



nôstne
ZAMYSLÉNIA

odkryvanie
JEŽIŠOVEJ
lásky

ASHERITAH CIUCIU

odkryvanie
JEŽIŠOVEJ
lásky

nôstne
ZAMYSLÉNIA

odkryvanie
JEŽIŠOVEJ
lásky

ASHERITAH CIUCIU



KUMRAN.SK

UKÁŽME SVOJU NÁDEJ

Americký originál
UNCOVERING
THE LOVE
OF JESUS:

© 2020 Asheritah Ciuciu

Vydavateľ:

All rights reserved. This edition published by arrangement with Rodale Books, an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC. Published in association with Yates & Yates.

Slovenské vydanie:

© 2025 KUMRAN, s. r. o.
Mýtna 62, 064 01 Stará Lubovňa
www.kumran.sk

Všetky práva vyhradené.
Žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukováaná, uložená do informačných systémov ani inak rozširovaná (elektronicky alebo mechanicky) bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

Preklad:

Zuzana Vengliková

Jazyková korektúra:

Zuzana Guričanová

Zodpovedný redaktor:

Eva Štrbová

Obálka a grafická úprava:

Štefan Talarovič, Ludmila Králiková

Originál obálky:

Faceout Studio and Connie Gabbert

Foto na obálke:

© 2016 by Sara K Byrne / Stocksy (965116)

Originál vnútra:

Puckett Smartt

Tlač:

Finidr, s. r. o.

Prvé vydanie:

ISBN 978-80-8300-005-6

OBSAH

Načo je nám Pôst?	9
Čoho sa mám v Pôste zriecť?	14
Modlitba za vás aj za mňa	19

PRVÝ TÝŽDEŇ

Liturgia na Popolcovú stredú	22
Deň 1: Ježiš miluje dokonalou láskou	24
Deň 2: Ježiš nás pozýva k sebe	29
Deň 3: Ježiš sa nevychvaľuje	33
Aktivity na prvý týždeň	37

DRUHÝ TÝŽDEŇ

Liturgia na prvú pôstnu nedeľu	40
Deň 1: Ježiš prekračuje hranice	42
Deň 2: Ježiš je láskavý	46
Deň 3: Ježiš nikoho neodmieta	50
Deň 4: Ježiš chváli, čo je dobré	55
Deň 5: Ježiš si všíma	59
Aktivity na druhý týždeň	63

TRETÍ TÝŽDEŇ

Liturgia na druhú pôstnu nedeľu	66
Deň 1: Ježiš prejavuje úctu potupeným	68
Deň 2: Ježiš vidí všetko	73
Deň 3: Ježiš nezávidí	77
Deň 4: Ježiš vyháňa strach	81
Deň 5: Ježiš miluje bez rozdielov	85
Aktivity na tretí týždeň	90

ŠTVRTÝ TÝŽDEŇ

Liturgia na tretiu pôstnu nedeľu	94
Deň 1: Ježiš miluje maličkých	96
Deň 2: Ježiš ponúka druhú šancu	100
Deň 3: Ježiš hľadá stratených	104
Deň 4: Ježiš nehľadá vlastný prospech	108
Deň 5: Ježiš plače	112
Aktivity na štvrtý týždeň	116

PIATY TÝŽDEŇ

Liturgia na štvrtú pôstnu nedeľu	120
Deň 1: Ježiš skúma srdcia	122
Deň 2: Ježiš sa nerozčuľuje	126
Deň 3: Ježiš všetko verí	131
Deň 4: Ježiš nie je pyšný	135
Deň 5: Ježiš je trpezlivý	139
Aktivity na piaty týždeň	143

ŠIESTY TÝŽDEŇ

Liturgia na piatu pôstnu nedeľu	146
Deň 1: Ježiš miluje aj tých, ktorí ho nemilujú	148
Deň 2: Ježiš sa nevzdáva	153
Deň 3: Ježiš chráni svojich	157
Deň 4: Ježiš miluje aj svojich nepriateľov	161
Deň 5: Ježiš nepočíta krivdy	165
Aktivity na šiesty týždeň	169

