONI
UDOBJA. ZA PAVLA PA JE VELIČINA
KROTKOSTI V TEM, DA SMO V
STRESNIH OKOLIŠČINAH ZMOŽNI DATI
NEPRIČAKOVANO KROTEK ODGOVOR
– TAKO KOT DIVJI LEV, KI JE OBJEL
SVOJA ČLOVEŠKA PRIJATELJA.«

ju objame s svojimi ogromnimi tacami ter celo polize po obrazu! Njegov nežen odziv in krotko vedenje sta v močnem nasprotju z njegovo velikostjo in potencialno nevarno naravo.



Rada imam Christianovo zgodbo in njegovo nežno moč. Mislim, da je popoln primer, ki nam lahko pomaga razumeti pomen »krotkosti«, o kateri govori apostol Pavel, ko piše o sadu Duha.

Naj pojasnim. Nagnjeni smo k temu, da krotkost povezujemo s šibkostjo, podrejenostjo ali resignacijo – torej s pasivnim vedenjem, ki spodbuja agresivnost. To je, kakor bi govorili o majhni in nemočni ovci, ki jo je treba zaščititi, ker se s težavami ni sposobna spopasti sama.

Toda Pavel z grško besedo *prautes* (πραῦτης), s katero opiše to značilnost sadu Duha, nima v mislih takšnega vedenja. Zanj je krotkost podobna presenetljivo prikupnemu in nežnemu odzivu leva na svoja človeška prijatelja. Lev se je namreč odzval popolnoma drugače, kakor bi pričakovali od njegove narave.²

Beseda *prautes*, ki jo je na tem mestu zapisal Pavel, je kompleksna in bogata. Prevedli bi jo lahko tudi z besedo pohlevnost, milina in celo ponižnost.

V luči tega koktajla pomenov, ki jih lahko izpeljemo iz te grške besede, lahko bistvene značilnosti krotkosti razčlenimo na naslednje ključne točke:



AKCIJA: Da bi bila oseba krotka, mora biti v neprestani interakciji z zunanjimi dražljaji (nemogoče je biti krotek, če si sam). V tem smislu se bo krotka oseba odzvala na krivice, spore in težave. Izrazila bo svoje stališče in tudi neodobravanje, vendar bo to naredila krotko, saj je prav to bistvo vsega. Ni težko biti prijazen, ko gre vse dobro ali ko smo v svoji coni udobja. Za Pavla pa je veličina krotkosti v tem, da smo v stresnih okoliščinah zmožni dati nepričakovano krotek odgovor – tako kot divji lev, ki je objel svoja človeška prijatelja. Ali tako kot Bog, ki je dal obljubo noseči Hagari, ki je pravkar pobegnila od doma zaradi težav, ki jih je povzročila v zakonu svojega gospodarja (glej 1 Mz 16).

ODLOČNOST: Krotki ljudje so *odločni*. Odzvati se na blag način, ko smo pod stresom, pomeni, da smo zmožni nadzorovati svoje ravnanje, ko smo v stiku z drugimi. V praksi krotkost pomeni, da ostanemo odločni in ljudem izkažemo ljubezen ter premagamo skušnjavo, da jih prizadenemo, čeprav se zavedamo, da bi jih lahko zlahka »zmleli v prah«. Veličina in moč odločnosti se kaže prav v krotkem ravnanju v stresnih okoliščinah.

Ogledali si bomo dva praktična primera – enega iz sedanjosti in enega iz preteklosti – ki zelo dobro opišeta krotko odločnost.





»TODA SODNIKOVA KAZEN
PRESENETI: MLADENIČA
OBSODI NA SAMO 100 UR
DRUŽBENO KORISTNEGA DELA.
LJUDI Z NIZKIMI PRIHODKI
IN BREZPOSELNE BO MORAL
POUČEVATI INFORMATIKO.«

Prvi primer prihaja iz sodišča za mladoletnike v Granadi v Španiji. Na tem sodišču kazni izreka sodnik Emilio Calatayud. Šestnajstletnik je bil aretiran, ker je vdrl v računalniški sistem nekega podjetja. Verjetno bo moral nekaj časa preživeti v zaporu za mladoletne. Toda sodnikova kazen preseneti: mladeniča obsodi na samo 100 ur družbeno koristnega dela. Ljudi z nizkimi prihodki in brezposelne bo moral poučevati informatiko.

Drugi primer najdemo v Svetem pismu. Prestrašeni Elija potrebuje Boga, ki mu bo dal moč, ljudje mu namreč strežejo po življenju. V tej krizi Bog ni prišel k njemu v potresu, v ognju ali viharju. Namesto tega se je Stvarnik veselja odločil, da bo pritisk, ki ga je čutil Elija, olajšal tako, da mu bo s krotkim (nežnim) glasom razodel svoje načrte (1 Kr 19).

Moč in odločnost krotkih ljudi je v tem, da so zmožni sočustvovati z drugimi in si prizadevajo za njihovo korist.

VOLJA: Krotkost je sad, ki ga moramo obroditi *prostovoljno*. Biti krotek v težkih okoliščinah je *odločitev*, ki bo verjetno v popolnem nasprotju z našo naravo. Krotki ljudje se zavedajo, da je prijazna beseda v neugodnih okoliščinah veliko bolj rodovitna kakor renčanje. Čeprav je kritiko težko sprejeti brez jeze, pa krotki ljudje vedo, da je veliko bolje odločno povedati, kako ta kritika vpliva nanje, namesto da se odzovejo s še hujšo žaljivko. Ravno to je bistvo

Jezusovih besed, naj nehamo živeti s sloganom »oko za oko« (Mt 5,28-32) in se raje osredotočimo na to, kako bomo na konkreten način spremenili dogodke, in sicer tako, da se bomo na napade drugih odzvali z ljubeznijo in krotkostjo. Da, to je revolucionarni pristop, toda vpliv krotkega odgovora v naši vzkipljivi družbi ima moč spreminjati življenje. Ali si lahko predstavljaš kraj, kjer je naravni odziv v vsaki situaciji ljubezen?

