

GARY ZIMAK



# Zbavte sa hnevu a stresu!

*Premeňte sa ovocím  
Ducha Svätého*

**Zbavte sa  
hnevu  
a stresu!**

**Premeňte sa ovocím  
Ducha Svätého**

„Keď čítam Garyho Zimaka, cítim sa, akoby som sedel v jeho obývačke pri šálke kávy a dobrej konverzácii. Jeho úprimnosť a jednoduchá múdrosť sú také osviežujúce! Ak bojujete s hnevom a stresom (a kto z nás nie?), usaďte sa a relaxujte s Garym. A nechajte sa premeniť.“

**Gus Lloyd,**

moderátor *Seize the Day* (*Carpe Diem* – pozn. prekl.)

„Kniha Garyho Zimaka je jasne a dobre napísaná. Píše o Duchu Svätom nie prostredníctvom nebeského jazyka, ale praktickou každodennou reálnou rečou. Čítanie tejto knihy vás osvieti Božou milosťou a pretvorí vás!“

**Rev. Cedric Pisegna C. P.,**

rečník, autor, televízny moderátor

„V našej Cirkvi dochádza k posunu v diskusii o duševnom zdraví a pohode pod vedením Ducha Svätého a Gary Zimak sa do tejto diskusie zapojil s rozvahou a súcitom. Kniha *Zbavte sa hnevu a stresu* je plná skvelých nápadov, otázok na zamyslenie a otvoreného a zraniteľného ducha. Je požehnaním pre tých z nás, ktorí často cítia, že sa musíme priblížiť k Božiemu pokoji, ale nevedia, kde začať.“

**Tommy Tighe,**

klinický poradca, katolícky autor a tvorca podcastu *St. Dymphna's Playbook*

„Vďaka prívetivému a odzbrojujúcemu štýlu Garyho Zimaka je táto kniha o ovocí Ducha pútavým zdrojom informácií pre každého, kto chce vo svojom živote rozvíjať pôsobenie Ducha Svätého. Slová ako *láska*, *radosť* a *pokoj* sú skloňované natoľko, že sa často stráca ich význam; Gary sa dostáva k ich podstate jednoduchými, praktickými a hlbokými úvahami o tom, ako žiť ako Ježišovi učeníci. Skvelé čítanie na osobné alebo skupinovú štúdiu!“

**Matt Swaim,**

spolumoderátor programu *The Son Rise Morning Show*,  
režisér filmu *The Journey Home*

„Táto kniha je silnou výzvou pre každého z nás, aby sme každý deň pozornejšie nasledovali Pána, ktorý nás formuje na svoj obraz. Túto knihu charakterizuje úprimnosť, múdrosť a praktické, uskutočniteľné kroky. Humor a láska rezonujú na každej stránke. Výborné!“

**Sr. Ann Shields S. G. L.,**

katolícka rečníčka, autorka a moderátorka *Food for the Journey*

„Kniha *Zbavte sa hnevu a stresu!* si zaslúži váš čas a investíciu. Táto kniha môže zmeniť váš život. A kto by nechcel zažiť takú premenu?“

**David Mangan,**

autor knihy *God Loves You and There's Nothing You Can Do about It*  
(*Boh ťa miluje a nič s tým neurobiš*)



**GARY ZIMAK**



# **Zbavte sa hnevu a stresu!**

***Premeňte sa ovocím  
Ducha Svätého***

 **ZACHEJ<sup>®</sup>.sk**

© AVE MARIA PRESS, 2020  
P. O. BOX 428, Notre Dame  
Indiana 46556, USA

Z amerického originálu: *Let Go of Anger and Stress! Be Transformed  
by the Fruits of the Spirit*

**Vydal:** © Zachej.sk, 2023

**Preklad:** © Martin Matis

**Grafika:** © Bookwork.sk

**Jazyková korektúra:** Mgr. Martina Bodnárová, PhD.

Citácie sú uvedené podľa:

*Biblia – Starý a Nový zákon, katolícky preklad, SSV, 2016*

*Katechizmus Katolíckej cirkvi, SSV, 2017*

**ISBN:** 978-80-8211-475-4

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto publikácie sa nesmie reprodukovať v akejkoľvek podobe alebo akýmkoľvek spôsobom (elektronicky, mechanicky, fotokópiami alebo iným spôsobom) bez súhlasu vlastníka autorských práv.

Táto kniha je venovaná  
otcovi Davidovi Jakubiecovi OFM (1943 – 1988)  
a Rayovi Smithovi.

