

40
MINUTE
BIBLE
STUDIES

A 6-WEEK, NO-HOMEWORK BIBLE STUDY

MORE THAN ONE MILLION SOLD IN THE SERIES

Breaking Free from Fear

Ako roztrhať okovy strachu



Kay Arthur

PRECEPT MINISTRIES INTERNATIONAL

40minute
BIBLE STUDIES

OBSAH

Úvod: Moc strachu je zlomená	
Prvý týždeň: Prečo máš strach?	
Druhý týždeň: Je Boh dôveryhodný?	
Tretí týždeň: Božia bázeň	
Štvrtý týždeň: Ako prekonať strach z ľudí?	
Piaty týždeň: Ako zvíťaziť nad strachom zo smrti?	
Šiesty týždeň: Život bez strachu	

V našom živote sa stretávame s rôznymi druhmi strachu. Máme strach z terorizmu, z prirodzených katastrof, pandémieí; obávame sa, ako to bude s ekonomikou, s bezpečím našich drahých; obávame sa zlých správ, zlej diagnózy... Čelíme strachu, že stratíme prácu, že prídeme o bývanie, že prídeme o vzťahy, istoty, sny, o naše zdravie či život... Je skutočne mnoho dôvodov na strach v našom živote.

V našich dňoch sa nám zdá, že okolo nás počujeme všade samé zlé správy; počujeme o nešťastiach rôzneho druhu, rôznych katastrofách a tragédiách, pandémiech... a zdá sa, že nás obkľúčujú, že sú stále bližšie.

Ako uprostred tohto všetkého nepodľahnúť strachu, obavám a z toho plynúceho stresu, ktorý vyžaduje krutú psychickú, emocionálnu a mentálnu daň? Toto štúdium chce priniesť odpovede na tieto otázky, odpovede, ktoré ťa chcú zmocniť k tomu, aby si kráčal/a životom vo viere a bez strachu, bez ohľadu na to, aké sú okolnosti života.

Boh nám vo svojom slove dáva nádherný prísľub, že vo svojej vernosti nedovolí vstúpiť do nášho života niečo, čo by sme nemohli (v jeho sile) zniesť 1Kor 10,13. On pripravil aj východisko zo situácie, nech by bola akákoľvek zložitá a ťažká. Keď svoj život podriadiš Bohu a usporiadaš ho vo viere v súlade s Ním, zistíš, že môžeš prežívať slobodu z okov strachu.

Čo keby si sa teraz, na začiatku tohto štúdia, chvíľku zastavil/a... povedz Bohu na modlitbe, že chceš počuť jeho hlas a načúvať tomu, čo ti chce povedať skrze svoje Slovo – skrze slová Biblie.

Prvý týždeň

Z našej skúsenosti určite vieme, ako nebezpečný môže byť strach v našom živote: môže celkom ochromiť a paralyzovať náš život, priniesť zmätok, spôsobiť psychosomatické problémy. Keď nás zasiahne, najlepšie čo môžeme urobiť je pýtať sa otázku, ktorú sa Ježiš pýtal svojich učeníkov: prečo ste takí bojzliví? Prečo máte strach? Táto otázka je práve tým miestom, kde chceme začať našu lekciu.

Pozorovanie: Podíme sa najprv pozrieť na niektoré okolnosti, ktoré vyvolávajú hore uvedenú otázku. Keď použijeme udalosti z evanjelia Lukáša ako chronologickú časovú os zistíme, že dolu uvedený príbeh sa odohral na konci druhého roku Ježišovej verejnej služby. V tomto čase boli učeníci Ježiša Krista svedkami jeho mnohých divov a zázrakov ako bolo uzdravenie nemocných, vzkriesenie z mŕtvych, nasýtenie zástupov z niekoľkými rybičkami a chlebmi...

Úloha: prečítajte si v rámčeku slová z Marka 4,35-41 a potom:

- Podčiarknite každé slovo „učeníci“; nezabudnite na zámená: oni, ich, my...
- Symbolom kríža vyznačte každý výskyt slova „Ježiš“; nezabudni na zámená ON...
- Vyznačte slová „strach“ či „bát sa“ zakrúžkovaním toho slova.

