

SLUŽBA KÁZNIA PRI SOBOTNÝCH BOHOSLUŽBÁCH

Apríl	6.	13.	20.	27.
Cablkova	K. Badinský	E. Šopoň	M. Moskala	K. Badinský
Ferienčíkova	B. Kern	J. Valky	H. Becz	M. Majtán
Petržalka	M. Riečan	J. Obrčian	J. Turóci	VDO Podhájska
Dúbravka	M. Majtán	BA2	BA2	VDO Podhájska

PRAVIDELNÉ TÝŽDENNÉ STRETNUTIA:

Pondelok:	biblické štúdium, kniha Zjavenie Jána modlitebno-zdieľacia skupina biblické štúdium, kniha Genezis	Cablkova Ferienčíkova, Únik Dúbravka	18:00 hod. 18:00 hod. 18:30 hod.
Utorok:	biblické štúdium, kniha Genesis biblické štúdium, kniha Genesis stretnutie mládeže diskusná skupina	Cablkova Ferienčíkova Ferienčíkova, Únik Ferienčíkova, Únik	11:00 hod. 16:00 hod. 17:00 hod. 17:00 hod.
Streda:	stretnutie seniorov, Z pokladnice svedectiev prednášky: Biblická archeológia anglický konverzačný večer (3. a 17.4.)	Ferienčíkova Wolkrova Ferienčíkova, Únik	10:00 hod. 18:00 hod. 18:00 hod.
Štvrtok:	cvičenie – fitness Klub Pathfinder, Petržalka	Ferienčíkova Gessayova 6	17:00 hod. 17:00 hod.
Piatok:	stretnutie mládeže nácvič spevu: Cablkova 18:15 hod	Cablkova Ferienčíkova	17:00 hod. 18:00 hod.
Sobota:	stretnutie učiteľov sobotnej školy bohoslužba dopoludnia bohoslužba Petržalka popoludňajšia pobožnosť	Cablkova BA1, BA2, Dúbravka Wolkrova Cablkova	08:40 hod. 09:30 hod. 10:00 hod. 14:00 hod.

DÔLEŽITÉ PODUJATIA:

6.	Členské zhromaždenie	Cablkova	cca 12:20 hod.
7.	Stretnutie seniorov	Cablkova	14:30 hod.
9.	Výbor zboru BA1	Cablkova	17:30 hod.
11.	Výbor zboru BA2	Ferienčíkova	18:00 hod.
13.	Program spevokolu BA 1 a 2	Trenčín	
17.	Klub zdravia, J. Nosková: Životný štýl a cukrovka	Primaciálny palác, BA	18:00 hod.
18.-21.	Víkend duchovnej obnovy (VDO) BA2	Podhájska	
26.-28.	Víkend duchovnej obnovy Petržalka, Dúbravka	Podhájska	
30.	Klub zdravia, M. Moskala: Mini deň zdravia	Wolkrova	18:00 hod.

KONTAKTY:

Zbor Bratislava 1, Cablkova 3, 821 04; ba1.casd.sk, zodpovedný kazateľ: K. Badinský
 Zbor Bratislava 2, Ferienčíkova 5, 811 04; ba2.casd.sk, zodpovedný kazateľ: M. Riečan
 Skupina Petržalka, Wolkrova 4, zodpovedný kazateľ: M. Riečan
 Skupina Dúbravka, M. Sch. Trnavského 2/A (kostol ECAV), zodpovedný kazateľ: K. Badinský
 Kazatelia: Marek Riečan - hlavný kazateľ, ☎ 0917 338 362, marek.riecan7@gmail.com
 Karol Badinský, ☎ 0905 302 793, kbadinsky@gmail.com
 Marek Majtán Černák, mládežnícky kazateľ, ☎ 0948 322 663, masomajtan@gmail.com
 Redakcia, preklady a úprava textu: Karol Badinský



CIRKEV ADVENTISTOV SIEDMEHO DŇA

B·ADVENT

SPRAVODAJ
BRATISLAVSKÝCH ZBOROV

APRÍL 2019

ČO ROBIA/NEROBIA DUŠEVNE SILNÍ LUDIA

ZÁVER: UDRŽIAVANIE MENTÁLNEJ SILY

Trinásť dielny seriál článkov o poznávaní čo je to mentálna sila, ako si ju uvedomovať a posilňovať sa končí týmto štrnástym a posledným zhrnutím. Uvažovali sme o schopnostiach, ktoré sme dostali od Pána, aby sme nimi disponovali, používali ich pre seba, ostatných ľudí, a pochopiteľne aj na slávu Božiu. Na predstavenie toho, že Božie kráľovstvo (v obmedzenej miere) je možné prežívať už na tejto zemi. Bez tých dôsledkov hriechu, ktoré sú zničujúce nielen pre náš duševný život.