*Ďakujem vám za to, že ste ma naučili,  
že Ježiš je skutočný, a zoznámili ste ma s Duchom Svätým.  
Som vám veľmi vďačný.*





# Úvod

***Tu sa strhla veľká víchrica a vlny sa valili na loď,  
takže sa loď už naplňala.***

***On bol v zadnej časti lode a spal na poduške.***

*(Mk 4, 37 – 38)*

Ježiš tvrdo spal. Hoci bol v člne zmietanom vlnami a silným vetrom a jeho spoločníci boli presvedčení, že všetci zomrú, Ježiš spal na korme na vankúši. Očividne to bola poriadna búrka, ale Ježiš si pokojne odpočíval, zatiaľ čo skúsení rybári prepadali panike.

Nebolo by skvelé, keby sme sa naučili reagovať ako Ježiš, keď nás bičujú životné búrky? Už takmer desať rokov cestujem po krajine, vediem farské misie a kážem, aby som pomohol ľuďom nájsť bližší vzťah s Ježišom Kristom. Vo svojich prednáškach vždy zdôrazňujem, že chce mať podiel na našich životoch a pomáhať nám v našich každodenných zápasoch. S jeho pomocou je možné zostať pokojným aj v búrke.

Keď pri svojich vystúpeniach komunikujem s bratmi katolíkmi, stále počúvam tie isté poznámky:

„Ako sa neznepokojovať, keď je svet taký šialený?“

„Modlím sa a chodím na svätú omšu, ale aj tak sa bojím.“

„Snažím sa nehnevať, ale tí ľudia ma vedia tak rozžúriť!“

„Obavy sú súčasťou života. Naučil som sa to akceptovať.“

„Boh neodpovedá na moje modlitby a mňa už čakanie unavuje!“

Zdá sa, že mnohí kresťania, ktorí chodia do kostola, veria, že väčšina problémov, ktorým každý deň čelíme, nepatrí do Božej pôsobnosti. Výsledkom toho je, že žijú ako praktickí ateisti, ako keby Boh neexistoval. Prijímajú obavy, beznádej, biedu a nenávisť ako bežnú súčasť života. Pravidelne sa im stáva, že vybuchujú a strácajú pokoj. Pre mnohých ľudí je „náboženský život“ a „skutočný život“ úplne oddelený.

Prečo k tomu dochádza? Najčastejšie sa to stáva vtedy, keď strácame zo zreteľa štyri dôležité informácie:

**Neviditeľný svet existuje.** Svet je viac než to, čo vnímame svojimi zmyslami. Neznamená to, že Boh neexistuje, pretože ho nevidíme. To isté platí o anjeloch, ba dokonca aj o satanovi. Aby sme mohli zakúsiť pokoj a dôveru Bohu (a zdieľali ich s inými), najprv musíme uznať, že existuje. Aby sme mohli bojovať proti satanovým pokušeniam, musíme pochopiť, že existuje a že nás chce dostať.

**Boh má všetko pod kontrolou.** Nech sa deje čokoľvek, Boh má vždycky všetko pod kontrolou. Biblia nám hovorí, že „v jeho moci sú zemské hlbiny a jemu patria aj nebotyčné štíty. Jeho je more, veď on ho stvoril, i pevnina, ktorú stvárnili jeho ruky“ (Ž 95, 4 – 5). Z našej obmedzenej perspektívy nemôžeme vždy vidieť riešenie svojich problémov, ale „Bohu nič nie je nemožné“ (Lk 1, 37). Boh je oveľa väčší ako naše problémy a dal nám všetko, čo potrebujeme, aby sme zostali pokojní a dôverovali, ak sa týmto milostiam otvoríme.

**Boh nás miluje.** Uprostred nepokojov sa často domnievame, že Boh sa o naše zápasy nezaujíma. Ježiš to zažil na vlastnej koži s Martou (porov. Lk 10, 40) a s apoštolmi, ktorými

zmietala búrka (porov. *Mk 4, 38*). Útok na Boha môže byť prirodzenou ľudskou reakciou v ťažkostiach, ale nezakladá sa na realite. Podľa Biblie „Boh tak miloval svet, že dal svojho jednorodného Syna, aby nezahynul nik, kto v neho verí, ale aby mal večný život“ (*Jn 3, 16*). Naozaj mu na tom záleží!

**Boh chce, aby sme boli v pokoji.** Svoje rozhovory často začínam slovami: „Chcem, aby ste boli slobodní od úzkosti.“ Po tom, čo sa členovia publika usmievajú a pokyvujú hlavami, im prezradím, že som si tieto slová požičal od svätého Pavla. V Prvom liste Korinťanom (porov. *1 Kor 7, 32*) Duch Svätý inšpiroval Pavla, aby napísal presne toto posolstvo. A viete čo? Ak Boh chce, aby ste boli v pokoji a oslobodení od všetkých dôsledkov hnevu a stresu, musí to byť možné. Nikdy by od vás nežiadal, aby ste robili niečo, čo nie je možné. Pokiaľ tento koncept nepochopíte, nikdy nenájdete pokoj, ktorý hľadáte.

