

ZAMYSLENIA PRE ŽENY NA CELÝ ROK



**52 týždňov
plných vďačnosti a lásky**

EMILY WILSON HUSSEM

Prebud
MOJE srdce



„Keď som čítal tieto zamyslenia a rozjímal o nich, približoval som sa k Božiemu milujúcemu srdcu. Oceňujem, aké sú praktické, hlboké a podnetné. Emily Wilson Hussem je úžasným vzorom a prostredníctvom tejto knihy prebudí srdcia žien ku Kristovej láske.“

o. Rob Galea,

hudobník, spevák, skladateľ a autor knihy *Breakthrough*

„Emily Wilson Hussem sa dotýka našej túžby po tom, aby sme boli videné, počuté a milované. Ponúka jedinú odpoveď, ktorá môže naplniť túto túžbu: Boh sám. Vo svete plnom negativity vám táto kniha pripomenie, že život je krásny, môžete žiť radostne a Boh vás nikdy neopustí. Túto knihu by si mal prečítať úplne každý.“

Leah Darrow,

katolícka rečníčka, autorka podcastov a knihy *The Other Side of Beauty*

„Želám si, aby si túto knihu prečítala každá žena. Bez ohľadu na vek a etapu života, v ktorej sa práve nachádza. Hlas Emily Wilson Hussem je plný povzbudenia, súcitu, múdrosti a pravdy. Hovorí priamo k srdcu ženy. Jej osobné príbehy privádzajú Písmo a vieru v Ježiša k životu. *Prebud' moje srdce* skutočne robí to, čo sľubuje: prebúdza srdce každej ženy, ktorá má to šťastie, že ju číta.“

Beth Davis,

riaditeľka služby ženám *Blessed Is She*



„Hlboký vnútorný rast si vyžaduje uzdravenie, čas a reflexiu. Ide o náročný proces. Emily Wilson Hussem nám prostredníctvom osobných príbehov, praktických pohľadov a nespočetných tipov na zmenu zmýšľania pomáha zamerať sa na Pána.

Podáva nám ruku ako naša sestra v Kristovi a kráča s nami. Jej slová zanechávajú hlboký a mocný dojem v srdciach nás všetkých. Aký nesmierny dar!“

Sarah Swafford,

katolícka rečníčka a autorka knihy *Emotional Virtue*

„Emily Wilson Hussem je skutočným darom. Je to autorka, ktorá prehovára k srdciam mladých žien s jasnosťou, pravdou a láskou a ktorá knihou *Prebud' moje srdce* chce s nimi kráčať po celý rok. Každá mladá žena po prečítaní tejto knihy spozná vznešenosť vlastnej identity a to, komu patrí.“

Jackie Francois Angel,

rečníčka, skladateľka a autorka knihy *Pray, Decide and Don't Worry*



Prebud MOJE srdce

**52 týždňov
plných vďačnosti a lásky**

ZAMYSLENIA PRE ŽENY NA CELÝ ROK

EMILY WILSON HUSSEM

**Awaken My Heart: 52 Weeks of Giving Thanks and Loving Abundantly:
A Yearly Devotional for Women by Emily Wilson Hussem**

Vydané s povolením AVE MARIA PRESS, INC., P.O. Box 428, Notre Dame,
Indiana, U.S.A.

Prebuď moje srdce

© 2020 Emily Wilson Hussem

Slovenské vydanie © 2023 Christian Project Support, s. r. o.

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tohto diela nesmie byť nahrávaná
na video, skenovaná, fotená a elektronicky prenášaná bez povolenia vydavateľa,
okrem krátkych ukážok pre potreby článkov a recenzií.

www.ver.sk

e-mail: objednavky@ver.sk

Preklad: Klára Tomášiková

Jazyková úprava: Lubomíra Záhorová

Editorské práce: Mária Štefáková

Grafická úprava: www.christianstudio.sk

Obálka podľa originálneho diela.

Použitie citáty z Biblie: Slovenská ekumenická Biblia, SBS, Banská Bystrica, 2017, in:
www.biblia.sk.

ISBN papierovej knihy: 978-80-8231-145-0

ISBN pdf knihy: 978-80-8231-146-7

ISBN epub knihy: 978-80-8231-147-4

ISBN mobi knihy: 978-80-8231-148-1

Mojej babičke,

krásnej duši, ktorá vedela,
čo znamená žiť so srdcom
prebudeným k Božej sláve.