SIEDMY TÝŽDEŇ

Liturgia na šiestu pôstnu nedeľu	172
Deň 1: Ježiš sa raduje z pravdy	174
Deň 2: Ježiš prejavuje úctu svojej matke	180
Deň 3: Ježiš ponúka nádej	184
Deň 4: Ježišova láska odpúšťa	188
Deň 5: Ježiš obetoval všetko	192
Aktivity na siedmy týždeň	197

VEĽKONOČNÁ NEDEĽA PÁNOVHO ZMŔTVYCHVSTANIA

Liturgia na Veľkonočnú nedeľu	200
Veľkonočná nedeľa: Ježiš žije!	202
Aktivity na veľkonočnú oktávu	205
Poznámky	209
Poďakovanie	215

Ak nie je uvedené inak, biblické citáty sú v tejto knihe citované podľa *Slovenského ekumenického prekladu*. Banská Bystrica: Slovenská biblická spoločnosť, štvrté opravené vydanie, 2017.

Iné použité preklady:

NPK – preklad *Nádej pre každého*. Medzinárodná biblická spoločnosť, 1993;

ROH – Roháčkov preklad *Svätá Biblia*. Slovenská biblická spoločnosť, podľa druhého revidovaného vydania z r. 1969, 2020;

SSV – katolícky preklad *Biblia. Starý a Nový zákon*. Trnava: Spolok svätého Vojtecha, 2023.

NAČO JE NÁM PÔST?

A ké predsavzatie si si dala na Pôst?“
Keď som ako vysokoškoláčka počula túto otázku po prvý raz, iba som nad ňou mávla rukou.

Pôst? Čože? Myslíte to, čo dodržiavajú niektoré kresťanské denominácie ako prejav pokánia? Prečo by na tom malo záležať študentom evanjelikálnej teológie? A okrem toho vyrástla som v zbore, kde sme nič také nerobili. Veríme, že spása je Boží dar, takže človek si nemusí nič odopierať.

Všetci moji spolužiaci sa však na Pôstne obdobie niečoho zriekli – cukru, sociálnych sietí, televíznych seriálov – a táto starobylá tradícia sa pre nich stala akýmsi prechodovým rituálom, ktorým sa chceli vymaniť z pút svojej konzervatívnej výchovy, aby sa im zdedená viera „stala vlastnou“.

A tak som podľahla tlaku okolia a zriekla sa cukru.

Nie som si celkom istá, čo som od toho očakávala – azda obnovenie duchovnej horlivosti alebo hlbšie



porozumenie Boha –, ale nič z toho sa nedostavilo. Dosiahla som iba to, že som zhodila tri kilá, ktoré som však rýchlo znovu nabrala, len čo som sa vrátila k šiškám a sladeným nápojom.

Bolo to pre mňa veľké sklamanie.

MÔŽE VÁS PÔST SKUTOČNE PRIVIESŤ BLIŽŠIE K BOHU?

My evanjelikálni mileniáli sa síce vyznačujeme obnoveným záujmom o rituály a tradície, no Pôst nie je naším vynálezom a ani nepatrí žiadnej konkrétnej denominácii. Historické záznamy ukazujú, že cirkev dodržiava obdobie Pôstu a prípravy pred Veľkonočnou nedeľou už od čias apoštolov, hoci ako všeobecnú prax ho oficiálne zaviedli až na Nicejskom koncile roku 325.¹

Postupom času sa Veľký pôst stal pre niektorých skôr povinnosťou než pozvaním, zatiaľ čo iní ho rázne odmietli spolu so všetkými ostatnými rituálmi, lebo z ich pohľadu naznačoval, že spása je zo skutkov. V dôsledku toho dnes svojmu kresťanskému životu mnohí nedokážu nastaviť stabilný rytmus.

Máme pocit, že Veľká noc nás vždy prepadne akosi nečakane, takže sa na slávenie Ježišovej smrti a zmŕtvychvstania, najväčších kresťanských sviatkov, nestihneme pripraviť ani duchovne, ani emocionálne.



Mohli by sme si teda Pôstne obdobie znovu privlastniť, aby sme si srdcia upriamili na Ježiša a pripravili sa tak na Veľkonočnú nedeľu? Mohli by sme znovu objaviť krásu Pôstneho obdobia a prispôbiť ho životu kresťana dvadsiateho prvého storočia, ktorý úprimne miluje Ježiša a hľadá ho celým srdcom?