Zdaj ko smo si ogledali te tri značilnosti, se morda zdi, da je krotkost ideal, ki ga ne moremo doseči. Resnica je, da je s človeškega vidika to res nemogoče. Pavel je v Pismu Galačanom to lastnost vključil v sad, ki ga v našem življenju *obrodi Duh*. Edino Sveti Duh lahko naša naravna nagnjenja počasi spreminja v krotke odzive.³

Rada bi predlagala tri korake, ki nam lahko pomagajo odsevani te z Duhom napolnjene lastnosti.



»VSE DO TAKRAT PA LAHKO DOŽIVLJAMO PREDNOSTI RAZVOJA BOŽJEGA ZNAČAJA V NAS, ZAHVALJUJOČ VPLIVU DELOVANJA SVETEGA DUHA V NAŠEM ŽIVLJENJU.«

PRVI KORAK: *Spoznavaj Jezusa.* Sveto pismo pravi, da je krotkost ena od Jezusovih značajskih lastnosti (glej Mt 11,28-30). Zato išči Jezusa in odsevaj njegov značaj!

DRUGI KORAK: *Poskusi prenesti krotkost na vsa področja svojega življenja,* tudi na odnos z Bogom. To pomeni sprejeti Božjo voljo in življenjski slog, ki ga zahteva od nas. Odkril boš, da izpolnjevanje njegovih zahtev prinaša čudovite rezultate.

TRETJI KORAK: *Poskrbi za potrebe drugih.* Jezus je ljudem, ki so se odrekli svojemu ponosu in se osredotočili na pomoč drugim, nekaj obljubil (Mt 5,5). Čeprav krotkost morda ni najbolj priljubljena lastnost, pa bodo prav krotki (oziroma blagi) podedovali zemljo, ko bo nastopil čas za to.

Veš, kaj? Kadar razmišljam o levu Christianu, pomislim na to, kako neverjetno bo ljubkovati živali, ko bomo živeli na novi zemlji! Pomislim tudi na to, kako bomo živeli v skupnosti, kjer bodo vsi polni ljubezni, veselja, miru, potrpežljivosti, prijaznosti, dobrote, zvestobe, krotkosti in samoobvladanja (glej Iz 65,17-25). Veselim se živeti v takšnem kraju, v kraju resnične sreče, točno takšnem, kot ga je Bog zasnoval na samem začetku.

Vse do takrat pa lahko doživljamo prednosti razvoja Božjega značaja v nas, zahvaljujoč vplivu delovanja Svetega Duha v našem življenju. Vedemo se lahko kakor krotek lev in obenem odsevamo odločnost, s katero Sveti Duh navdaja naše življenje.

~



Silvia Palos Ibáñez

je rojena v Zaragozi v Španiji. Študirala je na adventistični šoli Rigel in se kasneje izsolala za pravnico. Srečali jo boste na poletnih taborih v Entrepeñasu ali v AEGUAE. Na njenem seznamu želja je, da se skupaj z možem Pepom udeleži misijonskega projekta v tujini.

MOLITEV DNEVA

DRAGI BOG, ŽELIM, DA SI DEL MOJEGA ŽIVLJENJA. VSE SVOJE ODZIVE IZROČAM V TVOJE ROKE, DA BI Z NJIMI LAHKO ODSEVAL TVOJO KROTKOST IN LJUBEZEN. PROSIM, DA BI TE DRUGI SPOZNALI PO MOJEM KROTKEM ŽIVLJENJU.



VPRAŠANJA

»PRIDITE K MENI VSI, KI STE UTRUJENI IN OBTEŽENI, IN JAZ VAM BOM DAL POČITEK. VZEMITE NASE MOJ JAREM IN UČITE SE OD MENE, KER SEM KROTAK IN V SRCU PONIŽEN, IN NAŠLI BOSTE POČITEK SVOJIM DUŠAM; KAJTI MOJ JAREM JE PRIJETEN IN MOJE BREME JE LAHKO.«