Diskusia:

- Čo tu učeníci prežívali? Čo si mysleli, že sa stane?
- Kde bol Ježiš a čo tam robil? Popíš, čo sa stalo.
- Mohli by ste emócie, ktoré učeníci prežívali popísať ako niečo normálne v danej situácii? Vysvetli svoju odpoveď.
- Na čo chcel Ježiš poukázať, keď sa pýtal učeníkov: Prečo máte strach? Ako to, že nemáte vieru?

Marek 4, 35-41

³⁵ V ten deň, keď sa zvečeriло, im povedal: „Prejdime na druhý breh.“

³⁶ Nato opustili zástup a jeho vzali so sebou, tak ako bol, v člne. Sprevádzali ho aj iné člny.

³⁷ Tu sa strhla mohutná búrka s víchricou a vlny sa valili na čln, takže čln sa už naplňal.

³⁸ Ježiš však spal na vankúši v zadnej časti člna. Zobudili ho a povedali mu: „Učiteľ, nedbáš, že hynieme?“

³⁹ Zobudil sa, pohrozil víchru a prikázal moru: „Mlč, utíš sa!“ Vtedy víchor ustal a nastalo veľké ticho.

- Čomu sa z týchto slov učíme o strachu? Prečo učeníkov prenikol veľký strach (41 verš)?
- Koho by sme sa mali viac báť: búrky, v ktorej môžeme zahynúť, alebo Pána, kto má autoritu nad touto búrkou? Prečo?
- Akými strachmi sa ty zaoberáš alebo im čelíš?
- Na základe prečítaných slov, aká je adekvátna odpoveď – reakcia na tieto tvoje strachy?

Pozorovanie: Pozrime sa na inú divokú noc na Galilejskom jazere a skúsme odhaliť prečo máme strach. Ježiš poslal svojich učeníkov na druhý breh jazera a on šiel na vrch modliť sa.

Úloha: prečítajte slová Matúš 14,24-33 a potom:

- Symbolom kríža vyznačte každý výskyt slova „Ježiš“; nezabudni na zámená...
- Vyznačte slovo „Peter“.
- Zakrúžkovaním vyznačte slová ako „strach“, „báť sa“ a im podobné...

Diskusia:

- Popíš danú situáciu...
- Čo o strachu hovoria slovíčka v našom texte, čo ho zapríčiňuje... a čo sa z nich učíme o strachu?

⁴⁰ A im povedal: „Čo ste takí ustrašení? Ešte stále nemáte vieru?“

⁴¹ Prenikol ich veľký strach a jeden druhému hovorili: „Ktože je to, že ho i vietor, i more počúva?“

Matúš 14,24-33

²⁴ Čln bol vzdialený od brehu už mnoho stadií a zmietali ním vlny, pretože vietor fúkal proti nim.

²⁵ Počas štvrtej nočnej stráže prišiel k nim, kráčajúc po mori.

²⁶ Keď ho učeníci videli kráčať po mori, prestrašení hovorili: „To je príznak!“ A od strachu kričali.

²⁷ Ale Ježiš sa im hneď prihovril: „Vzmužte sa! Ja som to! Nebojte sa!“

- Čo sa tu stalo s Petrom a Ježišom?
- Čo sa učíme z toho, ako Peter jednal v situácii strachu?
- Pozri sa na zmienky o Ježišovi a napíš, čomu sa učíš o Ježišovi v danej situácii a ako ti to môže byť nápomocné v situácii, keď čelíš strachu? Čo Ježiš robí a čo hovorí? Ako jednal s Petrom?
- Čo znamenajú slová „Vzmužte sa“ vo verši 27.? Ako to vyzerá v tvojom osobnom živote?

²⁸ Peter mu odpovedal: „Pane, ak si to ty, rozkáž mi, aby som prišiel k tebe po vode!“

²⁹ On povedal: „Pod!“ Peter vystúpil z člna, kráčal po vode a šiel k Ježišovi.

³⁰ Ale keď videl, že vietor je silný, zľakol sa, začal sa topiť a kričal: „Pane, zachráň ma!“

³¹ Ježiš hneď vystrel ruku, chytil ho a povedal mu: „Maloverný, prečo si pochyboval?“

³² Len čo nastúpili do člna, vietor utíchol.

