



Odovzdaná

40 zamyslení a modlitieb, ktoré ti pomôžu
viac dôverovať a naplno sa odovzdať Ježišovi

BARB ROOSE

Odvzdaná

40 zamyslení a modlitieb, ktoré ti pomôžu
viac dôverovať a naplno sa odovzdať Ježišovi

BARB ROOSEOVÁ

Originally published in English under the title:
Surrendered

Copyright © 2020 by Barbara L. Roose

Published by Abingdon Press (UMPH), USA.

All rights reserved.

Slovak translation edition © 2025 by CHRISTIAN PROJECT SUPPORT S. R. O., Slovakia.

All rights reserved. This Slovak edition published in arrangement with Abingdon Press (UMPH) through Riggins Rights Management.

Pôvodne vyšlo v angličtine pod názvom:

Surrendered

Copyright © 2020 by Barbara L. Roose

Vydalo vydavateľstvo B&H Publishing Group, USA. Všetky práva vyhradené.

Slovenské vydanie prekladu © 2025 by CHRISTIAN PROJECT SUPPORT S. R. O., Slovenská republika. Všetky práva vyhradené.

Toto slovenské vydanie vyšlo po dohode s B&H Publishing Group through Riggins Rights Management.

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.

Odovzdaná

BARBARA ROOSE

Vydavateľ: Christian Project Support, s. r. o., © 2025

Rožňavská 17, 831 04 Bratislava

www.ver.sk, objednavky@ver.sk

Preklad: Zuzana Gáliková

Jazyková korektúra: Veronika Liptáková

Editorské práce: Katarína Marčáková

Grafická úprava podľa originálu diela: www.christianstudio.sk

Použité citáty z Biblie:

Slovenský ekumenický preklad, SBS, Banská Bystrica, 2017.

Roháčkov preklad.

Botekov preklad. In: www.biblia.sk.

Prvé vydanie

ISBN papierovej knihy: 978-80-8231-242-6

ISBN pdf knihy: 978-80-8231-243-3

ISBN epub knihy: 978-80-8231-244-0

ISBN mobi knihy: 978-80-8231-245-7

Nemusíš mať všetko pod kontrolou.

Bude to v poriadku.

Boh je s tebou na každom kroku tvojej cesty.



Obsah

Úvod	7
PRVÁ ČASŤ: Na začiatku cesty	11
1. deň: Prebudiť sa na púšti	13
2. deň: Kto ťa má pod kontrolou?	17
3. deň: Tri otázky na začiatku cesty	21
DRUHÁ ČASŤ: Vzdať sa kontroly nad okolnosťami	27
4. deň: Vzdať sa strachu z nedostatku	29
5. deň: Vzdať sa starostí a obáv	33
6. deň: Vzdať sa snahy dať všetko do poriadku	37
7. deň: Vzdať sa nadmerného premýšľania	41
8. deň: Vzdať sa negatívneho myslenia	45
9. deň: Vzdať sa prerušovania	49
10. deň: Vzdať sa výčitiek voči sebe	53
11. deň: Odovzdať svoju minulosť	56
12. deň: Vzdať sa „cumlíkov“	60
13. deň: Vzdať sa pokušenia	64
14. deň: Odovzdať svoju budúcnosť	68
TRETIA ČASŤ: Vzdať sa kontroly nad druhými	71
15. deň: Vzdať sa sekírovania	73
16. deň: Vzdať sa snahy riešiť problémy svojich dospelých detí	77

17. deň: Vzdať sa obľetovania	81
18. deň: Odovzdať rozpadnuté vzťahy	85
19. deň: Vzdať sa prílišnej snahy zapáčiť sa druhým	89
20. deň: Vzdať sa toxických vzťahov	93
21. deň: Vzdať sa snahy každého zachrániť.....	97
22. deň: Keď si si myslela, že sa ti podarilo to odovzdať.....	101

