

SLUŽBA KÁZANIA PRI SOBOTNÝCH BOHOSLUŽBÁCH					
Miesto/deň	1.	8.	15.	22.	29.
Bratislava 1	M. Riečan	E. Bališ	H. Becz	M. Majtán	K. Badinský
Bratislava 2	S. Bielik	M. Riečan	D. Novomeský	K. Badinský	M. Majtán
Petržalka	H. Becz		M. Majtán	M. Riečan	BA1
Dúbravka	M. Majtán	BA2	M. Riečan	J. Obrcian	T. Braun

PRAVIDELNÉ TÝŽDENNÉ STRETNUTIA:

Nedeľa:	Klub Pathfinder	Cablkova	nepravidelne
Pondelok:	biblické štúdium, kniha Sudcov	Cablkova	18:00 hod.
	biblické štúdium, kniha Genesis	Dúbravka	18:30 hod.
Utorok:	biblické štúdium, kniha Skutky ap.	Cablkova	11:00 hod.
	biblické štúdium, kniha Genesis	Ferienčíkova	16:30 hod.
	stretnutie mládeže, Za obzorom	Ferienčíkova	18:00 hod.
Streda:	stretnutie seniorov, kniha Veľký spor	Ferienčíkova	10:00 hod.
	stretnutie mládeže	Cablkova	17:00 hod.
	prednášky Hľadanie 2	Wolkrova 4	18:00 hod.
Štvrtok:	cvičenie – fitness	Ferienčíkova	17:00 hod.
	Klub Pathfinder, Petržalka	Gessayova 6	17:00 hod.
Piatok:	stretnutie mládeže	Cablkova	17:00 hod.
Sobota:	stretnutie učiteľov sobotnej školy	Cablkova	08:40 hod.
	sobotná škola, štúdium Biblie		09:30 hod.
	kázanie z Božieho slova		10:50 hod.
	popoludňajšia pobožnosť	Cablkova	14:00 hod.

SI PRIPRAVENÝ, PRIPRAVENÁ NA NÁVRAT JEŽIŠA KRISTA?

V termíne od 7.10. do 2.12. 2018 sa uskutoční séria biblických zamyslení o tom čo Biblia hovorí o konci tohto sveta a príprave na ten budúci. Stretnutia sa uskutočnia každú nedeľu od 7. októbra 2018 v modlitebni na Ferienčíkovej ulici so začiatkom o 18:00 hod. Všetci ste srdečne pozvaní. Program a názvy prednášok nájdete na konci tretej strany tohto spravodaja. Prednášať biblické posolstvo bude kazateľ Karol Badinský. Pozvánky budú k dispozícii počas septembra.

DÔLEŽITÉ DÁTUMY A PODUJATIA:

8.	Večera Pánova pre BA2 a Dúbravku	Ferienčíkova	
15. a 22.	Zmena pôvodného plánu kázania	Ferienčíkova	
23.	Spoločný výlet s varením gulášu	Kačín	od 09:00 hod.
29.	Večera Pánova	Cablkova	

Odchody autobusov, č. 43, Patrónka - Kačín: 8:10; 9:10; 9:50; 10:30; 11:10; 11:50; 12:30

KONTAKTY:

Zbor Bratislava 1, Cablkova ul. č. 3, 821 04; ba1.casd.sk
 Zbor Bratislava 2, Ferienčíkova ul. č. 5, 811 04; ba2.casd.sk
 Skupina Petržalka, Wolkrova ul. č. 4
 Skupina Dúbravka, M. Sch. Trnavského 2/A (kostol ECAV)
 Kazatelia: Marek Riečan, ☎ 0917 338 362, @: mrieacan@casd.sk
 Karol Badinský, ☎ 0905 302 793, @: kbadinsky@casd.sk
 Marek Majtán Černák, ☎ 0948 322 663, @: masomajtan@gmail.com
 Redakcia, preklady a úprava textu: Karol Badinský



CIRKEV ADVENTISTOV SIEDMEHO DŇA

B·ADVENT

SPRAVODAJ
BRATISLAVSKÝCH ZBOROV

SEPTEMBER 2018

ČO ROBIA/NEROBIA DUŠEVNE SILNÍ ĽUDIA VII

Naše spomienky nie sú až natoľko presné, ako sa domnievame. Keď spomíname na nepríjemnú udalosť, ktoré sa nám prihodili, zvykneme ich preháňať, idealizovať alebo dramatizovať.