Obsah

Úvod	13
Prijmi jeho pokoj.....	19
Hľadaj ho	23
Dovoľ mu obmäkčiť tvoje srdce.....	27
Vykoreň závišť.....	31
Pomodli sa Litánie za uzdravenie sebahodnoty.....	37
Buď ako dieťa.....	45
Nájdí si vlastnú Kalkatu.....	51
Ohlasuj Pánovu veľkosť.....	57
Neboj sa.....	63
Dovoľ mu uzdraviť ťa.....	69
Ži zmysluplne	75
Nepohrdaj sebou.....	79
Hlásaj lásku.....	85
Buď k sebe milosrdná.....	89
Kráčaj odvážne.....	95
Miluj chudobných	101
Zmeň svoju perspektívu.....	105
Nájdí svoju hodnotu v Bohu.....	109

Počúvaj s láskou	115
Uvoľni päste	119
Ži naplno.....	125
Urob prvý krok.....	129
Volaj ich po mene	133
Počúvaj tlkot svojho srdca	137
Dovoľ ostatným milovať ťa.....	143
Pýtaj sa Ježiša, kto si.....	149
Vzdávaj vďaky Pánovi	155
Urob to	159
Preukáž lásku starším	163
Odovzdaj to Bohu	169
Zbúraj múry.....	175
Kochaj sa kvetmi.....	181
Prihlás sa k odkazu lásky.....	185
Spočíň v jeho srdci.....	191
Ďakuj Bohu za dobrých priateľov.....	197
Povedz nie.....	203
Miluj svoju mamu	207
Miluj svojho otca	213
Buď vďačná za jedlo	219
Buď trpezlivá	223
Posti sa	227
Venuj svoje ráno Bohu.....	231
Prijmi vyčlenených	235

Rozhodni sa pre pozitivitu.....	239
Odpoj sa.	245
Odhod' zábrany.....	251
Pozvi ho k sebe.....	257
Dovol' mu utešiť ťa.....	261
Rozhodni sa pre zmenu	267
Vytrvaj v modlitbe.....	273
Chod' von.....	279
Prebud' moje srdce	283

Pod'akovanie

**Mama a ocko, ďakujem vám
za dar viery.**



**Daniël, ďakujem
za dar tvojej radosti.**



Ježiš, ďakujem ti za všetko.

Úvod

Sedím v lietadle, ktoré práve vzlietlo zo Seattlu. Slnko klesá za obzorom a obloha sa trbliece vo všetkých možných tónoch oranžovej, fialovej a ružovej. Podo mnou sa nachádzajú zasnežené hory a majestátnosť toho všetkého mi berie dych. Užívam si daný okamih, v úžase to všetko pozorujem. Málokedy sa dokážem zastaviť a naplno prežiť prítomnú chvíľu. Len zriedkavo sa zastavím a hlboko vnímam majestátnosť Boha.

Ako čerstvá mama zisťujem, že môj život sa premenil na jeden veľký zmätok. Zvyčajne mám pocit, akoby ma strhol chaotický reťazec udalostí, ktorý ma núti žonglovať s miliónmi guľôčok naraz či dokonca s horiacimi pochodňami. Kedysi som si myslela, že život sa spomalí po tom, čo ukončím vysokú školu alebo nastúpim do svojej prvej práce, alebo dokončím plánovanie svadby, alebo si založím rodinu. Neúprosne tempo života sa však nemení a väčšinu času sa s ním snažím udržať krok. Usilujem sa vybojovať si čas na úprimnú, oddanú, osobnú modlitbu s Bohom. Snažím sa pracovať z domu a zároveň byť matkou v domácnosti, píšem, kým dieťa spí, obsluhujem práčku, varím a vybavujem všetko potrebné, zatiaľ čo môj manžel je preč, v práci na plný úväzok. Často mám pocit, že namiesto toho, aby som odvádzala vynikajúcu prácu v jednej oblasti, robím úplne všetko a priemerne.

Navyše pri snahe udržať tempo moja myseľ a telo sú úplne vyčerpané.