ŠTVRTÁ ČASŤ: Vzdať sa očakávaní..... 105

23. deň: Vzdať sa svojich nárokov	107
24. deň: Vzdať sa hnevu.....	111
25. deň: Vzdať sa pohodlia	115
26. deň: Vzdať sa vecí.....	119
27. deň: Vzdať sa závesti.....	123
28. deň: Odovzdať odmietnutie	127
29. deň: Vzdať sa perfekcionizmu	131
30. deň: Vzdať sa pýchy	135
31. deň: Vzdať sa kritizovania druhých	139
32. deň: Vzdať sa porovnávania.....	143
33. deň: Vzdať sa posudzovania druhých.....	147

PIATA ČASŤ: Žiť ako Ježiš..... 151

34. deň: Odpúšťať ako Ježiš	153
35. deň: Prežívať pokoj ako Ježiš.....	157
36. deň: Poslúchať ako Ježiš.....	161
37. deň: Dôverovať ako Ježiš	164
38. deň: Mať vieru ako Ježiš.....	167
39. deň: Dúfať ako Ježiš.....	171
40. deň: Modliť sa ako Ježiš	175

EPILÓG: Krása odovzdaného života 179



Drahá priateľka,

som rada, že sa stretávame na začiatku tejto štyridsaťdňovej cesty k odovzdaniu rôznych oblastí tvojho života, aby si mohla žiť ako Ježiš. Pozývam ťa na ňu, najmä ak si uprostred ťažkostí alebo prežívaš bolestné obdobie života. No aj v prípade, že je tvoj život momentálne skvelý, táto cesta bude stáť za to, lebo ťa naučí čoraz viac odovzdávať svoj život Bohu.

Na nasledujúcich stranách ťa pozývam k prijatiu životodarenej a život premieňajúcej moci, prameniacej z odovzdania sa. Ide o rozhodnutie vzdať sa kontroly nad svojím životom a naplno dôverovať Božej moci, jeho prítomnosti, prísľubom a prozreteľnej starostlivosti o tvoj život. Ako postupne zistíš, odovzdanie je jediná cesta k trvalému pokoji uprostred bolestivých problémov alebo vzťahov s ľuďmi, s ktorými je ťažké vychádzať. Odovzdanie nie je kapitulácia ani rezignácia; je to skôr vedomé rozhodnutie pustiť z rúk všetko, nad čím nemáš kontrolu, doslova vyhlásenie: „Bože, ak s tým niekto dokáže niečo urobiť, tak jedine ty!“

Čo si sa v poslednom čase snažila mať pod kontrolou? Máš pocit, že navonok robíš, čo sa dá, aby všetko fungovalo a všetci boli spokojní, ale vnútorne sa ideš zosypať? Ak je to tvoj prípad, povzbudzujem ťa, aby si túto štyridsaťdennú cestu začala už *dnes*.

Keď máš pocit, že strácaš nad niečím alebo niekým kontrolu, je ľahké myslieť si, že musíš dať všetko do poriadku vlastnými silami alebo že Boh na teba zabudol. Ale nie je to pravda. Skôr než budeš pokračovať v čítaní, chcem, aby si si uvedomila toto: *Boh ťa dokonale vníma a miluje a v každom probléme alebo situácii, v ktorej si sa ocitla, existuje nádej.*

Mnoho rokov som sa snažila vyriešiť problém závislosti jedného člena našej rodiny. Vyjednávala som a prosíkala, mala som nepekne záchvaty zlosti, pretože som bola frustrovaná z toho, že to nemám pod kontrolou. A nadovšetko som sa bála, čo sa stane, ak zlyhám.

No keď som sa hlbšie zamyslela nad Ježišovým časom pokúšenia a skúšok na púšti, uvedomila som si, že jeho pokoj a vytrvalosť nepochádzali zo snahy presadiť svoju vôľu. Ježiš sa skôr spoliehal na svoj vzťah s Otcom, ktorý ho držal a posilňoval v ťažkej situácii.

Čím viac som skúmala Ježišove skúsenosti na púšti, ako aj ďalšie detaily jeho života v evanjeliách, tým viac som sa učila modliť ako Ježiš, odpúšťať ako Ježiš, milovať ako Ježiš, a to najdôležitejšie: byť odovzdaná ako Ježiš. Čím väčší som uplatňovala vo svojom živote Ježišovo učenie, tým ľahšie som dokázala odovzdať Bohu svoju potrebu mať všetko pod kontrolou. Táto cesta k odovzdaniu ma napokon priviedla k jednému z najvzácnejších darov: k nádeji.