7. NELIPNÚ NA MINULOSTI

Minulosť nevylicujeme tým, že v nej budeme pretrvávajúť. Minulosť vylicujeme len tak, ak budeme naplno žiť v prítomnosti. (Marianne Williamson, súčasná americká spisovateľka)

UVIAZNUŤ V MINULOSTI

Niektorí ľudia dookola rozoberajú veci, ktoré sa im udiali pred rokmi, iní sa zas ustavične vracajú k tomu, čo sa im prihodilo uplynulý týždeň. Znie vám niektoré z nasledujúcich scenárov povedome:

- prajete si, aby ste sa stlačením čarovného gombíka mohli vrátiť do minulosti a zmeniť isté obdobia svojho života
- niektoré veci v minulosti nesmierne ľutujete
- často sa zamýšľate nad tým, akou cestou by sa uberal váš život, ak by ste sa v niektorých situáciách rozhodli trochu inak
- občas máte pocit, že najlepšie dni svojho života už máte za sebou
- dookola si prehrávate spomienky na minulosť akoby to boli scény vo filme
- občas si predstavujete, že v istej situácii v minulosti poviete alebo urobíte niečo iné, a rozmýšľate nad výsledkom
- trestáte sa, alebo sa snažíte sami seba presvedčiť, že si nezaslúžite byť šťastný
- hanbíte sa za svoju minulosť
- keď urobíte chybu, alebo sa vám prihodí niečo trápne, zvyknete si to v duchu dookola prehrávať
- trávite veľa času premýšľaním nad tým, čo ste "mali" alebo "mohli" urobiť inak

PREČO LIPNEME NA MINULOSTI

Neprestajný pocit viny, hanby a hnevu sú niektoré z pocitov, ktoré vás držia v minulosti. Možno si podvedome nahovárate: "Ak sa budem cítiť dostatočne dlho mizerne, nakoniec si dokážem odpustiť." Možno si sami ani neuvedomujete, že ste v hĺbke duše presvedčený o tom, že si šťastie ani nenaslúžite.

Ľudia sa nevracajú do minulosti len preto, že sa im prihodilo niečo smutné alebo tragické. Občas lipneme na minulosti preto, že chceme svoju pozornosť odvrátiť od prítomnosti. Často si idealizujeme minulosť, pretože je to pre nás spôsob, ako uniknúť pred výzvami z prítomnosti. Veľmi ľahko sa dokážeme upnúť na predstavu, o koľko sme mali v minulosti šťastnejší a bezstarostnejší život. Pravdou však je, že nevieme s istotou povedať, čo by si pre nás život prichystal, ak by sme sa v živote rozhodli inak. Je však jednoduchšie nahovárať si, ako by sa život zmenil k lepšiemu, keby sme sa dokázali vrátiť o krok späť.

PROBLÉM S UPNUTÍM SA NA MINULOSŤ

Vracat' sa ustavične späť, minulosť nezmení. Práve naopak, ak sa upnete na veci dávno minulú, spôsobí vám to viac problémov do budúcnosti. Uvedieme si niekoľko príkladov, ako vám podobné správanie bráni stať sa lepším človekom:

- premrháte prítomnosť, ak ste myslíte nepretržite v minulosti, nedokážete sa tešiť z prítomnosti. Uniknú vám nové zážitky a príležitosti, ktoré vám prináša dnešok.
- lipnutie na minulosti vám bráni, aby ste sa primerane pripravili na budúcnosť. Nedokážete si určiť žiadne ciele a bude vám chýbať motivácia k zmenám.
- vracanie sa do minulosti vážne naruší vašu schopnosť rozhodovať sa. Ak sa nedokážete vyrovnat' s tým, čo sa stalo včera, nedokážete robiť správne a primerané rozhodnutia pre dnešok.
- ustavičné zaoberanie sa minulosťou nič nevyrieši. Minulosť sa nedá vrátiť späť.
- rýpaním sa v minulosti môžete postupne upadnúť do depresie, vyvoláva to negatívne emócie. Opakovanie vyvoláva ďalšie skľučujúce spomienky a môže sa to zmeniť na bludný kruh.
- idealizovaním si minulosti alebo dobre známa teória o zelenšej trávě na druhom brehu príliš nepomáha. Je celkom pravdepodobné, že idealizovaním minulosti, zveličujeme aj to ako je dnes všetko nanič.
- vracat' sa do minulosti škodí vášmu zdraviu. V roku 2013 urobila univerzita v Ohio (USA) štúdiu, ktorá ukázala, že negatívne spomienky zvyšujú riziko zápalov v tele a celkovým výsledkom môžu byť srdcovo-cievne ochorenia, rakovina a demencia.

NEDOVOLTE, ABY VÁM MINULOSŤ BRÁNILA POHNÚŤ SA VPRED

- vyhradte si na vyhodnotenie toho, čo sa stalo, presný čas, napr. si povedzte, že po večeri sa budete ešte 20 minút venovať tomu čo ste prežili. Keď čas vyprší, začnite robiť niečo iné.
- myslite na niečo iné, vedome si vytvorte plán, ako sa prinúťte myslieť na niečo iné.
- stanovte si plány do budúcnosti - dlhodobé aj krátkodobé a podniknite konkrétne kroky ako ich dosiahnuť. Budete sa mať na čo tešiť a nevracat' sa v myšlienkach ustavične späť.

