



LINDA EVANS SHEPHERD

*Dopraj
si život
v radosti*

MODLITBY PINÉ BOŽIEHO
SLOVA, KTORÉ ROZJASNIA
TVOJ DEŇ

DOPRAJ SI
ŽIVOT

V

radosti

*Modlitby plné Božieho slova,
ktoré rozjasnia tvoj deň*

LINDA EVANS SHEPHERD

Copyright 2023 by Linda Evans Shepherd
Originally published in English under the title *Make Time for Joy* by Revell,
a division of Baker Publishing Group, Grand Rapids, Michigan, 49516, U.S.A.
All rights reserved.

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

Dopraj si život v radosti

LINDA EVANS SHEPHERD

Vydavateľ: Christian Project Support, s. r. o., © 2024

www.ver.sk, objednavky@ver.sk

Preklad: Lukáš Vaník

Jazyková korektúra: Veronika Liptáková

Editorские práce: Katarína Marčáková

Grafická úprava podľa originálu diela: www.christianstudio.sk

Použité citáty z Biblie:

Slovenský ekumenický preklad, SBS, Banská Bystrica, 2017.

Sväté písmo Starého a Nového zákona, SSV, Trnava.

Botekov preklad. In: www.biblia.sk.

Voľné preklady Biblie z angličtiny: VOICE, NLV, AMP, GW, CEB, GNT, TPT, NLT.

ISBN papierovej knihy: 978-80-8231-177-1

ISBN pdf knihy: 978-80-8231-178-8

ISBN epub knihy: 978-80-8231-179-5

ISBN mobi knihy: 978-80-8231-180-1

OBSAH

Úvod 7

Ako používať túto knihu 9

BUDOVATELIA RADOSTI

Hojný život 12

Vyvoliť si radosť 14

Spokojnosť 16

Počítaj svoje požehnania 18

Prejaviť radosť 20

Božia starostlivosť 22

Božia útecha 24

Božie vedenie 26

Božia láska 28

Božia chápatosť 30

Naša láska 32

Pokoj 34

Problémy pretvárať na zázraky 36

Osvieženie Božím slovom 38

Silné stránky a dary 40

Vďačnosť 42

Víťazstvo 44

ODHALENIE ZLODEJOV RADOSTI

Hnev 48

Úzkosť 50

Zatrpknutosť 52

Porovnávanie sa 54

Zmätok 56

Temnota 58

Depresia 60

Sklamanie z minulosti 62

Znechutenie 64

Únava 66

Strach 68

Negatívne myšlienky 70

Bolesť 72

Stres 74

Problémy 76

Nemilovaný/-á 78

Starosti 80

OPĀTOVNÉ PRISVOJENIE SI RADOSTI

Som požeňnaný/-á	84	Obnova a premena zmýšľania	98
Oslobodzovanie sa od lži	86	Opätovné nájdenie radosti zo spásy	100
Oslobodzovanie sa od minulosti	88	Vzkriesenie radosti	102
Zložiť starosti na Pána	90	Drahocenné spoločenstvo	104
Odpúšťať druhým	92	Sladký odpočinok	105
Uzdravenie zlomeného srdca	94	Dôverovať Bohu	108
Obnovená nádej	96	Poddajnosť Duchu Svätému	110

VRASTAŤ DO RADOSTI

Nachádzať radosť v Pánovi	114	Nikdy nie si sám	132
Dávanie	116	Otvor dvere radosti	134
Vďačné srdce	118	Premáhanie prekážok	136
Pozývať Boha do svojho dňa	120	Prítomnosť Svätého Ducha	138
Radostná výzva	122	Tiché chvíle s Bohom	140
Radostné srdce	124	Podeliť sa o vieru	142
Vytrvalá radosť	126	Jednoduché veci v živote	144
Radostná premena	128	Kráčanie vo viere	146
Predkladanie potrieb Bohu	130	Kráčanie s Ježišom	148

CHVÁLA, KTORÁ PRÚDI DO RADOSTI

Vypočutá modlitba	152	Mocný Boh	170
Krása a vznešenosť Boha	154	Mocné slovo	172
Krása Božieho stvorenia	156	Zvelebovanie Boha	174
Boh, ktorý dáva silu	158	Ponáhľať sa k Bohu	176
Táboriaci vókol mňa	160	Rozjímanie o Božích menách	178
Stretnutie s Kristom	162	Vstaň a zažiar	180
Boh, môj Pomocník	164	Spásna milosť	182
Darca radosti	166	Očisťovanie duše	184
Nová pieseň	168	Klaňať sa Bohu v duchu a v pravde	186

Záver 189

Podakovanie 191

O autorke 192

Mojej drahej priateľke a editorke Vicki Crumptonovej.
S radosťou som s tebou prechádzala stránkami tejto mojej knihy.
Nech ťa Pán neustále obdarúva svojou radosťou.