Z Božieho slova poznávame, že Pán nám dal dary vo všetkých oblastiach života, teda telesnej, duševnej i duchovnej. Sú vzájomne tak prepojené, že nie je možné úspešne viesť svoj život tak, aby sme zaoberali len o jednu z nich. Uvedomujeme si, že najdôležitejšie je mať správny vzťah k Bohu, ale hneď potom Ježiš hovoril o vzťahu k sebe samému a k ostatným ľuďom (Mat 22,37-39).

K zvýšeniu mentálnej sily nám nepomôže, keď si len prečítame pár článkov alebo keď máme pocit, že nás sa to netýka, alebo sa domnievame, že to máme pod kontrolou. Záleží na tom, ako do svojho života zahrnieme metódy, ktoré vám pomôžu dosiahnuť plný potenciál. Tak ako je pre udržanie fyzickej kondície nevyhnutné cvičenie/pohyb, mentálna sila vyžaduje trvalú pozornosť, posilňovanie a rast. Vždy je možné sa zlepšiť. Ak neposilňujeme svoje mentálne svaly, začnú sa strácať, oslabnú.

Nikto nie je imúnny voči chybám alebo zlým dňom. Nastanú chvíle, kedy z nás emócie vyžmýkajú to najlepšie, kedy sa nás zmocnia nesprávne myšlienky a uchýlime sa k seba zničujúcemu alebo neproduktívnemu správaniu. Ak však budeme aktívne pracovať na zvýšení svojej mentálnej sily, budú sa tieto situácie objavovať stále menej.

USMERŇUJTE SA A TRÉNUJTE SA

Tak ako dobrý mentor/vodca môže ponúknuť kombináciu podpory a rád, ktoré nám pomôžu zlepšiť sa, buďme ochotní robiť to aj sami pre seba. Nájdite si to, v čom sa vám darí, a na týchto schopnostiach stavajte. Identifikujte oblasti, kde je potrebné sa zdokonaľiť, a vyzvíte sami seba k zlepšeniu. Proste Pána o pomoc a silu, aby ste mohli ísť správnym smerom. Vytvárajte si príležitosti k rastu, ale majte pritom na pamäti, že nikdy nebudete dokonalí. Dodržiavaním týchto krokov sa snažte každý deň o niečo málo zlepšiť.

Sledujte svoje správanie - všímajte si okamihy, kedy správaním sabotujete svoje úsilie o vytvorenie mentálnej sily. Je to napríklad opakovanie rovnakých chýb, neochota ku zmene alebo ukončenie snahy po prvom neúspechu. Potom si nájdite metódy, ktoré vám pomôžu byť produktívnejší.

Regulujte svoje emócie – všímajte si situácie, kedy sa začínate ľutovať, bojíte sa podstúpiť premyslené riziko, máte pocit, že vám svet niečo dlhuje, bojíte sa samoty, závidíte niekomu inému úspech alebo sa snažíte každému vyhovieť. Nedovoľte týmto pocitom, aby vás zdržovali pri dosahovaní plného potenciálu. Pamätajte: Ak chcete zmeniť, to ako sa cítite, musíte zmeniť svoje uvažovanie a správanie.

Vnímajte svoje myšlienky - vyhodnotiť vlastné myšlienky vyžaduje veľké úsilie a veľa energie. Avšak prehnane pozitívne alebo príliš negatívne uvažovanie môže ovplyvniť vaše pocity a správanie a môže to tiež sťažiť vašu cestu k mentálnej sile. Než si určíte, ktorý spôsob jednania vám umožní prijímať pre vás tá najlepšie rozhodnutie, preskúmajte, či sú vaše predstavy realistické. Identifikujte presvedčenie a úvahy, ktoré vás môžu zdržovať, napríklad tie, ktoré vás oberajú o silu, plytvajú vašou energiou na to, čo nezmeníte, zotrúvajú v minulosti alebo očakávali okamžité výsledky. Nahraďte ich realistickejšími a produktívnejšími myšlienkami.

Tak ako dobrý tréner radí dodržiavať životný štýl aj mimo cvičenia, byť dobrým mentorom znamená, že si musíte vytvoriť životný štýl, ktorý prispieje k budovaniu mentálnej sily. Mentálnu silu nemožno získavať, keď sa nestaráte o svoj fyzický stav. Keď zle jete a málo spíte, ťažko budete ovládať svoje emócie, nebudete jasne uvažovať a nebudete sa správať produktívne. Robte také kroky, aby ste si vytvorili prostredie, ktoré vás nasmeruje k úspechu.

Hoci získanie mentálnej sily je osobný boj, nemusíte (a nemali by ste) mu oddávať úplne sami. Bez pomoci ostatných ľudí a hlavne pomoci Ducha Svätého, je ťažké zo seba dostať to najlepšie. Keď potrebujete pomoc, požiadajte o ňu a obklopujte sa ľuďmi, ktorí sú ochotní vás podporiť. Ľudia vám niekedy poradia a odporúčia metódy, ktoré pomohli im, a vy ich budete môcť aplikovať vo svojom živote, aby vám na vašej ceste pomohli. Ako náhle zistíte, že priatelia a príbuzní vám nedokážu poskytnúť podporu, akú potrebujete, hľadajte pomoc u odborníka. Školený poradca vám môže pri snahe o zmenu naozaj pomôcť.