Keď sa vám v hlave vynoria negatívne spomienky, vyskúšajte tieto jednoduché kroky, aby ste si na ne zachovali triezvy pohľad:

- sústreďte sa na poučenie, ktoré pre vás z toho vyplýva. Zmierte sa s tým a skúste prísť na to, ako by ste sa mohli zmeniť. V konečnom dôsledku to vôbec nemusí byť na škodu. Tie najdôležitejšie lekcie sa naučíme vďaka tým najtvrdším lekciám, ktoré vám život uštedril.
- vezmite do úvahy fakty, nie pocity. Keď si v hlave premietnete všetky fakty, uvidíte, že z vás stres výrazne opadne. Ak od istej situácie odlúčíte pocity, ktoré sa vám s ňou spájajú, dokážete sa od nej v spomienkach ľahšie odpútať.
- pozrite sa na situáciu z iného uhla pohľadu. Dokážete ovplyvniť spôsob vnímania celého príbehu. Tú istú príhodu dokážete porozprávať rôznymi spôsobmi a predsa pravdivo.

Ak máte pocit, že sa stále vraciate k tomu istému bodu zo svojej minulosti, mali by ste urobiť všetko preto, aby ste sa s tým raz a navždy zmierili. Tu je niekoľko typov ako sa vyrovnat' s minulosťou:

- vedome sami sebe dovoľte pohnúť sa vpred. Niekedy si potrebujeme uvedomiť, že my sami si musíme dať súhlas, aby sme sa mohli pozrieť dopredu. Neznamená to, že úplne zabudneme, ale začneme sa viac venovať prítomnosti a prežívať ju zodpovedne a s radosťou.
- uvedomte si akú psychickú daň si vyberá neprestajné rýpanie sa v minulosti. Musíte pochopiť, že vracat' sa do minulosti môže fungovať len z krátkodobého, nie z dlhodobého hľadiska. Uvedomte si o čo v živote prichádzate, keď sa neustále vraciate do minulosti.

- odpúšťajte! Úprimné odpustenie vám pomôže zbaviť sa negatívnych pocitov. Pokúste sa všetko hodiť za hlavu a nedovoľte, aby vás zožieral hnev alebo pocit ublíženia.
- zmeňte správanie, ktoré vás núti zaoberat' sa minulosťou.
- v prípade potreby vyhľadajte odbornú pomoc. Traumatizujúce udalosti môžu viesť k duchovným ochoreniam, ako je napr. posttraumatický stres. Odborné poradenstvo dokáže zmierniť úzkosť a obavy spojené s traumatizujúcimi zážitkami.

ZMIERENIE S MINULOSŤOU VÁS DOKÁŽE POSILNIŤ

Ak sa budete celý život pozerat' do spätného zrkadla, stratíte prehľad o tom, čo sa deje na ceste pred vami. Ak uviaznete v minulosti, nedokážete sa tešiť a užívať si budúcnosť. Zakaždým, keď sa vraciate do minulosti, podniknite potrebné kroky na to, aby ste sa vyrovnali so svojimi emóciami a pohli sa vpred. Tým, že sa prestaneme vracat' do minulosti, neznamená, že ju vymažete. Často to znamená, že sa z minulosťou vyrovnáte a vykráčiate vpred.

RIEŠENIE PROBLÉMOV - TYPICKÉ NÁSTRAHY

Čo pomáha:

- zamyslieť sa nad minulosťou natoľko, aby ste sa z nej dokázali poučiť
- pohnúť sa v živote vpred aj vtedy, keď je to bolestivé
- vyrovnat' sa zo žiaľom, aby ste sa dokázali sústrediť na prítomnosť, a začať si robiť plány do budúcnosti
- zamyslieť sa nad negatívnymi udalosťami v živote z hľadiska faktov, nie emócií
- nájsť spôsob ako sa zmieriť s minulosťou

Čo nepomáha:

- popierať minulosť
- brániť si v pokroku
- sústrediť sa na to, o čo ste prišli, bez toho, aby ste dokázali žiť v prítomnosti
- prehrávať si v mysli dookola bolestivé udalosti a zameriavať sa na to, ako ste sa počas nich cítili
- pokúšať sa vrátiť späť do minulosti a napraviť chyby, ktorých ste sa dopustili

Na záver: uvažujte o biblických postavách, ktoré zápasili úspešne alebo neúspešne s týmto problémom a všimajte si ako sa s tým vyrovnali. Napr.: Abrahám, Jozef, Saul (izrael. kráľ), Mária Magdaléna, Pavol,...

Spracoval: Karol Badinský

SI PRIPRAVENÝ, PRIPRAVENÁ NA NÁVRAT JEŽIŠA KRISTA?

Čo hovorí Biblia o konci sveta?

Termín: nedeľa 18:00 hod.

- | | |
|--|---------|
| 1. Blíži sa koniec? Kedy naozaj príde? | 7. 10. |
| 2. Noách, Abrahám a ich koniec sveta. | 14. 10. |
| 3. Čo vieme o konci sveta od Ježiša Krista? | 21. 10. |
| 4. Kto prežije? Máme šancu sa zachrániť? | 28. 10. |
| 5. Kniha Zjavenie - jasne o dňoch konca. | 4. 11. |
| 6. Boží zákon a koniec sveta. Majú niečo spoločné? | 11. 11. |
| 7. Harmagedon – posledná vojna v histórii Zeme. | 18. 11. |
| 8. Súčasnosť a koniec ľudských dejín podľa Biblie. | 25. 11. |
| 9. Ako sa môžeme pripraviť na nový začiatok? | 2. 12. |