ÚVOD

„Dávaš mi poznať cestu života, plnosť radosti v tvojej prítomnosti.

Po tvojej pravici je večná blaženosť.“

– *Žalmy 16, 11*

Túžil si niekedy po tom, aby bolo tvoje srdce plné radosti bez ohľadu na to, v akej situácii sa nachádzaš? Potom mám pre teba dobrú správu! Kniha, ktorú držíš v rukách, obsahuje odskúšanú a overenú mapu, ktorá ťa doveďie rovno k pokladu, ktorým je radostné srdce.

Tieto jednoduché rady ťa budú prostredníctvom Božieho slova a modlitby usmerňovať, aby si dokázal načerpať novú silu a vyhol sa vyhoreniu.

Musím ťa varovať, že cesta ku šťastiu môže mať niekoľko odbočiek, ale modlitba pomocou Božích prísľubov ťa vráti na správnu cestu.

Ak si pripravený vydať sa na túto púť, čoskoro zistíš, že dôverovať Bohu je tou najlepšou cestou k trvalej radosti.

Ideš do tohto dobrodružstva so mnou? Dúfam, že áno. Pretože prežívať svoj život s radostným srdcom je najlepší spôsob, ako sa oslobodiť od sklúčenosti ducha.

Začnime teda náš spoločný výlet úryvkom z Písma a potom v modlitbe predostrieme Bohu prísľub, ktorý nám daroval, aby sme si ho vzali k srdcu.

„Ja som Hospodin, tvoj Boh, ktorý ťa drží za pravicu
a hovorí ti: „Neboj sa, ja ti pomáham.““

– *Izaiáš 41, 13*

Drahý Pane,

som pripravený zanechať za sebou stav zúfalstva, depresie a trápenia. Som ochotný vydať sa s tebou na cestu vedúcu k radostnému srdcu. Veď ty si otvoril dvere väzenia, ktoré ma uzamkli v mojich problémoch. Ty si vystrel svoju ruku, načialhol si ju do mojej cely a vytiahol si ma von, na slobodu!

Hoci som uveril tomu, že smútok je mojím večným údelom, teraz viem, že s tebou dokážem prejsť týmto smútkom a vstúpiť do radosti.

Keď teraz robím prvý krok k tebe, uvedomujem si, že ma čaká sloboda a to vedomie mi pozdvihuje náladu.

Aj keby som sa zapotácal, viem, že môžem veriť, že ty ma zdvihneš a privedieš ma naspäť na cestu k radosti.

Ďakujem ti, Pane!

Modlím sa o to v Ježišovom mene. Amen!

AKO POUŽÍVAŤ TÚTO KNIHU

Túto knihu môžeš použiť na pravidelné, každodenné rozjímanie či na vykonanie si osobnej duchovnej obnovy. Alebo si v obsahu môžeš vyhľadať rozjímania, ktoré si potrebuješ v danej chvíli prečítať. Keď budeš postupne uvažovať a rozjímať nad textami v tejto knihe, zistíš, že modlitby v nej sú – podobne ako tá v úvode – parafrázou sprievodných biblických úryvkov. Je to takto zámerne, pretože keď sa človek modlí k Bohu pomocou jeho slova, od Boha prúdi milosť a dochádza k duchovnému prielomu v rôznych oblastiach.

Božie slovo je živé a plné moci a môže ťa viesť do stavu radosti. Keď sa modlíš pomocou Božieho slova, máš istotu, že sa modlíš v súlade s Božou vôľou. A nielen to. Takto totiž sám vyjadruješ súhlas s Božou vôľou a aktivuješ prísľuby, ktoré nám Boh dal. Nezabudni vždy chvíľu zotrvať pri úryvkoch z Písma, ktoré sú priradené ku každej modlitbe, pretože Božie slovo je prameňom premieňajúcej moci.

Keď nájdeš úryvok z Písma, ktorý ťa osloví, prečítaj si ho znovu. Potom pomocou tohto úryvku sformuluj vlastnú modlitbu. Takto môžeš ďalej pokračovať v modlitbe a zakúšať Božiu prítomnosť, ktorá ťa povedie k radosti.

Keď nájdeš modlitbu, ktorá ťa veľmi oslovuje, označ si ju a často sa k nej pri osobnej modlitbe vracaj. Uvažuj nad rozjímaním, ktoré je pri nej, alebo sa naspamäť nauč sprievodné úryvky z Písma, aby si si mohol pripomenúť Božie slovo vždy, keď to budeš potrebovať.