Mt 11,28-30

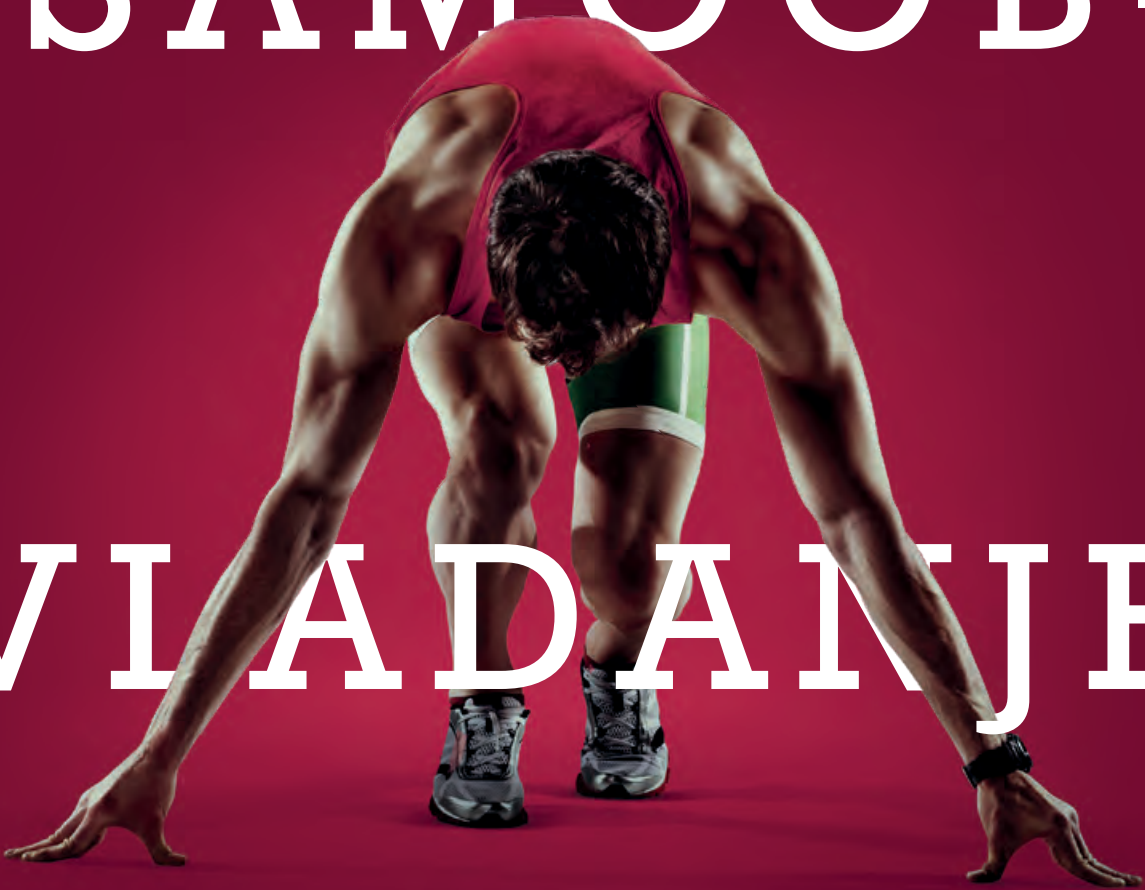
1. Ali se spomniš situacije, v kateri je Jezus ravnal odločno, a obenem ponižno in krotko? Opiši ta dogodek.
2. Ali si kdaj doživel stresne okoliščine, v katerih ti je krotek odgovor prinesel mir? Opiši to izkušnjo.
3. Zakaj misliš, da Jezus od nas zahteva, da iz svojih odnosov z drugimi odpravimo nasilje?
4. Katere okoliščine ti v vsakdanjem življenju povzročajo stres in tesnobo? Kako lahko v takšnih situacijah pomaga mirnejši, krotkejši in ponižnejši pristop?

A large grid of dots for writing answers.



POGLAVJE 8

SAMO OB- VLADANJE

A male athlete is shown from the back, in a starting crouch for a race. He is wearing a red singlet, green shorts, and grey running shoes. His hands are on the ground, and his body is low to the ground, ready to start. The background is a solid red color.

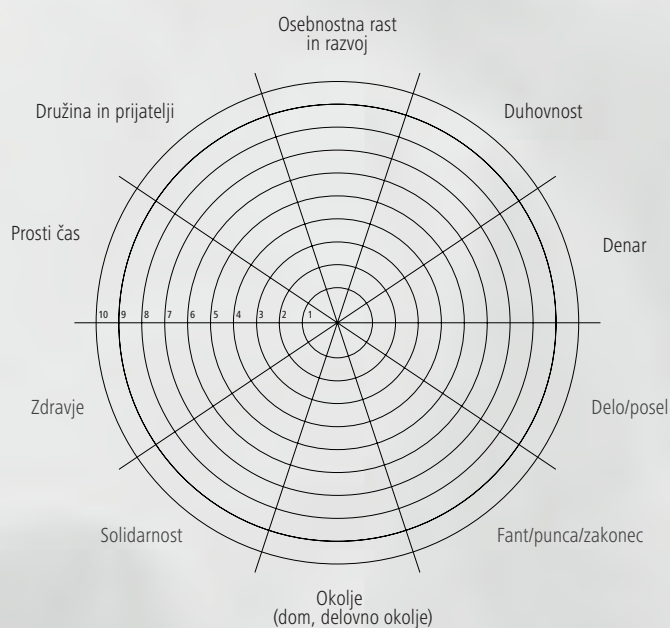
KLJUČNO
BESEDILO

»VSI TISTI, KI TEKMUJEJO NA TEKMOVANJIH, UPORABLJAJO SAMOOBVLADANJE, DA BI OSVOJILI VENEC. TA VENEC JE ZEMELJSKA STVAR, KI TRAJA SAMO KRATEK ČAS, POTEM PA OVENE, NAŠ VENEC PA NE BO NIKOLI OVENEL IN NE BO NIKOLI UNIČEN.«

PRVO PISMO KORINČANOM 9,25 (PARAFRAZA ZAŽIVI)

ICEBREAKER**ALI JE MOJ JAZ POD NADZOROM?**

Vzemi si nekaj minut časa in naredi inventuro svojega samoobvladanja na različnih življenjskih področjih, tako da pobarvaš/označiš dele na spodnjem krogu, pri čemer 1 pomeni najmanj samoobvladanja, 10 pa največ.

**Vprašanja za razmislek:**

1. Na katerih življenjskih področjih težje obvladuješ samega sebe? Zakaj?
2. Primerjaj svoje odgovore s prijatelji. Kako lahko pomagata drug drugemu in se podpirata? Kako ste lahko drug drugemu partnerji v odgovornosti?
3. Katere strategije si že uporabil pri soočanju z okoliščinami, ki so zahtevale samoobvladanje?
4. Zakaj je lažje svetovati, kaj naj naredijo drugi, kakor to narediti sam?

