

Holley Gerth




Co potřebuje
tvoje 
v těžkých
dnech

52 POVZBUDENÍ
PRE ŽIVOT Z KNIHY ŽALMOV

Co potřebuje
tvoje 
v těžkých
dnech

Holley Gerth

Co potřebuje
tvoje 
v těžkých
dnech

52 POVZBUDENÍ
PRE ŽIVOT Z KNIHY ŽALMOV

Copyright 2014 by Holley Inc.
Originally published in English under the title *What Your Heart Needs for the Hard Days* 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 krátkych ukážok pre potreby článkov a recenzií.

Čo potrebuje tvoje srdce v ťažkých dňoch

HOLLEY GERTH

Vydavateľ: Christian Project Support, s. r. o., © 2024
www.ver.sk, objednavky@ver.sk

Preklad: Klára Tomášiková
Jazyková korektúra: Veronika Liptáková
Editorské práce: Katarína Marčáková
Návrh obálky: Katarína Regášová
Zdroj obrázkov: freepik.com
Grafická úprava podľa originálu diela:
www.christianstudio.sk

Použité citáty z Biblie:
Slovenský ekumenický preklad, SBS, Banská Bystrica, 2017.
Slovenský katolícky preklad, SSV, Trnava.
In: www.biblia.sk.

ISBN papierovej knihy: 978-80-8231-181-8
ISBN pdf knihy: 978-80-8231-182-5
ISBN epub knihy: 978-80-8231-183-2
ISBN mobi knihy: 978-80-8231-184-9

*Všetkým,
kterí sů mi povzbudením*

Obsah

Úvod 11

1. Boh ťa chce pozdvihnúť,
keď ťa život tlačí k zemi 13
2. Boh osvetlí aj tú najtemnejšiu noc 17
3. Dnes na teba Boh myslí 21
4. Boh ťa neodsúdi, ale povzbudí 25
5. Boh chce vedieť, ako sa naozaj máš 29
6. Pre Boha si radosťou, nie sklamaním 33
7. Boh ti pomôže obstáť vo všetkom 37
8. Boh ti dá všetko, čo potrebuješ 41
9. Boh ťa nikdy neodmietne 46
10. Boh chce osviežiť tvoj šatník 50
11. Boh o tebe hovorí dobré veci 55
12. Boh sa teší, keď ťa vidí šťastnú 59
13. Boh ťa nenechá padnúť 64
14. Boh pracuje v tvoj prospech 68
15. Boh nechce, aby si sa tak urputne snažila 73

16. Boh v tebe prebýva,
nikdy teda neostaneš bez jeho pomoci 77
17. Boh k tebe hovorí práve dnes 81
18. Boh ťa dokáže ochrániť pred zranením 85
19. Boh si všíma tvoj plač 89
20. Na Boha sa môžeš spoľahnúť 93
21. Boh je tvoj ochranca 97
22. Boh nad tvojím životom spieva pieseň radosti 102
23. Boh ponesie tvoje bremeno 106
24. Boh ťa oslobodí 111
25. Boh ti dá ten najlepší kúsok koláča 115
26. Boh ťa pripravuje 119
27. Boh nepotrebuje, aby si sa nachádzala v tých
„správnych“ okolnostiach 123
28. Boh má dnes pre teba skvelé miesto 127
29. Boh s tebou súcitiť 131
30. Boh sa vyzná v tvojom kalendári 135
31. Boh ti pomôže „zašliapnuť“ tvoj problém 139
32. Boh ti uľaví v úzkosti 143
33. Boh je väčší než tvoje problémy 147
34. Patríš Bohu 152
35. Boh má pre teba pripravené dobrodenia 156
36. Boh odpovie na tvoje túžby dobrodeniami 160
37. Boh ti chce pomôcť, keď si nevieš dať rady 164