Aj tebe sa to už stalo? Možno si na vysokej škole a máš pocit, že tvoje predmety, spoločenský život, stáže a plánovanie kariéry si vyžadujú úplne všetko tvoje psychické aj fyzické úsilie. Alebo máš možno o štyri deti viac ako ja a je ti do smiechu pri pohľade na ženu, ktorá si myslí, že život s jedným dieťaťom je chaotický. Možno sa ti darí v kariére a práca ťa tak vyčerpáva, že po príchode domov sa ti chce len ohriať si mrazené jedlo v mikrovlnnej rúre a odobrať sa rovno do postele.

Dovoľ mi porozprávať ti jeden príbeh. Vypočula som si ho od karmelitánskej mníšky menom sestra Faustína. Hoci nebol pôvodne určený mne, tvorí ústredné posolstvo knihy, ktorú držíš v rukách.

Istá žena zažívala obzvlášť ťažké obdobie života, pretože stres z práce, deti, financie a rodina ju maximálne vyčerpávali. Každú noc sa žalovala svojmu manželovi na nedostatok radosti a pokoja vo svojom každodennom živote. Jedného dňa po práci sa teda manžel rozhodol priniesť jej kyticu kvetov.

Kvety ponoril do vázy a láskyplne ich umiestnil na jedálenský stôl, aby ju prekvapil. Keď sa jeho žena vrátila domov, bola tak pohrúžená do premýšľania, čo všetko treba nachystať pre deti na ďalší deň, a vystresovaná z rozhovoru s nepríjemným kolegom v práci, že niekoľkokrát prešla okolo stola bez toho, aby si kvety všimla. Ako dokončila svoje každodenné povinnosti, išla rovno do postele.

Vieš si predstaviť manželovo sklamanie, keď si pomyslel, že *si kyticu nevšimla*?

Teraz si na chvíľu predstavme, že Boh koná v našich životoch podobne. Nosí nám kvety každý deň. Chce nás prekvapiť svojou nekonečnou láskou. Žiaľ, často tomu nevenujeme pozornosť. Buď



sme príliš pohltené stresom, ktorý nám každodenný život prináša, alebo tak zaneprázdnené pohľadmi na kvety ostatných, že si ani nevšimneme tú nádhernú kyticu pred nami. Chaos nás rozptyľuje. Nekonečný zoznam úloh nám bráni všímať si krásu. A aby toho nebolo málo, máme celý zoznam výhovoriek, prečo nemáme čas modliť sa a budovať hlboké spojenie s Bohom. V srdci však cítime, že modlitba je životodarnou silou našej viery.

Sme ponorené do kultúry zhonu, ktorá nám hovorí, že môžeme uspieť a byť šťastné len vtedy, ak vyvinieme maximálne úsilie. Kultúra zhonu nepočúva. Nezastaví sa, aby sa pokochala západmi slnka a jarnými kvetmi. Nezastaví sa, aby mohla prežívať Božiu prítomnosť. Kultúra zhonu cez víkend po prebudení robí tabuľky, nie palacinky. Máme pocit, že musíme stále niečo robiť, robiť a robiť. Fungujeme úplne na doraz svojich možností a zraňujeme tým svoje vlastné srdcia.

Kultúra zhonu nikdy nejde spať, ale prišla som na to, že uspáva mnohé srdcia. Robíme veci akoby popamäti so zatvorenými očami a naše srdcia si prestávajú uvedomovať dar života, Božie zázraky či krásu duše človeka, ktorý stojí pred nami. Keď som sa modlila za túto knihu, nadobudla som poznanie, že niekedy prechádzam životom ako námesačná. Fyzicky som v pohybe, ale moje srdce je slepé voči majestátnosti Božej prítomnosti v mojom živote a vo svete. Cítila som, ako ma Boh volá k prebudeniu. A to je to, dúfam, čím táto kniha môže byť pre vás: prebudením k Božej sláve.

Vďaka tejto knihe budeme spoločne putovať po celý rok a naučíme sa vnímať štedré dary, ktoré nám Boh dáva. Chcem, aby sa tvoje srdce prebudilo pre toho, ktorý ťa miluje viac, než si dokážeš predstaviť. Ale *ako* nám Boh prejavuje lásku? Naposledy som to kontrolovala, nevkladal mi do denníka lístočky s romantickým posolstvom, ani za mňa neupratal kuchyňu. Nie, on pracuje tichšími, krajšími spôsobmi.



Necháva nám kytice požehnaní na každom kroku nášho života a je na nás, aby sme si to všimli.