³³ Tí, čo boli v člne, klaňali sa mu a hovorili: „Naozaj si Boží Syn.“

Pozorovanie: Dávid, ktorý bol prorokom Samuelom pomazaný za kráľa nemal ľahký život. Utekal pred kráľom Saulom, ktorý ho chcel zabiť a nato sa ho zmocnili jeho nepriatelia Filištíni. Práve v tejto situácii píše Dávid tento 56 Žalm. Poďme sa pozrieť čomu sa môžeme naučiť z týchto slov.

Úloha: Prečítajte si uvedené verše, ktoré sú v rámci a potom:

- Vyznačte zmienky o Dávidovi (aj zámená)
- Vyznačte zmienky o Bohu (aj zámená)
- Zakrúžkujte slová opisujúce strach

Diskusia:

- Najprv prediskutujte Dávidovu situáciu. Zistite fakty: čomu Dávid čelil, ako sa cítil...
- Vo svetle skutočnosti, že Dávid vedel, že Boh ho už ustanovil za budúceho kráľa, ako Dávid zvládal túto situáciu? Aké argumenty a postoje formovali jeho reakcie?
- Aké ponaučenie z Dávidovej situácie si môžeme vziať do nášho života, keď čelíme strachu?
- Čo Dávid v danej situácii vedel o Bohu?

Žalm 56,2-5.9-13

² Bože, zmiluj sa nado mnou, lebo sledi za mnou človek, deň čo deň ma napáda a utláča.

³ Denne sledia za mnou protivníci, mnoho je tých, čo pyšne broja proti mne.

⁴ V deň, keď som preľaknutý, spolieham sa na teba.

⁵ V Boha, ktorého slovo chválím, v tohto Boha dúfam, nebojím sa. Čo mi môže urobiť telo?

⁹ O mojej biede máš záznam, do svojej nádoby daj moje slzy. Či v tvojej knihe nie je o nich záznam?

- Akú úlohu malo v danej situácii Božie slovo?
- Vieš, čo Dávid vedel o Bohu? Sú nejaké postoje či pravdy, ktoré tu Dávid popísal o ktorých máš určité pochybnosti? Hovorte o tom v skupine...
- Je tu niečo, čo tebe osobne môže pomôcť v situáciách, keď čelíš strachu?

¹⁰ Raz moji nepriatelia ustúpia, v deň, keď zavolám o pomoc. Tak poznám, že Boh je pri mne.

¹¹ V Boha, ktorého slovo chválím, v Hospodina, ktorého slovo chválím,

¹² v toho Boha dúfam, nebojím sa. Čo mi môže urobiť človek?

¹³ Na mne je, Bože, splniť, čo som ti sľúbil, prinášam ti obety vdaky,

¹⁴ lebo si ma vytrhol zo smrti, ba aj moje nohy si zachránil od úrazu, aby som smel chodiť pred Bohom vo svetle živých.

Zhrnutie:

Keď sa nachádzame v život ohrozujúcich situáciách, tak je normálne a prirodzené, že prežívame strach. Žijeme v tele, ktoré sa snaží vyhnúť bolesti a uniknúť smrti. V každej situácii, ktorú sme v tejto lekcii študovali sme mohli vidieť, že strach bol premožený vierou. Videli sme, že učeníci premohli strach keď si uvedomili, že Ježiš je s nimi: či už bol s nimi na lodi alebo k nim kráčal po vode. On mal i búrku i rozbúrené more pod kontrolou. Ježiš ukázal učeníkom, že majú na výber: buď jednať vierou alebo sa nechať premôcť strachom. Viera v Ježiša víťazí nad strachom a láme jeho okovy.