## **TAJNÉ ZBRANE VIERY**

V tejto knihe sa pozrieme na rôzne situácie, ktoré vyvolávajú stres, a zistíme, ako nám ovocie Ducha Svätého – vypestovaná úroda semien cností, ktoré do nás zasadili pri krste, „prvotiny večnej slávy“ (*KKC 1832*) – umožňuje reagovať spôsobom podobným Kristovi.

Budeme skúmať jednotlivé plody a hľadať spôsoby, ako ich uviesť do praxe v našom živote. Tento prístup neznamená, že budeme ignorovať problémy okolo nás. Skôr si to vyžaduje zmenu zamerania a vedomie, že Boh má vždy všetko pod kontrolou a dal nám tieto „tajné zbrane“ viery, ktoré nám Duch Svätý chce pomôcť používať každý deň.

Pýtate sa, aké sú to zbrane? Rovnako ako „ovocie tela“, aj „ovocie Ducha“ nachádzame v liste svätého apoštola Pavla Galatanom:

„A skutky tela sú zjavné: je to smilstvo, nečistota, chlipnosť, modloslužba, čary, nepriateľstvá, sváry, žiarlivosť, hnevy, zvady, rozbroje, rozkoly, závisť, opilstvo, hýrenie a im podobné. O tomto vám vopred hovorím, ako som už povedal, že tí, čo robia takéto veci, nedosiahnu Božie kráľovstvo.

Ale ovocie Ducha je láska, radosť, pokoj, zhovievavosť, láskavosť, dobrota, vernosť, miernosť, zdržanlivosť. Proti tomuto zákona niet.“ (Gal 5, 19 – 23)

Obetujte chvíľu času a prečítajte si tento úryvok ešte raz a pomaly. Robí vám niektorý z týchto telesných plodov problémy? Sú plody Ducha, ktoré vás priťahujú a ktoré by ste mali vo svojom živote pestovať? Potom ste siahli po správnej knihe, pokračujte v čítaní!

Vždy, keď odstránime telesné ovocie z nášho života a požiadame Ducha Svätého, aby ho nahradil ovocím Ducha, dejú sa dobré veci. Takéto správanie prinesie pokoj nielen nám, ale aj ľuďom okolo nás. Možno sa to nestane zo dňa na deň, ale postupne sa budeme podobať Ježišovi, ktorý spal počas zúriacej búrky. Okrem toho, že nám tento nový spôsob života prinesie pokoj, ktorý hľadáme, umožní nám aj zmeniť náš šialený svet k lepšiemu!

## **UPOZORNENIE**

Väčšina z nás inštinktívne vie, čo by sme mali a čo by sme nemali robiť. Máme Bibliu a dvetisíc rokov učenia Cirkvi, aby nám pomohli žiť svätý, pokojný život. Dokonca aj tí, ktorí nie sú veľmi oboznámení s Bibliou či Katechizmom Katolíckej cirkvi, často poznajú základné Ježišovo učenie: modliť sa, nestrachovať sa a odplácať ne-návisť láskou. Ale koľkokrát nám aj tieto základné veci spôsobujú problémy? Prečo je také ťažké riadiť sa jeho pokynmi?

Aj keď vieme, čo by sme mali robiť, naša reakcia na stresové situácie je často presne opačná, ako prikázal Ježiš. Stávame sa netrpezlivými a zabúdame na modlitbu, pretože pobehujeme okolo a snažíme sa vyriešiť svoje problémy sami. Správame sa, akoby všetko záviselo od nás. Myslíme si, že musíme mať veci pod kontrolou – a to hneď!

Čoskoro si uvedomíme svoje obmedzenia a vtedy podľahneme obavám a hnevu. V snahe zbaviť sa stresu sa obraciame na internet, televíziu či samoliečbu. Avšak namiesto toho, aby nám tieto činnosti pomohli, často nám ešte viac zhoršia náladu. Úzkostní a preťažení si svoju frustráciu vybijame na ľuďoch okolo nás. Nemali by sme byť ako kresťania schopní žiť pokojný život a nezrútiť sa, keď sa vyskytnú problémy? Áno, ale nie je to také jednoduché.

Aj keď sme si vedomí toho, čo povedal Ježiš a čo učí Cirkev, nemôžeme sa jednoducho sami snažiť prekonať tieto výzvy. Odkázaní na seba zakaždým zlyháme – najmä keď čelíme kríze alebo nestabilnej situácii. Je príliš ľahké vymknúť sa spod kontroly. Potrebujeme viac ako Bibliu alebo *Katechizmus*, aby sme sa dokázali vyrovnáť s výzvami každodenného života. Tieto zdroje sú dôležité, ale nestačia.