Neboj sa modliť aj tie modlitby, ktoré ti v danom momente nie sú blízke, pretože môže prísť chvíľa, keď objavíš radosť, ktorú tieto modlitby prinášajú.

Nezabudni mať po ruke ešte jeden výťahok knihy *Dopraj si život v radosť*, aby si ju mohol darovať svojmu priateľovi alebo milovanej osobe.

Boh ti žehnaj pri tvojom putovaní do novej úrovne radosť.

* Okrem oficiálnych slovenských prekladov Biblie sa v texte stretneš aj s voľnými prekladmi Biblie z modernej angličtiny, ktorých cieľom je dopomôcť k hlbšiemu pochopeniu Božieho slova. Konkrétne tu nájdeš tieto preklady: VOICE — The Voice, AMP — Amplified Bible, NLV — New Life Version, GW — God's Word, CEB — Common English Bible, GNT — Good News Translation, TPT — The Passion Translation, NLT — New Living Translation.



BUDOVATELIA *radosti*

„Ustavične sa radujte v Pánovi. Opakujem: Radujte sa!“

List Filipanom 4, 4

„Volím si radosť... Pozvem Boha, aby bol Bohom tejto situácie. Odmietam pokušenie byť pesimistický a nedôverčivý... [to je] nástroj lenivého mysliteľa. Odmietam vnímať ľudí ako čosi menej, než ľudské bytosti stvorené Bohom. Odmietam vnímať svoj problém ako niečo menšie, než príležitosť uzrieť Boha.“

Max Lucado



HOJNÝ ŽIVOT

Drahý Pane,

ty vidíš moje nedostatky. Premýšľam nad tým, prečo to so mnou nevzdáš. Zabúdam však pri tom, kto si – že si Boh, ktorý nikdy nezlyhá, Boh, ktorý nikdy nesklame. Ty si Boh lásky.

Odpusť mi, že som zle odhadol tvoju lásku ku mne. Tá totiž nezávisí od toho, ako veľmi sa mi podarí priblížiť sa k dokonalosti; tvoja láska ku mne je postavená na tom, kto si ty. Ty ma miluješ, aj keď si to nezaslúžim.

Napriek všetkým mojim nedostatkom mi dávaš svoju milosť. Som ti nesmierne vďačný, že nechceš moju smrť ani zničenie. Namiesto toho ma naplňuješ prekrývajúcou hojnosťou a dávaš mi život plný radosti.

Na moje zlyhania vždy odpovedáš svojou milosťou a v každej chvíli na mňa vylievaš svoje požehnanie – dokonca aj vtedy, keď som príliš slepý na to, aby som vnímal tvoje dary.

Večný Pane, chválím ťa za to, kto si – ty si Ten, ktorý ma stvoril. Ty sľubuješ, že ma nikdy neopustiš a že ma budeš viesť po ceste, ktorou mám kráčať.

Keď sa cítim bezcenný a nikým nechcený, ty si pri mne a občerstvuješ ma dúškami nádeje a sily.

Keď budem do teba čoraz viac zapúšťať svoje korene, budem schopný stále väčšmi vnímať tvoju nežnú starostlivosť. A preto budem plný radosti. Vďaka tvojej láske bude moja radosť neustála ako neprestajne tečúca rieka.

Ďakujem ti, Pane.

„Zlodej prichádza so zlým úmyslom
a hľadá, kde by mohol krahnúť, zabíjať a ničiť.
Ja som prišiel darovať život a hojnnosť.“

Evanjelium podľa Jána 10, 10 VOICE

„Veď Boh má moc rozhojniť vo vás všetku milosť,
aby ste mali vždy a vo všetkom všetkého dostatok
na každý dobrý skutok.“

Druhý list Korintánom 9, 8

„Večný ťa nikdy neopustí;
povedie ťa po ceste, ktorou máš ísť.
Keď sa budeš cítiť vyprahnutý a bezcenný,
Boh ťa bude živiť a dodá ti silu.
A budeš rásť ako záhrada, o ktorú sa s láskou stará;
budeš ako prameň, ktorého voda sa nikdy nevyčerpá.“

Izaiáš 58, 11 VOICE

VYVOLIŤ SI RADOSŤ

Drahý Pane,

svoju radosť si môžem udržať aj vtedy, keď sa objavia starosti, pretože ty si moja nádej. Ťažkosti sú príležitosťou, aby moja nádej rástla, pretože moje problémy mi len pomáhajú väčšmi sa sústrediť na teba. Zotrvávam v tvojej prítomnosti, pretože tvoje meno mám stále na perách.