Aj v živote Dávida sme videli situácie, keď v nich čelil strachu. Aj keď nakoniec napísal: „V deň, keď sa bojím, spolieham sa na Teba“ (Ž 56,4), budúci kráľ neskrýva svoj strach ani neodmieta svoje pocity; reálne popisuje svoj strach ale aj to, ako nad ním zvíťazil, ako boli putá strachu polámané. Hovorí, že stalo sa to vtedy, keď vložil svoju dôveru v živého Boha. Preto mohol vyznať, že sa nebojí, čo mu urobí človek, keď Boh je s ním a na jeho strane. Jeho slová počuť neskôr akoby ozvenu aj v slovách apoštola Pavla: Keď Boh je za nás, tak kto proti nám? Rim 8,31.

Takže, keď nabudúce budeš čeliť strachu, pýtaj sa seba: prečo sa vlastne bojím? Máš voľbu: buď dovoľíš, aby ťa prevalcoval strach, alebo budeš jednať vo viere. Božie slovo nás pozýva byť ľuďmi viery, ktorí žijú vierou v živého Boha.

DRUHÝ TÝŽDEŇ

Strach v našom živote môže byť vyvolaný na rôzne spôsoby: buď okolnosťami, do ktorých sme sa dostali, alebo tým, čo vidíme alebo skrze slová (správy), ktoré počujeme. Strach má svoje korene v tom, čomu vlastne veríme; je to postoj mysle, ktorý má ale tvrdý dopad ako na naše telo tak na nášho ducha.

Spomínate si, čo Dávid napísal v slovách Žalmu 56,4? „V deň keď sa bojím a mám strach, vkladám svoju dôveru v teba“. Spomínate si na slová, ktoré povedal Ježiš svojim učeníkom uprostred búrky na mori? „Prečo sa bojíte – čo ste takí vystrašení? Čo nemáte vieru?“ Mk 4,40. Oba tieto prípady nám ukazujú, že keď sa strach dostaví do nášho života a hrozí, že nás prevalcuje, potrebujeme ho nahradiť vierou; potrebujeme vo všetkom dôverovať Bohu. V tej chvíli prežijeme vymanenie z okov strachu.

To, čo je na tomto všetkom priam neuveriteľné je to, že sloboda od strachu prichádza z bážňou Božou; keď namiesto toho, aby sme boli premožení strachom z okolností nášho života sme premožení bážňou Božou z jeho veľkosti, moci, múdrosti... a toto nás vedie k hlbokkej úcte, obdivu a dôvere Bohu. Táto dôvera je o tom, kým On je; dôvera jeho slovu a tomu, čo On môže vykonať, pretože On je živý Boh. V tejto lekcii preto chceme upriamiť svoju pozornosť na Boha, na to, kým je a aký je; na to, aké sú jeho zámery s nami a jeho myšlienky o nás. Verím, že potom sa už nenecháme ovládať okolnosťami života ale bážňou Božou.

Pozorovanie: Prečítajte si slová z knihy Príslovia 29,25. Potom:

- vyznačte si slovo „strach“ (aj synonymá)
- vyznačte si slovo „dôvera“

Diskusia: aké dva postoje mysle sú tu postavené do kontrastu. Aký je výsledok každého z nich?

Príslovie 29,25

Kto sa trasie pred ľuďmi,
(kto sa bojí ľudí) kladie si
pascu, ale kto dôveruje Ho-
spodinovi, bude v bezpečí.

Vysvetlenie: Hebrejské slovíčko, ktoré je v texte preložené ako „dôvera“ obsahuje v sebe myšlienku „mať sa dobre“, myšlienku bezpečia, ktorá pramení z toho, že máme niečo či niekoho, komu dôverujeme; niekoho, v koho sme vložili svoju dôveru.

Niektoré preklady tu prekladajú „bude v bezpečí“ a niektoré že „bude povýšený“. V podstate ide o to isté, lebo ten, kto dôveruje Bohu, Boh ho pozdvihne v danej situácii a preto bude v bezpečí.

- Na základe hore uvedených skutočností, myslíš si, že je možné v rovnaký čas byť premožený, prevalcovaný a spútaný okovami strachu a zároveň vyznávať svoju dôveru v Boha? Alebo si myslíš, že je to buď – alebo? Vysvetli svoju odpoveď.