Če ta izziv izvajate v skupini, prosimo, sledite povezavi, na kateri boste našli še en *icebreaker*:

bit.ly/WOP23downloads



PROCES V TEKU



Pedra sem srečal na koncu poletja leta 2010, ko sem prvič prišel v cerkev. Ta mladenič je postal nekakšna prelomnica v mojem življenju in načinu mojega vedenja.

Morda je bilo le »naključje«, toda postala sva sodelavca v majhnem gradbenem podjetju. Med časom, ki sva ga preživela skupaj, je bilo veliko trenutkov, ko sem bil globoko presenečen nad tem, kako se je Pedro odzival (oziroma kako se ni) v okoliščinah, v katerih bi sam izgubil živce in celo svoje manire.

Pedro je hodil v cerkev osem let. Njegovo samoobvladanje je v njem obrodilo mirnost in spokojnost, ki sem ju želel imeti tudi sam. Veliko sem prebral o samodisciplini in samoobvladanju z budističnega, taoističnega in filozofskega vidika. Pogosto sem se spraševal: *Kako se je Pedro naučil biti tak? Le kaj je njegova skrivnost?* Nikdar prej nisem slišal, da je samoobvladanje s svetopi-semskega vidika lastnost, ki jo Sveti Duh razvija v človeku.

Sčasoma se je najino prijateljstvo poglobilo. Ko sem ga bolje spoznal, sem ugotovil, da je njegovo samoobvladanje rezultat povezanosti s Svetim Duhom vsaj 16 ur dnevno. To je bila posledica nenehnega in iskrenega pogovora med njim in Bogom.

V enem od najinih pogovorov je priznal, da je bil včasih zelo nagle jeze: ni bil prav strpen; bil je precej nepotrpežljiv.

Kadar so ga doletele težave, se je odzval nasilno.

Toda ko je srečal Jezusa, je ponovno razmislil o mnogih stvareh. Namesto da bi se takoj odzval na okoliščine, v katerih se je znašel, mu je njegov odnos z Bogom pomagal, da se je imel pod nadzorom in ni dovolil podivjati svojim čustvom.



Ker je bil stoodstotno prepričan, da je Sveti Duh ves čas z njim, se je, kadar se je moral spopasti s težavo, težkimi okoliščinami ali skušnjavo, namesto da bi Bogu povedal vse, kar se je dogajalo – kakor da bi bil oddaljen in ne bi imel pojma, za kaj gre – raje osredotočil na pogovor z njim. Postavil mu je zelo specifična vprašanja, na primer: »Kaj čutim (oziroma česa ne čutim)? Katere možnosti imam? Kako se lahko spopadem z ...? Kateri način delovanja ali kateri odziv je v tem trenutku najboljši? Ali je to res nujno?«

Na podlagi mnogih pogovorov, ki sem jih imel s Pedrom, sem razumel, da samoobvladanje (kot sad Duha) ne pomeni zanikanja lastnih čustev, občutkov, želj ali hrepenenj. Niti ne pomeni prevzeti pasivno in ravnodušno stališče do okoliščin in ljudi, ki vplivajo na nas ali nas razburjajo. Gre za proces, v katerem se moramo najprej vprašati, kaj se dogaja v nas; po tej hitri oceni tako notranje kakor zunanje realnosti pa se v *molitvi* lotimo zadeve, pri čemer postavimo vprašanja, ki sem jih omenil malo prej.

Samoobvladanje je bistvenega pomena, če ne želimo izgubiti svobode, ki nam jo daje Bog (Gal 5,1-13). Morda je samoobvladanje celo sestavina, ki nam pomaga obroditi in vzdrževati preostale dele sadu Duha (ljubezen, veselje, mir, potrpežljivost, prijaznost, dobroto, zvestobo in krotkost) na vseh področjih svojega življenja. Povedano drugače: samoobvladanje nam bo koristilo tako v duhovnem kakor posvetnem kontekstu; tako v zasebnem kakor javnem življenju; tako med študijem kakor pri delu in športu; tako v družbi prijateljev in družine kakor v vseh drugih odnosih.

Prepričan sem, da poznate Pavlovo načelo: »Mnogi so prepričani in govorijo, da so svobodni delati, kar želijo. To morda res drži. Toda rad bi povedal nekaj pomembnega: čeprav bi to bilo res in bi lahko delal, kar koli želim, to ni vedno dobro zame.« (1 Kor 10,23; parafraza) Vsaka značajska lastnost se oblikuje s ponovitvijo določenega ravnanja enkrat, dvak-

rat, desetkrat in celo stokrat – dokler ne postane navada. Tako se oblikujejo (ali uničijo) naše značajske lastnosti, ki bodo vplivale na način, kako se bomo odzvali v različnih okoliščinah in kadar se bomo spopadali z ovirami.

V mnogih situacijah je najpreprosteje izgubiti potrpljenje, se razjeziti in na koncu eksplodirati, kričati, žaliti, prizadeti, preklinjati ali še kaj hujšega. Toda naj te vprašam, ali je vredno. Če si to že kdaj doživel, kako si se počutil, ko je bilo vsega konec?

Poleg tega se lahko zgodi, da si boš postavil neki cilj in nato ugotovil, da ga ne moreš doseči, ker ti manjka samoobvladanja. Kako se lahko osvobodíš tega in dosežeš, kar si zares želiš? (Glej Rim 7,19-25.)