Preto sa nemusím skrývať, keď ma zastihnú problémy a keď si ma nájdú nejaké ťažkosti. Nech sú akokoľvek náročné, vždy, keď sa ich naučím prijať, nájdem tvoju skrytú radosť. Vtedy moja viera rastie a ja sa učím niesť bremená so skutočnou trpezlivosťou. Tento proces ma pripravuje na to, aby som dokázal dobehnúť do cieľa, ktorý si mi určil. Keď s tebou takto kráčam smerom k víťazstvu, som nielen radostný, ale cítim, že sa stávam zrelším a naplňa ma spokojnosť.

Keď dôverujem tvojmu svätému menu, Pane, moje srdce sa raduje v tebe. Ani raz som Ťa nevidel, ale napriek tomu Ťa milujem. Dokonca Ťa nevidím ani teraz, no predsa do teba vkladám svoju dôveru. Tento proces vkladania mojej dôvery do teba mi prináša takú veľkú radosť, že to, aký naplnený sa cítim, nedokážem vyjadriť žiadnymi slovami.

Ďakujem ti, Pane.

„Radujte sa v nádeji. V súžení buďte trpezliví,
v modlitbe vytrvalí.“

List Rimanom 12, 12

„Neutekajte pred skúškami a ťažkosťami, bratia a sestry.
Nech sú akokoľvek ťažké, nakoniec v nich nájdete radosť;
ak ich prijmete, vaša viera pod tlakom vzrastie,
a keď vydržíte, naučíte sa pravej trpezlivosti.

A pravá trpezlivosť vás pripraví na dokončenie dlhej cesty a prekročenie
cieľovej čiary – vtedy budete zrelí, dokonalí a nič vám nebude chýbať.“

Jakubov list 1, 2 – 4 VOICE

„V ňom sa raduje naše srdce,
lebo dúfame v jeho sväté meno.“

Žalmy 33, 21

„Nevideli ste ho, a predsa ho milujete.
Ani teraz ho nevidíte, ale veríte v neho
a radujete sa nevýslovnou radosťou, plnou slávy.“

Prvý Petrov list 1, 8

SPOKOJNOŠŤ

Drahý Pane,

ďakujem ti za dar spokojnosti, ktorým ma obklopuješ sľaby prikrývkou lásky. Udržiavaš ma v dokonalom pokoji vždy, keď si uvedomím, že do teba mám vkladať celú svoju dôveru.

Dôverovať ti je lepšia investícia než spoliehať sa na peniaze. Je smiešne, ako ľahko tie dokážu zmiznúť; no ty nezmizneš nikdy. Táto pravda mi ukazuje, že je lepšie mať teba, Živiteľ môj, než peniaze v banke. Ty sa totiž o mňa vždy postaráš. Prisľúbil si mi, že ma nikdy neopustiš ani ma nenecháš samého.

Bohatstvo mi neprinesie spokojnosť, no keď som v tebe, môžem prežívať pokoj aj vtedy, keď som na mizine. To ty si tajomstvom mojej vyrovnanosti. Či už som sýty, alebo idem spať hladný, viem, že sa môžem spoľahnúť na teba, pretože mi dáš nielen silu vytrvať, ale aj schopnosť všetko prekonať.

Dobrou správou je, že ty so mnou kráčaš po ceste, ktorá vedie ku krásnemu životu. Keď sa spolu zhovárame, prinášaš mi pravú radosť a spokojnosť, pretože radosť z poznania teba nikdy nemizne.

Či už som bohatý, alebo chudobný, som požehnaný.

Ďakujem ti, Pane.

„Ludí oddanej mysle zachováš
v pokoji a šťastí,
lebo dôverujú tebe.“

Izaiáš 26, 3 BOT

„Vaše správanie nech neovláda láska k peniazom;
buďte spokojní s tým, čo máte.
Veď Boh povedal: Nezanechám ťa, ani ťa neopustím.“

List Hebrejom 13, 5

„Nehovorím to preto, že by som mal nedostatok.
Lebo ja som sa naučil vystačiť s tým, čo mám.
Viem sa aj uskromniť a viem žiť i v hojnosti.
Vo všetkom a do všetkého som zasvätený:
byť sýty aj hladovať, mať hojnosť aj trieť núdzu.
Všetko môžem v Kristovi, ktorý ma posilňuje.“

List Filipanom 4, 11 – 13

„Ty ma usmerňuješ na cestu vedúcu ku krásnemu životu.
Keď kráčam s tebou, zažívam nekonečné potešenia
a poznávam pravú radosť a spokojnosť.“

Žalmy 16, 11 VOICE

POČÍTAJ SVOJE POŽEHNANIA

Drahý Pane,

spievam si s radosťou, lebo viem, že ty vlastníš bohatstvo, ktoré uspokojí každú moju potrebu, že máš zásoby, ktoré sa nikdy nevyčerpajú, a preto nezostanem v núdzi. Pri pohľade na svoju minulosť vidím, že ty si bol vždy mojím Živiteľom.