38. Boh ťa bude sprevádzať celým procesom 168
39. Boh od teba neočakáva, že budeš „v pohode“ 172
40. Boh ťa vyslobodí z tiesne 176
41. Božie cesty sú pre teba najlepšie 181
42. Boh to s tvojím príbehom nevzdal 185
43. Boh z teba nie je unavený 190
44. Boh chce, aby si sa radovala 194
45. Boh doplní tvoje úsilie tam, kde už nevládzeš 198
46. Boh ti nič nevyčíta 202
47. Boh ti dá silu pomáhať ostatným 206
48. Boh ti dáva na srdce slová,
ktorých sa môžeš držať 211
49. Boh chce počuť, čo máš na srdci 215
50. Boh ťa vyzbrojí do boja 219
51. Boh nechce, aby si ostala zlomená 223
52. Boh si zaslúži tvoju večnú chválu 227

Podakovanie 231

Poznámky 233

O Holley 235

Úvod

Každá z nás má niekedy ťažké dni. Také, kedy máme chuť len schovať sa pod perinu a prestahovať sa na Havaj alebo aspoň zjesť tucet muffinov. Hlboko vo svojom vnútri však vieme, že toto nie sú najlepšie riešenia pre náš život ani postavu. Čo máme teda robiť?

Našťastie Ježiš povedal, že nežijeme „*len z chleba, ale z každého slova, ktoré vychádza z Božích úst*“ (Mt 4, 4). To znamená, že hoci môžeme túžiť po všetkých možných veciach, jediné, čo skutočne potrebujeme, je pravda. Potrebujeme vedieť, kto je Boh a aké prísľuby nám dal. Musíme vždy pamätať na to, kým sme, a veriť, že budeme v poriadku. Potrebujeme nájsť spôsob, ako utíšiť hlad a bolesť, ktorú si nosíme v srdci.

Kniha žalmov je ako stôl na hostine, celý pokrytý Božou dobrotou. Je to miesto, ktoré ma často priťahuje, keď som smutná. Ide taktiež o miesto,

kde budeme sedieť spoločne, keď sa budeme stretávať prostredníctvom stránok tejto knihy. Ak sa teda cítiš unavená, frustrovaná a prežívaš v srdci prázdnotu, prisuň si stoličku.

Keďže táto kniha má päťdesiatdva kapitol, môžeš ju čítať ako denné či týždenné zamyslenia. Modlím sa, aby pri čítaní tejto knihy Boh naplňal tvoje srdce. Nech si na konci našej spoločnej cesty silnejšia, pokojnejšia a radostnejšia. Nech je táto kniha pre teba osviežením a nech ťa Boh posilní a naplní takým spôsobom, že čokoľvek budúcnosť prinesie, obstojíš.

Nie si sama, priateľka. Sme v tom spolu.

Spolu skúsime a presvedčíme sa, aký dobrý je Pán (porov. Ž 34, 9).

*S láskou
Holley*



1

Boh ťa chce pozdvihnúť, keď ťa život tlačí k zemi

*Ty však, Hospodin, si môj štít, si moja sláva;
pozdvihuješ mi hlavu.*

Žalmy 3, 4

Stojí v rohu miestnosti a hľadá do zeme. Všade okolo nej prebiehajú rozhovory a rozlieha sa smiech, ale ona sa cíti sama. Inokedy by možno nabrala odvahu naviazať kontakt. Možno by dokázala prekonať svoju neistotu. A možno by bola schopná z tejto situácie vyťažiť to najlepšie. Nie však dnes.

Vtedy ju nejaký hlas zavolá po mene. Spočiatku ani neodpovedá. Čoskoro však na svojej tvári pocíti dotyk ruky, ktorá dvíha jej bradu k zvuku slov, ktoré jej ktosi hovorí. Urobí to, čo ešte za celý deň nedokázala: zdvihne zrak. A priamo pred ňou stojí niekto, kto ju miluje. Niekto, kto ju celý čas hľadal. Niekto,

kto túži počuť o jej ťažkom dni a o tom, čo sa deje v jej srdci. Odrazu sa začína cítiť trochu inak.