Pozorovanie: Ak sa rozhodneš skutočne dôverovať Bohu tak ho musíš poznať – aký je Boh, čo dokáže urobiť, akú má moc, aké sú oblasti jeho vlády aké sú jeho zámery či úmysly s tebou. Poďme sa preto pozrieť na niektoré biblické verše, ktoré nám dajú hlbšie porozumenie toho, kto je a aký je náš Boh.

Úloha: Prečítaj slová Žalm 103,19; 89,15; Izaiáš 14, 24.27; 45,5-7 a Jeremiáš 33,2-3; 32,26-27. Potom si vyznač všetky zmienky o Bohu (aj synonymá).

Diskusia: Pritom, ako si čítate tieto pasáže, hovorte spolu o tom, čomu nás tieto slová učia o Bohu a ako poznanie toho, kto a aký je Boh nám môže pomôcť v konkrétnych situáciách, v ktorých čelíme strachu?

- Ako ti slová Žalmu 103,19 a 89,15 pomáhajú rozumieť tomu, čo sa v Izaiáš 45,7 hovorí o Bohu?

Žalm 103,19

Hospodin si na nebi upevnil trón, nad všetkým vládne jeho kráľovská moc.

Žalm 89,15

Spravodlivosť a právo sú základom tvojho trónu; milosrdenstvo a vernosť predchádzajú tvoju tvár.

Izaiáš 14,24.27

²⁴Takto prisahal Hospodin zástupov: Ako som zamýšľal, tak sa stane; ako som rozhodol, tak aj bude.

²⁷Hospodin zástupov rozhodol, ktože to prekazí? Jeho ruka je vystretá, ktože ju odvráti?

Izaiáš 45,5-7

⁵Ja som Hospodin. Iného niet. Okrem mňa niet Boha. Opásal som ťa, hoci si ma nepoznal.

- Ako ochotní či otvorení sme prijať tieto pravdy? Aj keď možno nerozumieš úplne všetkému, veríš tomu, že Boh zvrchovane vládne nad každými okolnosťami života, ktorým čelíš? Čo to znamená?

⁶Aby si od východu slnka i od jeho západu uvedomili, že okrem mňa niet iného. Ja som Hospodin, iného niet.

⁷Ja utváram svetlo a tvorím tmu. Pôsobím blaho a tvorím biedu. Ja, Hospodin to všetko robím.

Jeremiáš 33,2-3

²Toto hovorí Hospodin, ktorý tvorí zem, Hospodin, ktorý ju stvárňuje a upevňuje; jeho meno je Hospodin.

³„Volaj ku mne a odpoviem ti, oznámim ti veľké a neprístupné veci, ktoré nepoznáš.“

- Čo sa v slovách Žalmu 89,15 hovorí o tom, ako Boh narába so svojou mocou? Môžeme mu plne dôverovať? Vysvetli svoju odpoveď.

Jeremiáš 32,26-27

²⁶ Jeremiášovi zaznelo od Hospodina toto slovo:

²⁷ „Pozri, ja som Hospodin, Boh celého tvorstva, je pre mňa azda nejaká vec nemožná?“

Pozorovanie: Keďže sme sa už pozreli na Božiu moc, poďme teraz upriamiť svoju pozornosť na rozmer Božieho vzťahu s človekom.

Úloha: Prečítajte si slová zo Žalmu 139,13-17; Efezským 1,3-5; 2,8-10 a Žalmu 138,8. Potom si vyznačte všetky zmienky, ktoré hovoria o nás: ja, mne, môj, mňa, moje...

Diskusia: Teraz, keď ste si vyznačili hore uvedené slová, hovorte spolu o tom, čo sa tu hovorí o nás; ako vám tieto skutočnosti môžu pomôcť v prístupe a v jednaní so strachom a zachovať vás od toho, aby ste neprepadli strachu a neboli ním premožení?

Ž 139,13-17

¹³ Ved' ty si mi utvoril ľadviny, v matkinom živote si ma utkal.

¹⁴ Ďakujem ti, že si ma predivne utvoril; tvoje skutky sú obdivuhodné, to si veľmi dobre uvedomujem.

¹⁵ Moje kosti neboli skryté pred tebou, keď som vznikol v skrytosti, utkávaný v najspodnejších častiach zeme.