Keď sa vaše mentálne sily zvyšujú, budete vnímavejší k tomu, že nie každý má o zlepšenie mentálnej sily záujem. Nemôžete nikoho nútiť, aby zmenil svoj život, to vždy záleží na každom jednotlivcovi. Skôr než aby ste si sťažovali, že niekto nie je dost' psychicky silný, staňte sa pre ostatných zdravým vzorom. Učte svoje deti, ako byť mentálne silný, pretože tomu medzi bežnými ľuďmi nenaučí. Keď sa však snažíte stať sa čo najlepším, ľudia okolo vás, vrátane vašich detí, si to všimnú.

ŽNITE PLODY SVOJHO ÚSILIA

Lawrence Lemieux je kanadský jachtár, súťažil na dvoch olympijských hrách. Jachtingom sa zaoberá už od detstva a v sedemdesiatych rokoch dvadsiateho storočia sa zamiloval do sólových závodov. Usilovne sa snažil zlepšiť svoje schopnosti a zúčastňoval

sa rôznych súťaží. V roku 1988 sa zúčastnil olympijských hier v Soule a jeho vyhliadky na získanie medaily vyzerali sľubne.

V deň pretekov bolo veľmi nepriaznivé počasie. Vplyvom silného vetra a morských prúdov vznikli neobvykle vysoké vlny. Napriek ťažkostiam sa Lemieux čoskoro po štarte ujal vedenia. Cez takmer trojmetrovú vlnu však nevidel svietiace bóje, ktoré ohraničovali trasu závodu, a minul jednu značku. Aby mohol pokračovať v preteku, musel sa k prehliadnutej bóji vrátiť. Hoci sa tým zdržal, dokázal si udržať druhé miesto a mal stále veľkú nádej na medailu.

Pri návrate na správnu trasu však zbadal, že dvojčlennej singapurskej posádke sa prevrátila loď. Jeden pretekár bol vážne zranený a sotva sa držal plachetnice, ten druhý sa vznášal na hladine ďaleko od lode. Lemieux vedel, že než tohto muža vylovia záchranári, môže ho voda odniesť veľmi ďaleko. Hoci dlhé roky trénoval práve na tento závod, v zlomku sekundy na všetko zabudol. Bez váhania otočil loď, zachránil singapurských pretekárov a počkal, než ich prevzala loď kórejského námorníctva.

Potom pokračoval v preteku, ale medailu už nezískal, došiel na 22 mieste. Pri vyhlásení víťazov vyznamenal Lemieuxa predseda Medzinárodného olympijského výboru za jeho sebaobetovanie a odvahu medailou Pierra de Coubertina pre vynikajúcich športovcov.

Lemieuxovo sebahodnotenie očividne nestálo na získaní zlatej medaily. Nedomnieval sa, že svet - alebo olympijské hry - mu niečo dlhuje. Mal dostatok mentálnej sily, aby žil podľa svojich hodnôt, a robil to, čo je podľa neho správne, aj keď svoj pôvodný cieľ nedosiahol.

Podstatou rozvoja mentálnej sily nie je snaha byť vo všetkom najlepší. Nie je to ani získanie hĺby peňazí alebo dosiahnutie tých najlepších výsledkov. Rozvoj mentálnej sily znamená, že budete spokojní, nech sa deje, čo sa deje. Budete kráčať k smerom k svojmu cieľu. Či už čelíte vážnym osobným problémom, finančnej kríze alebo rodinnej tragédii, ak ste psychicky silní, budete pripravení na všetko, s čím sa môžete stretnúť. Nielen že sa dokážete vysporiadať s realitou života, ale budete schopní žiť podľa svojich hodnôt, bez ohľadu na to, čo vám svet hodí do cesty.

Keď sa stanete psychicky silnými, budete najlepšou verziou seba samého, budete mať odvahu robiť to, čo je správne, a získate spokojnosť s tým, kto ste a čoho ste schopní dosiahnuť.

K tomuto nás vedie náš nebeský Otec. On nám dal všetky naše schopnosti, vôľu. Dal nám aj slobodu a raduje sa s nami keď sa nám darí a sme tým, k čomu nás stvoril, skutočnými ľuďmi, deťmi stvorenými na jeho obraz. Vieme, že Duch svätý je stále s nami, aby nám pripomínal, povzbudzoval, napomínal, potešoval a takto nás pripravoval na vrchol nášho pozemského života – osobné, viditeľné a skutočné stretnutie s Ním. Tým čo robíme tu na zemi sa pripravujeme aj pre nebo, o ktorom vieme, že nebude miesto „svätého ničnerobenia“, ale miestom trvalého rastu vo všetkých oblastiach, bez obmedzení, ktoré so sebou priniesol hriech. Ďakujem Bohu, že sme spolu mohli prejsť aj tento „kus cesty“ a prajem Vám veľa sily a viery, aby nás nič nezastavilo na ceste domov.

Spracoval: Karol Badinský