Často prechádzame životom ako táto žena, ktorá postáva v kúte. Pociťujeme v srdci ťažobu a smútok. Už nemáme energiu ani na to, aby sme sa o niečo snažili. Cítíme sa samy. Ježiš však vtedy urobí niečo, čo je nad naše chápanie. Prichádza k nám s nekonečnou láskou a nehou. *Dvíha nás.*

Keď sa skleslo pozeráme do zeme, dôvodom je zväčša naša hanba, smútok či neistota. Ježiš to túži všetko zmeniť, chce sa dotknúť nášho života a srdca. Keď ti niekto nadvihne bradu, chce s tebou nadviazať očný kontakt. Jasne ti tým hovorí: „Vidím ťa. Som tu s tebou. Chcem s tebou budovať vzťah.“

Keď Ježiš kráčal po tejto zemi, takto sa správal voči ľuďom okolo seba neustále. Nepristupoval k nim ľahostajne. Hľadel im do očí. Videl do ich srdiec. K ich potrebám pristupoval s veľkým porozumením a hlbokým súcitom. Dokonca aj keď za ním prišiel bohatý mládenec a začal mu klásť ťažké otázky, „*Ježiš sa na neho s láskou zahľadel*“ (Mk 10, 21). To isté platí dnes aj pre teba. *Ježiš na teba hľadá s láskou.* Načahuje sa k tebe, aby ti zodvihol bradu a mohol sa ti zahľadieť do očí.

Čo sa stane, keď zdvihneme hlavu? Náš pohľad sa zmení. Možno sme dovtedy uprene hľadeli na miesto, kde sme sa celkom zasekli, na ťažkosti, ktoré máme priamo pred sebou. Ale keď zdvihneme zrak, zistíme, že Ježiš je s nami práve na danom mieste. Dokonca sa môžeme odvážiť nazrieť cez jeho plece a zahliadnuť útržky budúcnosti, ktorú pre nás pripravil. Pochopíme, že budeme v poriadku.

Dnes nestojíš v rohu miestnosti sama. Priamo pred tebou stojí Spasiteľ, ktorý ti chce zdvihnúť hlavu a uzdraviť tvoje srdce. Cítiš jeho dotyk? Počuješ jeho hlas? Je plný lásky voči tebe. Kdekoľvek sa práve nachádzaš, on je s tebou. Je čas zdvihnúť zrak, drahá priateľka.

..... Čo moje srdce hovorí Pánovi

Pane, ďakujem, že si tu dnes so mnou. Rozhodujem sa veriť tejto pravde. Zdvihni moju hlavu a hovor k môjmu srdcu. Verím, že si ma všímaš, že mi rozumieš a vieš, čo potrebujem. Chcem sa s tebou podeliť o toto...

Amen.

Čo moje srdce počuje od Pána
.....

Žalmy 1 - 3





2

Boh osvetlí aj tú najtemnejšiu noc

*V pokoji si lahnem a zaspím, lebo len ty sám,
Hospodin, dávaš bezpečný prístatok.*

Žalmy 4, 9

„Čo všetko sa môže stať?“

„Vyjde to?“

„Som dostatočne silná, aby som to zvládla?“

Podobné otázky jej víria v hlave na konci ťažkého dňa. Hoci jej hlava už spočíva na vankúši, jej srdce sa nachádza niekde úplne inde. Naplňa ho strach, úzkosť a neistota.

Každá z nás zažíva niekedy takéto noci. Meravo sledujeme hodiny, minúty plynú a my si len povzdychneme: „Zvykla som spať ako bábätko.“ Táto fráza mi vždy znela trochu zvláštne, keďže mám veľa priateľiek, ktoré majú deti, a nedá sa povedať, že by spali tak dobre, ako by si ich

mamičky a ockovia priali. Myslím, že táto fráza vyjadruje skôr to, čo sa deje, keď sa bábätká ponárajú do ríše snov v náručí tých, ktorí ich milujú. Ich tváričky vyžarujú pokoj a nič ich nedokáže len tak vyrušiť.