Ježiš vedel, že budeme potrebovať ďalšiu pomoc, a preto nám dal Ducha Svätého. On do nás zasieva drobné zbrane dobra – nazývame ich ovocie –, ktoré si počas života pestujeme. A práve o tom je táto kniha.

## **POČÚVAJTE DUCHA SVÄTÉHO**

Naučiť sa nasledovať vedenie Ducha Svätého je tajomstvom, ako nájsť pokoj, ktorý hľadáte, a žiť život, ktorý pre vás Boh naplánoval. Počúvanie Ducha vám umožní vedieť, čo máte robiť a kedy to máte robiť. Jeho jemný hlas vás poučí, kedy máte konať a kedy máte odpočívať v Pánovi a čakať. Namiesto toho, aby ste zatínali zuby a snažili sa zostať pokojní tvárou v tvár nepriazni osudu, nasledujte podnety Ducha Svätého a on naplní vaše srdce radosťou a pokojom.

Ježiš od vás nikdy neočakával, že zvládnete životné zápasy sami. Práve preto Duch (ktorý ho viedol, keď sa vyrovnával s nepriateľstvom a prenasledovaním) prichádza žiť do vás pri krste a chce vám pomáhať každý deň. Keď Ježiš povedal: „Nebudte ustarostení o svoj život“ (Mt 6, 25), vedel, že vám pošle niekoho, kto vás bude viesť. S pomocou Ducha Svätého je možné zostať uprostred búrky pokojný a mať všetko pod kontrolou.

Kým sa dostanete na koniec tejto knihy, dozviete sa, aké jednoduché je uvoľniť moc Ducha Svätého vo svojom živote. Všetko sa začína mocnou trojslovnou modlitbou, ktorá by mala často vychádzať z vašich úst. Je to modlitba, ktorá vás nasmeruje na cestu k pokoju tým, že necháte Ducha Svätého slobodne pôsobiť vo vašom živote. Túžite po tom, aby Kristov pokoj prebýval vo vašom srdci a rozlieval sa do všetkých oblastí vášho života? Ak áno, začnime našu cestu prednesením tejto

krátkej modlitby. Nenechajte sa zmiasť jej jednoduchosťou. V týchto troch slovách je sila. Opakujte po mne:

### ***Príd', Duchu Svätý!***

Možno si to neuvedomujete, ale keď ste sa modlili tieto slová, niečo sa stalo. Aj keby ste nič necítili, táto jednoduchá modlitba je vždy účinná. Keď pozývate Ducha Svätého, aby sa pustil do práce vo vašom živote, zapnite si bezpečnostný pás a pripravte sa. Čaká vás úžasná a vzrušujúca cesta. On vždy odpovie.

Čoskoro zistíte, že aj počas búrky môžete pohodlne odpočívať. Buďte trpezliví a dovoľte Duchu Svätému, aby vás postupne premenil na Ježišov obraz. Je to jeho práca a robí ju dobre. Vašou úlohou je byť poslušný a nechať ho pôsobiť vo vašom živote. Ak to dokážete, budete *premenení!*

„A my všetci s odhalenou tvárou hľadíme ako v zrkadle na Pánovu slávu a Pánov Duch nás premieňa na taký istý, čoraz slávnejší obraz.“ (2 Kor 3, 18)





Časť 1

---

# **Položenie základov**



# Zapojte silu



***Ale keď zostúpi na vás Svätý Duch, dostanete silu.***

(Sk 1, 8)

Ježiš povedal tieto slová útechy a zaslúbenia apoštolom, a teda aj nám, ale milióny kresťanov ich každý deň ignorujú.

Popravde, je ľahké pochopiť, prečo je to tak. Ježišov prísľub Ducha Svätého prvotnej Cirkvi sa zdá starou správou, niečím, čo sa stalo už dávno. Jediný čas, keď v nás toto posolstvo rezonuje, je zvyčajne na turíčnu nedeľu. Každý rok si jeden deň pripomíname, že Duch Svätý zostúpil na Cirkev a stalo sa niečo výnimočné. O niekoľko hodín na to všetko zabudneme. (Ale nemali by sme.)

Žiaľ, význam tohto slova, ktoré sa do slovenčiny prekladá ako „sila“ (power – pozn. prekl.), sa nám často stráca – je jednoducho príliš používané. Hráč bejzbalu, ktorý odpáli veľa lôpt za ihrisko, sa označuje ako „silný páľkar“, krátky odpočinok sa nazýva „načerpanie síl“ a poludňajšie stretnutie politikov alebo obchodníkov sa niekedy nazýva „obed silných“ (powerlunch, pracovný obed – pozn. prekl.). Hovoríme o silných filmoch, piesňach či divadelných hrách. Toto slovo sa používa tak bežne, že sa nezdá, že by o niečo išlo. Prekvapuje vás, že Ježišov prísľub moci (vdďaka Duchu Svätému) sa prehliada?