Čo tvorí tvoju kyticu? Sú to tvoji priatelia, tvoja rodina, tvoje vzdelanie, tvoje spoločenstvo, veľké i malé požehnaní – tvojou kyticou je celá krása tvojho života, dokonca aj krása, ktorú si si ešte nestihla všimnúť. Pozývam ťa, aby si tento rok dovolila Bohu prekvapiť ťa. Vezmi si širokouhlý objektív a pozri sa na život z inej perspektívy.

Každý týždeň v tomto roku sa zameriame na inú oblasť, v ktorej tvoje srdce možno potrebuje prebudenie. Každá úvaha je napísaná tak, aby ťa vtiahla hlbšie do Božieho srdca tým, že sa naučíš milovať Ježiša, ostatných a seba samu. Môžeš si vybrať, v ktorý deň sa budeš zamysleniu venovať. Osobne odporúčam nedeľu, deň odpočinku, a dúfam, že aj táto kniha samotná pomôže tvojmu srdcu nájsť odpočinok. Ak máš však voľno v stredu a vtedy aj najviac času na premýšľanie a modlitbu, nech je streda dňom, keď sa ponoríš do týchto zamyslení. Ide o flexibilnú spoločnú cestu teba a tvojho Stvoriteľa.

Zmena je takmer nemožná, ak sa nevieme zadávať úprimne do svojho srdca. Mnohé zamyslenia ti poskytnú príležitosť zatiahnuť na hĺbinu a na to treba úsilie. Vyžaduje si to skutočnú sústredenosť a oddanú modlitbu. Preto som vytvorila tieto týždenné zamyslenia – aby si vnímala, do čoho ťa Boh volá, aby si celý týždeň mohla rozjímať a dovolila Bohu, aby ťa formoval.

Na záver každej kapitoly som poskytla niekoľko podnetov a zamyslenie, ktoré ti pomôžu zadávať sa do svojho srdca a rozlišovať, ako sa týždenná reflexia vzťahuje na tvoj každodenný život. Potom nasleduje Modlitba na tento týždeň. Ak chceš z tejto cesty načerpať čo najviac, cielene sa vráť ku každej kapitole niekoľkokrát počas daného týždňa. Môžeš si napríklad najprv prečítať reflexiu, na druhý deň sa venovať jednej aktivite, potom na tretí deň nasledujú-





cej a tak ďalej. Opäť platí, že máš slobodu ísť vlastným tempom, neexistujú žiadne pravidlá! Povzbudzujem ťa, aby si sa danú modlitbu pomodlila každý deň v priebehu toho týždňa a tiež, aby si si v slobode vytvorila aj vlastnú. Dúfam, že moje podnety ti budú pomocou a sprievodcom počas celého tohto roka premeny a že modlitba ti vždy pomôže nadviazať rozhovor s Ježišom.

Musíme sa zastaviť. Musíme sa poobzerať okolo seba. Musíme sa nadýchnuť Božej slávy okolo nás. Keď to robíme, naše srdcia sa prebúdajú k Božej láske. Zobúdzame sa zo spánku, aby sme Boha videli jasnejšie, počuli zreteľnejšie a poznali ho dôvernejšie v láske, ktorou nás miluje on sám, i v láske, ktorou milujeme my jeho a ktorá neustále rastie v našich srdciach.

Pozývam ťa, aby si sa tento rok cielene zastavila, všímala si, ako Boh koná v tvojom živote, aby si hojne milovala druhých a ďakovala za každú prežitú chvíľu. Tak bude môcť Boh prebudiť tvoje srdce k hlbokkej láske, ktorou ťa miluje.







Príjmi jeho
pokoj



Niekedy si mýlime slová *pokoj* a *poriadok*. Nie sú zameniteľné. Nemajú rovnaký význam. Občas si však myslíme, že sú jedno a to isté.

Často sa mylne domnievame, že na to, aby sme mali v srdci pokoj, musí byť všetko v poriadku. Musíme s každým dobre vychádzať, všetky naše túžby musia byť splnené a všetko musí byť na svojom mieste. Z pohľadu tohto sveta je pokoj výsledkom toho, že všetci sú šťastní a všetko ide hladko. Ježiš však dáva svetu pokoj, ktorý nedáva zmysel: „A pokoj Boží, ktorý prevyšuje každý rozum, uchráni vaše srdcia a vaše mysle v Kristovi Ježišovi“ (Flp 4, 7).