Bábätká zaspia vtedy, keď sa cítia bezpečne. Vtedy, keď majú istotu, že ich potreby sú naplnené. Spánok dieťaťa je vyjadrením dôvery, pretože je úplne zraniteľné a bezmocné.

O takejto dôvere hovorí aj žalmista: „Ty sám, Hospodin, dávaš bezpečný prístok.“ Inými slovami: „Viem, kto mi dáva bezpečie, si to ty, Bože.“ Dávid vie, rovnako ako malé dieťa, kto ho drží v náručí. Vie, kto sa o neho postará. Vie, že Bohu môže dôverovať.

Počas náročných dní sa často ocitáme v pokušení spoliehať sa na niekoho alebo niečo iné ako na Boha. Nezdravo sa naviažeme na peniaze, vzťahy, ba dokonca sa začneme spoliehať na svoje vlastné sily. Je úplne prirodzené držať sa niečoho hmatateľného, čo nám zdanlivo môže priniesť pokoj. Hľadáme spôsoby, ako sa nezrútiť. Chceme sa spoľahnúť na niečo, čo máme pred očami, a to celou svojou silou. Spomínaný verš nás však pozýva k niečomu celkom inému,

než nám ponúka naša vystresovaná myseľ. Povzbudzuje nás „v pokoji si ľahnúť a zaspáť“.

Inými slovami, tento žalm nás pozýva k odovzdanosti. Pomáha nám uvedomiť si, že bezpečie nevieme nadobudnúť vlastnými silami. Nedokážeme svoje problémy vyriešiť samy. Nie sme dostatočne silné. Môžeme spolupracovať s Bohom rovnakým spôsobom, ako to robí bábätko voči svojim rodičom – v dôvere, poslušnosti a odovzdanosti. Keď nabudúce budeš v pokušení urputne o niečo bojovať vlastnými silami, môžeš namiesto toho v pokoji odpočívať. Ide o zvláštny paradox. Často práve vo chvíľach, keď sa cítíme najslabšie a najzraniteľnejšie, sa v nás najväčšmi prejavuje Božia sila.

Opri si hlavu o jeho hrud'. Porozprávaj mu o tom, že si vyčerpaná a máš strach. Povedz mu o svojich potrebách. Potom nechaj svoje srdce spočinúť v pokoji. Boh sa o teba stará, on je tvojím bezpečným prístavom. On je ten, ktorý ťa nikdy neopustí, ten, ktorý ťa prevedie aj tou najtemnejšou nocou až k svitanu.

..... Čo moje srdce hovorí Pánovi

Pane, som unavená a vystrašená. Potrebujem, aby si ma utešil a poskytol mi bezpečie. Pomôž mi spočívať v tebe. Priviň si ma k sebe a naplň ma pokojom tak, ako to vieš len ty. Obzvlášť ťa prosím o toto...

Amen.

..... Čo moje srdce počuje od Pána

Žalmy 4 - 6





3

Dnes na teba Boh myslí

*Chudobný však nezostane natrvalo zabudnutý,
ani nádej utrápených nikdy nezhynie.*

Žalmy 9, 19

Sedím v kaviarni a na telefóne mi pípne správa: „Prepáč mi! Zabudla som na naše dnešné stretnutie. Už som na ceste!“

Popíjam kávu a len sa nad tým pousmejem. „Nevadí, to je v poriadku,“ odpovedám. „Aj mne sa to už veľakrát stalo. Všetko je v pohode. Vidíme sa.“

My ľudia často zabúdame. Nevieme nájsť kľúče. Zabúdame na narodeniny ostatných. Meškáme na stretnutia. Je to až neuveriteľné. Dokonca aj keď je pre nás niečo veľmi dôležité, naša myseľ to niekedy vytesní, lebo sa sústreďí na niečo, čo je v tej chvíli podstatnejšie. (Tento systém je mi