Pomembno je zavedati se, da kljub preteklim napakam nikoli ne začneš z nule, ko enkrat postaneš dovzeten za rast sadu Duha, kakor smo brali v Pismu Galačanom 5. Tvoja današnja izkušnja je večja od včerajšnje in zmeraj jo lahko nadgradiš. Spodbujam te, da ne odnehaš, sad namreč raste in dozoreva malo po malo.

Zdaj ko smo prišli do te točke, bi vam rad dal nekaj napotkov, ki mi pomagajo v procesu doseganja samoobvladanja. Lahko jih uporabimo tudi pri drugih lastnostih, ki tvorijo sad Duha.



»V MNOGIH SITUACIJAH JE NAJPREPROSTEJE IZGUBITI
POTRPLJENJE, SE RAZJEZITI IN NA KONCU EKSPLODIRATI,
KRIČATI, ŽALITI, PRIZADETI, PREKLINJATI ALI ŠE KAJ HUJŠEGA.«

»NIKOLI NE ZAČNEŠ Z NULE, TVOJA DANAŠNJA IZKUŠNJA JE VEČJA OD VČERAJSNJE IN ZMERAJ JO LAHKO NADGRADIŠ.«



1. BODI JASEN GLEDE TEGA, KAJ ŽELIŠ, ČESA NE ŽELIŠ IN ZAKAJ

Pogosto se z ljudmi pogovarjam o njihovih težavah in posledicah njihovih življenjskih odločitev. Večinoma bi se vsem posledicam dalo izogniti, če bi si vzeli nekaj minut časa za razmislek o tem, česa si ne želijo za svoje življenje.

Eden od razlogov, zakaj izgubimo nadzor in nam spodleti uporabi ti samoobvladanje, je, da nismo prepričani ali jasni glede tega, *kaj želimo, česa ne želimo in zakaj*.

Če bi te nekdo vprašal: »Kaj si želiš od življenja?« bi nas morda veliko (še posebej tisti, ki so bolj mladi) po trenutku tišine odgovorilo: »Pojma nimam.« V življenju so trenutki, ko ne vemo, kaj želimo. Zdi se mi koristno, da si takrat postavimo kontra vprašanje: »Česa si ne želim od življenja?« To nam pomaga prepoznati prve sledi tega, kaj si želimo.

2. ODLOČI SE IN SE DRŽI ODLOČITVE

Ko veš, kaj želiš (ali česa ne želiš) in kaj je tvoj *zakaj*,¹ je pomembno, da ne razmišljaš preveč. Seveda je povsem naravno, da dvomiš o določenih odločitvah. Pomembno je, da dvom odrineš na stran in naravnaš svoj fokus. Predlagam, da razmisliš o Jak 1,6-8: »Prosi pa naj v veri, ne da bi kaj dvomil; kdor dvomi, je namreč podoben morskemu valu, ki ga veter dviga in premetava. Tak človek naj ne misli, da bo kaj prejel od Gospoda: mož, ki je v duši razdvojen, nestanovitni na vseh svojih poteh.«

3. DELAJ MAJHNE KORAKE

Razvoj samoobvladanja je podoben maratonu (glej 1 Kor 9,25). Ko je naloga zelo kompleksna, se nam lahko zdi prezahtevna, zaradi česar že po prvih 100 metrih čutimo ohromelost.

Svoj cilj razčleni na majhne korake. Dobra stvar življenja je, da je vse na neki način povezano med seboj. Ko je Jezus govoril o iskrenosti, je pojasnil, da je zvestoba v malih rečeh prvi korak k zvestobi v večjih (glej Mt 25,23).

Vzpostavi **rutine**, ki te bodo korakoma pripeljale bliže k cilju.

OPOMBA: Če imaš težave z drogami, alkoholom, spolnostjo ali pornografijo, ti priporočam, da poiščeš pomoč nekoga, ki te bo razumel in te bo lahko podprl pri okrevanju. V cerkvi je veliko ljudi, ki so pripravljeni pomagati.

4. NAUČI SE GLEDATI POZITIVNO PLAT

Že ena sama kapljica črnila je dovolj, da obarva vodo v kozarcu. Podobno lahko tudi ena sama misel spremeni tvoje stališče o neki stvari – na pozitiven ali negativen način. Pomembno je razumeti in se odločiti, da spremembe oziroma cilji, ki si si jih zastavil, niso kazni. Osredotoči se na prednosti – pa naj gre za izboljšanje odnosa z Bogom, za izboljšanje samopodobe, zdravja, znanja, rasti ali dobrega počutja itd.

Izogni se temu, da bi o stvareh, ki s svetopisemskega stališča niso težavne, podajal absolutne zaključke. Tukaj je preprost primer tega: če si se odločil, da boš šel na neko dieto ali da boš nehal piti določeno vrsto pijače, si ne otežuj okoliščin, s tem ko si praviš: »NIKOLI se ne bom vrnil na staro pot ...« To raje ubesedi na bolj pozitiven način, na primer: »Danes bom ... zamenjal z/s ...« Ta preprosti jezikovni trik ti lahko pomaga, ko se spopadaš z negativnimi mislimi ali pritiskom vrstnikov.

5. NAGRADI SE ZA SVOJE DOSEŽKE

Priporočam, da se nagradiš za svoje dosežke. Ob tem boš čutil pozitivna čustva, ker si možgani »zabeleži« da tvoj trud prinaša pozitivno nagrado. Seveda mora biti ta nagrada koristna in dobra zate (takšna pa mora biti tudi v Božjih očeh; glej 1 Kor 10,31).