Pred niekoľkými rokmi som narazila na video s niekoľkými desiatkami ľudí, ktorí spievali Bohu piesne chvál. Bol to dojímavý pohľad a krásny spev, ale situácia, v ktorej sa speváci nachádzali, by vás možno prekvapila. Títo ľudia boli totiž zhromaždení okolo detských postielok na štadióne, ktorý im slúžil ako úkryt počas hrozby hurikánu. Museli byť evakuovaní zo svojich domovov a hrozila im strata obydlí aj blízkych. Ich pieseň však prinášala pokoj. Chválili Boha uprostred nešťastia, aj keď v tej situácii nebolo ideálne vôbec nič. Dôkazom toho, že sa spoliehate na Pána, je pocit jeho pokoja aj uprostred strašných búrok, a to doslovne aj obrazne. Ako to dosiahnuť? Ako môžeme nájsť pokoj, aj keď nič nejde podľa našich predstáv? Tým, že obrátíme svoj pohľad a srdce k tomu, ktorý je sám zdrojom pokoja, a vyslovíme veľmi jednoduchú modlitbu: *Ježiš, buď mojím pokojom*.

Táto modlitba bola mojou jedinou oporou, keď sa blížilo narodenie môjho syna Ziona. Vnímam ako požehnanie, že môj cisársky rez nebol akútny a ani Zion, ani ja sme neboli v bezprostrednom nebezpečenstve. Moje telo si však prešlo náročnou cestou a všetky možnosti bezpečného prirodzeného pôrodu sme v danej chvíli už vyčerpali. Prežila som zaujímavú skúsenosť, pretože v okamihu, keď sa lekár rozhodol urobiť cisársky rez, sa všetci dali do práce. Rýchlo začali presúvať posteľ a lekárske vybavenie, vznikol chaos. Bol to or-



ganizovaný chaos, ale napriek tomu chaos. Počas našej predpôrodnej prípravy nám o cisárskom reze nehovorili veľmi podrobne, takže každý okamih celého procesu bol úplne neočakávaný. Niekoľko zdravotných sestier chystalo mňa a moje telo, aby sme dostali dieťa von, zatiaľ čo vedľa sa pripravoval lekár aj môj manžel Daniël. Podľa zmysľania tohto sveta by v tejto situácii nebol žiadny dôvod na pokoj.

No napriek tomu uprostred všetkého som nikdy väčší pokoj necítila. Nikdy som necítila menej úzkostí. Nikdy v živote som nemala menej starostí a problémov než tam, v ten deň, v tej chvíli.

Ako je to vôbec možné? Jedine vďaka tomu, že som mala neotrasiteľnú dôveru v Krista a on ma naplnil pokojom.

Boh mi ukázal, že aj uprostred zmätku môžem mať pokoj, ktorý tomuto svetu nedáva žiadny zmysel. Nedokážem ani slovami opísať, aký hlboký pokoj som vtedy prežívala. Pán nám vo svojom slove povedal, že sami nebudeme chápať, ako môžeme prežívať taký pokoj (Flp 4, 7). Ten sa dostaví, keď budeme mať srdcia za každých okolností zakorenené v ňom a keď každý deň budeme k nemu vzhliadať.

Tvoj život môže byť jeden veľký chaos. Možno si už zažila týždne, mesiace alebo dokonca roky zmätku. Ak je to tak, chcem s tebou zdieľať túto modlitbu, aby si sa jej mohla držať do konca svojho života: *Ježiš, buď mojim pokojom.*

Tento týždeň ňa pozývam, aby si našla pokoj práve tu, práve teraz, aj keď možno nič nie je zdanlivo v poriadku. To, či prežívaš pokoj, nezávisí od chaosu súčasného okamihu. Je to o tom, že sa ukryješ v bezpečí Božieho srdca a bez ohľadu na okolnosti budeš vyznávať: Boh je moje útočisko. On je moja skala. Tým, ktorí ho milujú, všetko slúži na dobré (Rim 8, 28). On je moja pevnosť a môj štít a nachádzam v ňom pokoj. Nie taký pokoj, ktorý prichádza a odchádza v závislosti od okolností, ktoré práve prežívam, ale pokoj, ktorý trvá naveky.