Verím, že áno.

Pôst samotný nás k Bohu nepritiahne, ale v rukách nášho nebeského Otca sa Pôstne obdobie stáva pozvánkou spoznať Ježišovu lásku spôsobom, aký sme doteraz nezažili.

AKO VYUŽIŤ TÚTO KNIHU V PÔSTNOM OBDOBÍ

Dúfam, že pri čítaní tejto knihy spoznáte hĺbku Ježišovej lásky úplne novým spôsobom a že sa stanete potrubím, cez ktoré bude prúdiť k ľuďom vo vašom okolí.

Nájdete v nej niekoľko kreatívnych nápadov, ako prežiť Pôstne obdobie, ako napríklad:

Denné zamyslenia – Denné zamyslenia sú príležitosťou uvažovať nad tým, ako sa Ježiš správal k ľuďom z rôznych spoločenských vrstiev. Zameriame sa na to, ako prakticky žil lásku chápanú v duchu trinástej kapitoly Prvého listu Korinťanom. Budeme sa zamýšľať nad tým, ako druhým prejavoval lásku počas svojho



pozemského života a ako nám ju prejavuje dnes. Každý deň sa začína ústredným veršom, po ktorom nasleduje príbeh z evanjelia. Na konci zamyslenia nájdete výzvu, ktorá vám pomôže aplikovať do života, čo ste sa naučili, a zároveň modlitbu a biblické odkazy na ďalšie štúdium.

Rodinná liturgia – Každý týždeň sa začína rodinnou liturgiou. Nedeľa zostáva slávnostným dňom aj počas Pôstu, ktorý sa všeobecne vníma skôr ako pochmúrne obdobie. Súčasťou liturgie je modlitba, odporúčaná pieseň a iné formy oslavy Boha. Obohatila som ju o otázky a odpovede týkajúce sa zmyslu Ježišovej smrti. Ježiš zomrel z viacerých dôvodov; dúfam, že tých osem, ktoré uvádzam v knižke, vám poslúži ako odrazový mostík pre hlbšie štúdium a rozhovory na túto tému.²

Súčasťou rodinnej liturgie je aj zažívanie a zhášanie sviec na pôstnom venci, ktorý môže byť užitočnou pomôckou pre rodiny s menšími deťmi.

Aktivity – S Veľkým pôstom sa spája mnoho krásnych tradícií a duchovných disciplín. Ponúkam vám nápady pre jednotlivcov i rodiny, ktoré vám pomôžu prežiť ho vo svetle toho, kým je Ježiš a čo pre nás urobil. Sekcia s aktivitami sa nachádza na konci každého týždňa a okrem kreatívnych nápadov pre rodiny s malými deťmi medzi nimi nájdete návrhy, ako praktizovať tri disciplíny tradične spájané s týmto obdobím, a to sú



pôst, modlitba a almužna. Vyberte si z nich tie, ktoré najlepšie zodpovedajú vašim záujmom a životnej etape; jedinou podmienkou je úprimné a pokorné srdce.

Veľký pôst býva niekedy vnímaný ako pochmúrne obdobie, keďže sa v ňom zamýšľame nad svojou ľudskou krehkosťou, hriechosťou a smrteľnosťou. Žialime nad porušenosťou tohto sveta a stavíme sa proti nespravodlivosti, ktorú okolo seba vidíme. Smútime a nariekame nad chorobami a smrťou a žiadame o odpustenie a oslobodenie od hriechov, ktoré nás sužujú.

Úprimne povedané, Pôstne obdobie nie je dvakrát veselé – skôr ťaživé. Svojím spôsobom je však aj krásne, pretože nám pomáha uvedomiť si, že kresťanský život nie sú len samé úsmevy a slnečné dni. Na tomto svete budeme mať súženie, ako nás varoval Ježiš, a Pôst nám umožňuje úprimne o ňom hovoriť, aj keď smerujeme k Veľkonočnej nedeli, ktorá sa spája s nádejou, že Ježiš premohol svet.