¹⁶ Tvoje oči ma videli už v zárodku, všetko to bolo zapísané v tvojej knihe; dni boli určené, skôr než ktorýkoľvek z nich nastal.

¹⁷ Ako si vážim tvoje myšlienky, Bože, aký nesmierne je ich počet.

Efezským 1,3-5

³ Požehnaný Boh a Otec nášho Pána Ježiša Krista, ktorý nás požehnal všetkým duchovným požehnaním cez naše spoločenstvo v Kristovi v nebesiach.

⁴ Ved' ešte pred stvorením sveta si nás vyvolil, aby sme boli pred ním svätí a nepoškvrnení v láske.

- Ktorá z právd o Bohu z uvedených slov sa ťa najviac dotkla?

Pozorovanie: Si udivený/á Božou láskou? Vychutnanie skutočností o úžasnej Božej láske sme si nechali na záver tejto lekcie.

Úloha: Prečítajte si slová 1list Jána 4,9-10.18.

- Symbolom srdca si vyznačte všetky zmienky o láske aj synonymá...
- Symbolom trojuholníka si vyznačte všetky zmienky o Bohu (nezabudnite na zámená).
- Podčiarknite každý výskyt: nás, my, nám, sme...
- Vyznačte si slovíčko „strach“.

⁵ Podľa milostivého rozhodnutia svojej vôle nás predurčil, aby sme skrze Ježiša Krista dostali synovstvo

Efezským 2,8-10

⁸ Ved' ste spasení milosťou skrze vieru. A to nie je z vás, je to Boží dar.

⁹ Nie zo skutkov, aby sa nikto nevystatoval.

¹⁰ Ved' sme jeho dielo, stvorení v Kristovi Ježišovi na to, aby sme konali dobré skutky, ktoré nám Boh už vopred pripravil.

Žalm 138,8

Hospodin dokončí svoj zámer so mnou. Hospodin, tvoje milosrdenstvo trvá na veky. Neopúšťaj dielo svojich rúk.

1Jána 4,9-10.18

⁹ Božia láska k nám sa prejavila v tom, že Boh poslal na svet svojho jednorodeného Syna, aby sme skrze neho mali život.

¹⁰ Láska je v tom, že nie my sme milovali Boha, ale že on miloval nás a poslal svojho Syna ako obeť zmierenia za naše hriechy.

Zhrnutie: Zo slov, ktoré sme študovali je zrejmé, že čím viacej sa učíte o Bohu a o spôsoboch jeho konania, čím viacej spoznávate jeho charakter a moc, tým viac ste schopní mu dôverovať. Keď apoštol Pavol vo svojom liste Timotejovi písal o svojej blížiacej sa smrti pripomenul mu nasledovné slová: „Boh nám nedal ducha strachu, ale ducha moci, lásky a zdravého rozumu či rozvahy (sebaovládania) 2Tim 1,7.

Slová, ktoré sme v tejto lekcii študovali nás viedli k tomu, aby sme si uvedomili Božiu moc, jeho zvrchovanosť nad vecami dobrými či zlými. Nakoniec nás viedli k tomu, aby sme si v tomto všetkom uvedomili veľkosť Božej lásky v ktorej nás náš Boh miluje. Si Bohom vyvolený/á a preto má tvoj život zámer. Boh ťa stvoril novým stvorením v Kristu Ježišovi pre dobré skutky, ktoré on vopred pripravil pre teba.

Tieto pravdy by v nás mali vyvolať obrovskú úctu k Bohu, budovať dôveru v Stvoriteľa neba a zeme ako to povedal prorok Jeremiáš v 32,17: „Viem, že Tebe nie je nič nemožné“. Ak sa pevne postavíme na túto pravdu Božieho slova, naše srdcia by mali byť naplnené úžasnou bážňou pred Bohom, bážňou, ktorá víťazí nad každým strachom; bážňou, ktorá dáva ducha rozvahy a schopnosť ovládať strach, ktorému čelíš.

V nasledujúcej lekcii sa budeme zaoberať práve touto bážňou Božou – bážňou, ktorá oslobodzuje od všetkých ostatných strachov. Verím, že to bude oslobodzujúce štúdium.

TRETÍ TÝŽDEŇ