Áno, boli aj chvíle, keď som nemal všetko, čo som chcel, no vždy si mi dal to, čo som potreboval.

A pridal si mi k tomu aj úžasný bonus: zaodel si ma do Ježišovej spravidlivosti, aby si odstránil moje nečisté handry zašpinené hriechom, a daroval mi nový odev. Vďaka tomuto tvojmu plánu môžeš ty, svätý Boh, kráčať so mnou, padlým hriešnikom. Ďakujem ti, Pane, že z neba na mňa vylievaš všetko duchovné požehnanie a milosť – milosť lásky, radosti, pokoja a odpustenia.

Vďaka tomu je pre mňa ľahšie ti dôverovať, pretože si ma zasadil ako zelený strom pri zurčiacom potoku. Keďže ma neustále osviežujú prúdy hlbokých vôd tvojej lásky, moje korene nikdy nezničí horúčava. Keď ti budem slúžiť tým, že budem prinášať ovocie lásky ako dar tebe a tým, ktorých si vložil do môjho života, moje listy nikdy nezvädnú, ale zostanú zelené a svieže.

Ty ma požehnávaš a chrániš. Usmievaš sa na mňa a si ku mne vždy láskavý. Prejavuješ mi priazeň a dávaš mi svoj pokoj.

Ďakujem ti, Pane.

„Môj Boh vám splní každú vašu potrebu podľa svojho bohatstva
v sláve skrze Krista Ježiša.“

List Filipanom 4, 19

„Nech je požehnaný Boh, Otec nášho Pána Ježiša, Pomazaného,
ktorý nám udeľuje všetko duchovné požehnanie v tých nebeských sférach,
kde žijeme v Pomazanom,
nie preto, čo máme, ale pre to, čo pre nás vykonal on.“

List Efezanom 1, 3 VOICE

„Požehnaný je muž, ktorý dôveruje Hospodinovi
a ktorého nádejou je Hospodin.
Bude ako strom zasadený pri vode,
svoje korene zapustí pri potoku,
nebude sa báť, že príde horúčava,
jeho lístie zostane zelené.
V suchom roku bude bez obáv
a neprestane rodiť ovocie.“

Jeremiáš 17, 7 – 8

„Nech ťa Hospodin požehná
a nech ťa ochráni!
Nech Hospodin rozjasní nad tebou svoju tvár
a nech ti je milostivý!
Nech Hospodin obráti svoju tvár k tebe
a nech ti udelí pokoj!“

Numeri – Štvrtá kniha Mojžišova 6, 24 – 26

PREJAVIŤ RADOSŤ

Drahý Pane,

jasám a s radosťou volám na teba, Pán celej zeme. Budem sa z teba radovať teraz a naveky, pretože viem, že ty, všemohúci Boh, ma miluješ a poznáš po mene. A to vedomie ma naplňuje úžasom viac, ako viem vysloviť.

Každý deň ma obdarúvaš toľkými zázrakmi! Napríklad už len to, že som sa dnes ráno opäť prebudil. Som vďačný za to, že existujem a že môžem žiť v tebe. Lebo tento deň si stvoril ty a ja ťa pozývam, aby si ho prežil so mnou. Veď ma, ochraňuj a požehnávaj ma, keď budeme spoločne prežívať tieto vzácne hodiny. Ako by som mohol neprejaviť pred tebou svoju radosť? Veď som rád, že všetky tieto okamihy prežívaš spolu so mnou.

Je toľko dôvodov na to, aby som sa v tebe radoval. Jedným z nich je aj zázrak, že mi dovoľuješ prebývať v tebe a v tvojom bezpečnom náručí.

Daj, aby som ti navždy spieval radostnú chválu. Priviň si ma a chráň ma, aby som bol naplnený ešte väčšou radosťou, než som si kedy myslel, že je možná.

V minulosti som veľa premeškal, keď som váhal, či môžem prísť so svojimi prosbami za tebou. Je oslobodzujúce vedieť, že ma pozývaš prosiť o čokoľvek, čo mi leží na srdci. Preto teraz prichádzam s vedomím, že počúvaš moje prosby a že od teba dostanem všetky potrebné milosti.

Moja radosť je úplná.

Ďakujem ti, Pane.