Modlím sa, nech Ježiša nanovo stretnete nielen v evanjeliových príbehoch, nad ktorými budeme uvažovať, ale i vo svojom živote, aby vaša láska k nemu „rástla v poznaní a v každej skúsenosti“ (Flp 1, 9). Nech sa vám Ježiš stane ešte vzácnejším a nech ste ním úplne uchvátení. Potom sa vám stane celkom prirodzeným rozdávať sa druhým.

ČOHO SA MÁM V PÔSTE ZRIECŤ?

Buďme k sebe úprimní: Lahšie je nám zrieť sa kávy než milovať člena rodiny, ktorý nám v detstve ublížil. Lahšie je nám poslať príspevok na charitu než niekomu venovať svoj čas a energiu.

Podstatou Pôstu je však práve obetavá láska, veď Veľká noc je príbehom Ježišovej lásky, ktorá sa za nás obetovala.

Pozývam vás, aby ste spolu so mnou v nasledujúcich týždňoch odkrývali Ježišovu lásku – lásku, ktorá sa vyliala za nás a zároveň cez nás prúdi k druhým. Keď vykročíme v Ježišových šľapajach a zriekneme sa vlastného pohodlia a túžby, aby nás iní videli, poznali a uznávali, plnšie sa stotožníme s Ježišom a jeho obetou.

Cieľom života v láske nie je nakloniť si Božiu priazeň; tú nám už svojou smrťou na kríži získal Ježiš. Keď sa obetujeme za druhých, nerobíme to preto, aby sme na Boha zapôsobili, ale preto, lebo nami prúdi Ježišova láska. Nejde nám o hromadenie zásluh, skôr o praktické vyjadrenie našej vďačnosti Bohu.



Potrebuje úplne novým spôsobom zažiť Božiu lásku, a to nielen preto, aby sme hlbšie spoznali, ako nás Boh miluje, ale taktiež preto, aby sa jeho láska prelievala z nás na iných, dokonca i na tých, ktorých je ťažké milovať.

Presne to Ježiš vysvetľoval svojim učeníkom tej noci, keď ho jeden z nich zradil: „Nové prikázanie vám dávam, aby ste sa navzájom milovali; ako som ja miloval vás, aby ste sa aj vy navzájom milovali. Podľa toho všetci spoznajú, že ste moji učeníci, ak budete mať lásku jeden k druhému“ (Jn 13, 34 – 35). Všimnite si, že rozhodujúcim kritériom, podľa ktorého možno spoznať človeka patriaceho Kristovi, nie je znalosť Biblie ani evanjelizačný zápal či horlivosť za sociálnu spravodlivosť, ale láska. Apoštol Pavol pripomínal veriacim v Korinte, že aj tie najnezištnejšie skutky obetavosti sú ničím, ak ich nemotivuje láska (1 Kor 13, 1 – 3).

Skrátka nemôžeme tvrdiť, že milujeme Ježiša, a pritom nemilovať svojich príbuzných, susedov, kolegov, ba aj nepriateľov. Nemôžeme o sebe vyhlásovať, že sme zakúsili Ježišovu lásku, ak zostávame ľahostajní voči trpiacim, ak tolerujeme nevraživosť, hašterenie, ohováranie a ľahostajnosť. Ježišova láska nás pobáda radikálne milovať dokonca i tú najnesympatickejšiu osobu v našom živote.

Predstavte si toho človeka... toho, ktorý vám sústavne lezie na nervy, s ktorým nedokážete vydržať v jednej miestnosti, ktorému sa nedokážete pozrieť do očí. Človeka, ktorému nedokážete povedať jedinú milú



vetu, zato keď sa začne s ohováraním, neviete o ňom prestať hovoriť – alebo, naopak, nehovoríte o ňom vôbec. Tvrdiť, že ho nenávidíte, by zrejme bolo prisilné, no ak by ste mali byť úprimní, kdesi pod povrchom cítite, ako vo vás vrie nevraživosť.

Keď sa mu darí, vaše sebavedomie trpí, ale keď zažíva ťažkosti, podvedome sa tešíte.

Zapište si meno tejto osoby na okraj strany.

KOHO MA BOH POZÝVA MILOVAŤ?