6. ZAVEŽI SE

Ali poznaš razliko med zavezanostjo in dolžnostjo? Zavezanost prihaja iz nas samih; je nekaj, česar se lotimo prostovoljno. Dolžnost pa po drugi strani prihaja od zunaj. Zanimivo pri tem je, da se nam Bog ne želi vsiljevati. Njegovo kraljestvo na zemlji se začne v vsakem od nas – v naših mislih in srcu. Toda to kraljestvo je možno edino takrat, kadar se zavežemo sebi, svojim bližnjim in Bogu.

Zaključil bi rad s sklepno mislijo o Božjem kraljestvu. Menim, da je vsaka lastnost, ki jo je Pavel opisal kot sad Duha, tudi lastnost Božjega kraljestva (glej Mt 5 in 6). Pavlov seznam v Gal 5,22-23 v Svetem pismu ni naveden zato, da bi izbirali med temi lastnostmi, ampak da bi – kot posledica tega, da smo svoje misli in srce odprli za prejem Svetega Duha – sad Božjega kraljestva rasel v nas in se širil od znotraj navzven, od našega življenja na življenje ljudi okoli nas.



Dante Herrmann

že skoraj trinajst let živi z Jezusom in zanj. Svoje življenjsko popotovanje deli z ženo Raquel in njunima otrokoma Lucasom in Aarónom. Zagret je za evangelij in Božje kraljestvo. Je stezosledec, pastor in teolog.

»PAVLOV SEZNAM V GAL 5,22-23 V SVETEM PISMU NI NAVEDEN ZATO, DA BI IZBIRALI MED TEMI LASTNOSTMI, AMPAK DA BI – KOT POSLEDICA TEGA, DA SMO SVOJE MISLI IN SRCE ODPRLI ZA PREJEM SVETEGA DUHA – SAD BOŽJEGA KRALJESTVA RASTEL V NAS.«

MOLITEV DNEVA

Dragi Bog, slavim te, ker si mi dal vse, kar potrebujem, da bi živel dobro življenje. Vsak dan mi pomagaj videti in razumeti, na katerih področjih življenja moram vaditi samoobvladanje. Hvala, ker je tvoj Sveti Duh z menoj in mi pomaga razvijati to lastnost. Odločil sem se, da ti odprem svoje srce in um, da bi lahko slišal tvoj glas in na različnih življenjskih področjih vadal samoobvladanje.



»»VSE STVARI SO NAM DOVOLJENE,« VENDAR NISO VSE STVARI DOBRE ZA NAS, DA BI JIH DELALI. »DOVOLJENO NAM JE DELATI VSE STVARI,« VENDAR VSE STVARI NE PRIPOMO-REJO, DA BI POSTALI MOČNEJŠI.«

S svojimi okoliščinami v mislih (tvoj kontekst, področje vpliva, prijatelji) odgovori na spodnja vprašanja. Ne pozabi na ključna svetopisemska besedila na to temo.

1. Zakaj misliš, da je samoobvladanje pomembno z vidika zgornjega svetoписemskega besedila in v povezavi s krščanskim načinom življenja?
2. Kaj meniš, da bi bilo dobro narediti (ali nehati delati), da bi bil pripravljen na različne okoliščine in situacije, s katerimi se srečuješ v življenju?
3. Katere težave ti pridejo na misel v povezavi z razvijanjem samoobvladanja?
4. Kateri predlogi, ki smo jih omenili v povezavi z razvijanjem samoobvladanja, so pritegnili tvojo pozornost in zakaj?



ZAVEZANOST JE KLJUČNA

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

- ✓ Wright, Christopher J. H. (2017). *Cultivating the Fruit of the Spirit: Growing in Christlikeness*. Downers Grove, IL: InterVarsity Press.
- ✓ Copeland, Gloria. (2021). *Walking in the Fruit of the Spirit: Releasing the Nature and Power of God in Your Life*. Shipensburg, PA: Harrison House Publishers.
- ✓ Offner, Hazel et. al. (2013). *A Deeper Look at the Fruit of the Spirit: Nine Sessions for Groups and Individuals*. Downers Grove, IL: InterVarsity Press.
- ✓ Rodríguez, Ángel Manuel. (Ed.) (2022). *Andrews Bible Commentary: New Testament*. Berrien Springs, MI: Andrews University Press.
- ✓ McKnight, Scot. (1995). *The NIV Application Commentary: Galatians*. Grand Rapids, MI: Zondervan.
- ✓ Oglej si serijo "Grasping Galatians" Davida Asschericka in Tyja Gibsona na YouTube kanalu Storyline:
bit.ly/GraspingGalatians





OSEBNI IZZIV

OBLEČENI V SAD DUHA

Za zadnji izziv bi rad predlagal dejavnost, ki temelji na Pavlovih besedah v Ef 4,22-24: »Odložite starega človeka, kakor je živel doslej; uničujejo ga blodna poželenja. Prenovite se v duhu svojega uma in oblecite novega človeka, ki je po Bogu ustvarjen v pravičnosti in svetosti resnice.« (Parafraza; poudarek je dodan.) Če želimo biti Jezusovi sledilci, ni dovolj biti »pravičen in svet« samo dan ali dva na teden ali kadar srečamo prijatelje »iz cerkve«. V tem izzivu te spodbujam, da vsak dan »oblečeš« Svetega Duha, kakor vsak dan oblečeš svoja oblačila.

Ta izziv lahko opraviš v enem dnevu ali v treh zaporednih dneh (en dan za vsako kategorijo). Najpomembneje je, da se tega lotiš *iskreno* in v *molitvi*. Prosi Boga za pomoč pri tem.