Zamyslite sa nad človekom, ktorého meno ste si napísali na okraj. Predstavte si ho. Ako by to vyzeralo, keby ste ho v najbližších týždňoch milovali obetavou láskou – ako Ježiš miloval svojich učeníkov?

„Keď som vám teda ja, Pán a Učiteľ, umyl nohy, aj vy si máte navzájom umývať nohy. Dal som vám príklad, aby ste aj vy robili tak, ako som urobil ja vám. Amen, amen, hovorím vám, sluha nie je väčší ako jeho pán. Ani posol nie je väčší ako ten, kto ho poslal. Ak to viete, ste blahoslavení, keď tak aj konáte.“
(Jn 13, 14 – 17)

Pripadá vám predstava, že máte túto osobu milovať, nepríjemne ťažká?



Zdá sa vám ponižujúce poslúžiť jej?

Verte mi, viem, ako sa cítite.

Pri písaní týchto riadkov cítim, že Boh ma pozýva milovať dvoch ľudí, ktorí mi veľmi ublížili. Naše vzťahy sú poznačené rokmi, ba desaťročiami nedorozumení, prešľapov a nedôvery, napriek tomu cítim, že Boh ma pozýva, aby som im v tomto Pôstnom období prejavovala lásku.

Možno už i vy v srdci cítite „štuchanec“ Ducha Svätého. Milovať nemáme preto, aby sa nám dotýčny ospravedlnil. Ani preto, aby videl, akí sme duchovní, že ho milujeme napriek tomu, ako nám ukrivdil. Máme ho milovať jednoducho preto, aby nanovo zažil Božiu lásku.

Och, to je také pokorujúce! A ťažké. Povedzme si úprimne, že takej lásky nie sme schopní z vlastných síl.

Keď však zomrieme sami sebe a necháme cez seba prúdiť Ježišovu lásku, budeme mať vo vzťahu k dotýčnemu účasť na Ježišovom utrpení a staneme sa mu podobnými v smrti. Keď budeme druhých milovať obetavou láskou, Piatok Pánovho utrpenia nás zasiahne osobne ako nikdy predtým a silu Ježišovej lásky spoznáme nielen rozumovo, ale aj na vlastnej koži. Lepšie pochopíme, ako nás miluje a ako cez nás miluje druhých. A keď zomrieme sami sebe, celkom novým spôsobom zažijeme moc jeho vzkriesenia (Flp 3, 10 – 11).

Veľkonočná nedela pre nás získa nový význam. Ježišovo víťazstvo nad smrťou, hriechom a zlom si už nebudeme



pripomínať len ako udalosť spred dvetisíc rokov, ale ako každodennú skutočnosť, ktorá pretrvá naveky. Jeho víťazstvo preniká dejinami až do súčasnosti a prostredníctvom nás sa dotýka všetkých našich vzťahov.

Ako by mohla takáto obetavá láska vyzeráť v praxi?

Odporúčam vám, aby ste si na začiatku tohto Pôstneho obdobia našli čas a spýtali sa Boha, ako by ste mohli milovať človeka, ktorého vám kladie na srdce. Predpokladám, že už máte niekoľko nápadov, hoci sú vám možno nepríjemné. Keby ste náhodou netušili, kde začať, skúste postupovať podľa piatich jazykov lásky, ktoré opísal Gary Chapman: slová uistenia, pozornosť, darčeky, skutky služby a fyzický dotyk.³ Zapište si nápady pre každú kategóriu a pevne sa rozhodnite, že každý týždeň až do Veľkonočnej nedele vykonáte jeden skutok obetavej lásky. Rozhodnite sa pre láskyplnú poslušnosť, i keď nebudete mať chuť prejaviť dotýčnému lásku. Aj keby ste to neurobili kvôli nemu, spravte to kvôli Ježišovi. Potom dovoľte Bohu znásobiť vašu radosť bez ohľadu na reakciu dotýčného:

„Ak budete zachovávať moje prikázania, zostanete v mojej láske, ako aj ja som zachoval prikázania svojho Otca a zostávam v jeho láske. Toto som vám povedal, aby moja radosť bola vo vás a aby vaša radosť bola úplná.“ (Jn 15, 10 – 11)