KATERA DUHOVNA OBLAČILA NOSIŠ?

Morda se boš v povezavi s svojim trenutnim duhovnim življenjem lahko poistovetil z enim od naslednjih stilov oblačenja. Nadeni si očala sadu Duha in razmisli o tem, katera duhovna oblačila nosiš v tem trenutku.

»NADENI SI OČALA
SADU DUHA IN
RAZMISLI O TEM,
KATERA DUHOVNA
OBLAČILA NOSIŠ
V TEM TRENUTKU.«



ZAPORNIŠKI STIL

Ali morda nosiš črtasto majico nepotrebnih in bolečih navad, ki te že predolgo držijo ujetе v neželenem ciklu? Ali si ujetnik svojih okoliščin? Opiši svoj zaporniški stil. Kaj vse ovira sad Duha, da bi zrastel v tebi?



NEGOTOV STIL

Ali se spomniš časa, ko si se preoblekel enkrat, dvakrat ali celo trikrat, a si bil še vedno nezadovoljen? Katera »oblačila« nosiš, ki so v nasprotju s sadom Duha in ti vzbujajo občutek nezadovoljstva in negotovosti?





NEUDOBEN STIL

Zamisli si, da oblečeš kavbojke, ki so ti malce pretesne. Ko so še čisto nove, so lahko zelo neudobne. Morda si v situaciji, ko so ti »nove kavbojke« sadu Duha malce neudobne in tuje, ker zahtevajo, da spremeniš določene stvari v svojem življenju. Dolgoročno pa je najbolj zaželeno, da se te kavbojke raztegnejo in nekoliko popustijo, kar je posledica delovanja Svetega Duha v tvojem srcu. Kako ti »nove kavbojke« Duha povzročajo nelagodje? Ali tesne hlače predstavljajo še kaj drugega?

Kako lahko uporabiš samoobvladanje, da boš čez čas lahko »brez bolečin hodil« v »novih kavbojkah« Svetega Duha?



NEPRIČAKOVANI STIL

Verjetno si si že kdaj od koga izposodil oblačila. Odvisno od okoliščin je bila to zate ali pozitivna ali negativna izkušnja. Kadar si izposodiš oblačila, nimaš besede pri barvi, obliki ali

velikosti oblačil. Preprosto jih oblečeš, ker jih v danem trenutku pač moraš. Duhovno gledano morda nosiš »sposojena« oblačila, za katera na dnu svojega srca veš, da niso zares tvoja, ker se ne skladajo s tem, kdo si želiš biti (na primer ljubosumje, žuranje, slabe navade, alkohol, toksični odnosi, jeza, sebičnost itd.). Kaj meniš, da so v tvojem življenju »sposojena oblačila«, ki jih želiš vrniti »lastniku«?



IDEALEN STIL

Ali imaš kakšen kos oblačila, od katerega se ne želiš ločiti? Videti je, kakor da je bil narejen samo zate. Jezus pravi, da je sad Duha naše popolno oblačilo. V katerih trenutkih svojega duhovnega življenja čutiš, da nosiš idealen stil?



MOJ TRENUTNI **STIL** VS. MOJ IDEALNI **STIL**

Na spodnji prazen prostor nariši svoj trenutni stil na področju duhovnosti. Lahko gre za kombinacijo stilov, ki smo jih omenili zgoraj, lahko pa si izmisliš novega. Pomembno je, da si med to aktivnostjo popolnoma iskren do sebe. Ne pozabi zapisati, kaj ti pomeni vsak kos oblačila (na primer: črtasta majica predstavlja, da je moj odnos z Bogom polomija, ker čutim, da mu nisem zvest; modre rokavice predstavljajo moje dvome glede tega, da bi se izročil Jezusu – primanjkuje mi vere; zlat pas predstavlja značilnost sadu Duha, ki ga opažam v svojem življenju: to je mir; miren sem, čeprav okoli mene divja vihar).

Na desni strani nariši svoj idealni stil, pri čemer se osredotoči na devet značilnosti oziroma lastnosti sadu Duha (ljubezen, veselje, mir, potrpežljivost, prijaznost, dobroto, zvestobo, krotkost in samoobvladanje), ki smo jih proučili v tem priročniku (na primer: krilo s srčkastim vzorcem predstavlja mojo željo, da bi še bolj negovala ljubezen; želim si ljubiti, kakor Bog ljubi mene).

Moj trenutni duhovni **stil**

Moj idealni duhovni **stil**



V ISKANJU IDEALNEGA **STILA**

V zadnjem izzivu te spodbujam k delovanju. Verjetno si spoznal, da v svojem duhovnem življenju ne nosiš idealnega *stila*. Kako lahko dosežeš *stil* sadu Duha? Predlagam, da upoštevaš šest korakov, ki sem jih omenil v osmem poglavju.

- 1. Bodi jasen glede tega, kakšen stil si želiš, kakšnega stila si ne želiš in zakaj.** Kakšna oseba želiš oziroma ne želiš biti?

Želim si biti _____

Ne želim si biti _____

- 2. Odloči se in se drži odločitve.** Katere odločitve moraš sprejeti v tem trenutku?

- 3. Delaj majhne korake.** Katere konkretne korake moraš narediti, da bi si oblekel idealen *stil*?

- 4. Nauči se gledati pozitivno plat.** Kako se boš odzval, ko bo šlo kaj narobe? Kako boš na pozitiven način izrazil svoj namen?

- 5. Nagradi se za svoje dosežke.** Kako se boš poveselil, ko ti bo uspelo obleči svoja idealna oblačila sadu Duha?

- 6. Zaveži se.** Nositi oblačila sadu Duha zahteva nenehno predanost; to je proces v teku. Kateri kos oblačila želiš obleči, da bi sad Duha nadaljeval svojo rast v tebi?



UVOD

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



DRUGO POGLAVJE / VESELJE

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



TRETJE POGLAVJE / MIR

- ¹ Predlagam, da obnoviš lanskoletno snov za mladinski molitveni teden *Gospodova je zemlja: Poklicani skrbeti za stvarstvo*. Drugo poglavje govori o pravici in pravičnosti, ki ju omenjamo tukaj. Snov si lahko naložiš s te spletne strani (na voljo je tudi v slovenščini): <https://icor.church/resources>.



ČETIRTO POGLAVJE / POTRPEŽLIVOST

- ¹ Nouwen, Henri J. M. (2019). *Following Jesus: Finding Our Way Home in an Age of Anxiety*. New York: Convergent, str. 9.
- ² Bonhoeffer, Dietrich. (1953). *Letters & Papers from Prison*. London and Glasgow: Fontana Books, str. 166.



PETO POGLAVJE / PRIJAZNOST IN DOBROTA

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



SEDMO POGLAVJE / KROTKOST

- ¹ *Christian the Lion*. YouTube: <https://bit.ly/Christianthelion>
- ² Ta razlaga temelji na adventističnem svetopi-smemskem komentarju na vrstico v Mt 5,5.
- ³ Ta razlaga temelji na adventističnem svetopi-smemskem komentarju na vrstico v Gal 5,22.
- ⁴ Wright, Christopher J. H. (2017). *Cultivating the Fruit of the Spirit: Growing in Christlikeness*. Downers Grove, IL: InterVarsity Press, str. 133.



OSMO POGLAVJE / SAMOOBVLADANJE

- ¹ Predlagam, da o pomenu opredelitve svojega zakaj in kaj, obnoviš lanskoletno snov za mladinski molitveni teden *Gospodova je zemlja: Poklicani skrbeti za stvarstvo*. O tem govori peto poglavje. Snov si lahko naložiš s te spletne strani (na voljo je tudi v slovenščini): <https://icor.church/resources>.
- ² Moltó, Cris. (2014). *Las 365 reflexiones de lo realmente importante en nuestra vida*. Barcelona: Amat Editorial, str. 120.



»GOSPOD JE NAMREČ DUH, KJER PA JE GOSPODOV DUH, TAM
JE SVOBODA. VSI MI, KI Z ODGRNJENIM OBRAZOM MOTRIMO
GOSPODOVO VELIČASTVO – KAKOR BI ODSEVALO V OGLEDALU –
SE SPREMINJAMO V ISTO PODOBO, IZ VELIČASTVA V
VELIČASTVO, PRAV KAKOR OD GOSPODA, DUHA.«

DRUGO PISMO KORINČANOM 3,17.18



Sad Duha. Priročnik za proučevanje

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

©2023 Youth Department of the Inter-European Division
of the Seventh-day Adventist Church

Schosshaldenstrasse 17

3006 Bern

Switzerland

youth@eud.adventist.org

OBLIKOVANJE

Simon Eitzenberger, @desim_design

RAZPOREDITEV

Alexandra Mora in Isaac Chia

SLIKE

shutterstock.com, unsplash.com

Predlagamo, da ta vir uporabite med molitvenim
tednom za mlade 2023.

1. izdaja, 2023

E-knjiga

VODJA MLADIH PRI DIVIZIJI

Jonatán Tejel

UREDNIKA IN KOORDINATORKA

Alexandra Mora

AVTORJI

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

PREVOD V ANGLEŠČINO

Alexandra Mora (6., 7. in 8. poglavje)

PREVOD V SLOVENŠČINO

Jasmina Odorčić

LEKTURA SLOVENSKEGA BESEDILA

Maja Godina Marin

Če ni navedeno drugače, so svetopisemske vrstice vzete iz Slovenskega standardnega prevoda Svetega pisma.

Copyright © 1996, 2003 Društvo Svetopisemska družba Slovenije, z dovoljenjem. Vse pravice pridržane.

Tiskanje tega vira je dovoljeno za uporabo v krajevnih cerkvah, mladinskih skupinah in drugih krščanskih izobraževalnih dejavnostih. Vsebine tega vira zato brez dovoljenja založnika ni dovoljeno reproducirati v nobeni drugi obliki. Vsebine ni dovoljeno spreminjati. Vse pravice pridržane.

Okoli sebe vidimo svet, ki je zaslužnjen z deli mesa. Sebičnost. Jeza. Zamere. Zavist. Ljubosumje. Tesnoba. Sovraštvo ... Nujno se moramo osvoboditi verig teme in priti na svetlobo sadu Duha. Najti moramo Kristusa in postati resnično svobodni ter živeti rodovitno življenje, polno ljubezni, veselja, miru, potrpežljivosti, prijaznosti, dobrote, zvestobe, krotkosti in samoobvladanja. Če bi bil vsak posameznik rodovitna zemlja za Duha, bi bil naš svet zelo drugačen. Kaj pa, če se sprememba začne s teboj? Ali boš rodovitna zemlja za rast sadu Duha?

Osem poglavij tega priročnika ti bo pomagalo prebiti se skozi devet »segmentov« sadu Duha. To popotovanje ti lahko spremeni življenje; seveda pa je vse odvisno od tvoje odločitve.



Seventh-day
Adventist® Church
INTER-EUROPEAN DIVISION

Youth Department

of the Inter-European Division of the Seventh-day Adventist Church
Schosshaldenstrasse 17, 3006 Bern, Switzerland