Túžiš dnes po nádeji? Kľúčom je nedržať si to, čo nemáš pod kontrolou, a naplno dôverovať Bohu. To je odovzdanosť. Namiesto toho, aby si prežívala dni plné stresu a bezsenné noci, môžeš sa na-ozaj naučiť všetko odovzdať a prežívať pretrvávajúci pokoj.

Modlím sa, aby tieto zamyslenia s modlitbami boli pre teba ako rýchla šálka „duchovnej kávy“ – vzpruha pre tvoju dušu. Počas tejto štyridsaťdňovej cesty si každý deň prečítaj denne jedno zamyslenie, alebo ak chceš, môžeš si v obsahu vybrať tému, ktorá v tebe momentálne najviac rezonuje. Či už sa rozhodneš prečítať si zamyslenie ráno, aby si na začiatku dňa zamerala svoju myseľ na Boha, alebo uprostred dňa, aby si preorientovala svoje myšlienky (najmä ak veci nejdú podľa tvojich predstáv), prípadne na konci dňa, aby si sa pripravila na zajtrajšok, každé stručné zamyslenie ťa ukotví v Božej moci, prítomnosti, prísľuboch alebo v dôvere v jeho prozreteľnosť. Mám nádej, že keď budeš uvažovať nad tým, čo si si prečítala, slová tejto knihy ťa pozdvihnú, pocítiš záblesk nádeje, alebo ti ukážu nasledujúci praktický krok, ktorý máš v živote urobiť. Každý deň je zakončený šiestimi princípmi odovzdania sa:

1. Nemám kontrolu nad druhými ani nad tým, ako to dopadne.
2. Rozhodla som sa žiť podľa viery a nehnať sa vpred, ako mi diktujú emócie.
3. Vždy môžem všetko odovzdať Bohu a zveriť mu svoje problémy.

Odovzdaná

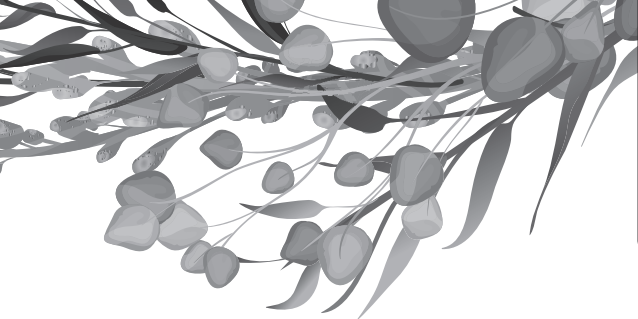
4. Keď budem dôverovať Božím prísľubom,
budem požehnaná; keď budem chcieť, aby bolo
po mojom, budem vystresovaná.
5. Keď príde strach a pokušenie utiecť alebo riešiť
situáciu podľa svojich predstáv, rozhodnem sa zasta-
viť a modliť sa.
6. Odovzdanosť je mojou jedinou cestou k Božiemu
pokoju, moci a dôvere v jeho prozreteľnosť.

A napokon, keď sa už vydáš na túto cestu, dopraj si čas postupovať vlastným tempom. Naučiť sa zriekať túžby mať veci pod kontrolou a žiť ako Ježiš sa nedá ako šibnutím čarovného prútika; je to proces, ktorý trvá nejaký čas. Modlím sa, aby si objavila slobodu, pokoj a nádej, keď odovzdáš Bohu každú oblasť svojho života a budeš mu dôverovať.

Barb

The page features decorative leaf patterns in the corners. In the top right, there are several dark grey leaves. In the bottom left, there is a branch with many smaller, dark grey leaves. The text is centered in the middle of the page.

PRVÁ ČASŤ
*Na začiatku
cesty*



Prebudit sa na púšti

„Hospodin je s tými, čo majú skrúsené srdce,
zachraňuje tých, čo majú ubitého ducha.“
(Žalmy 34, 19)

Už sa ti stalo, že jeden deň si mala pocit, akoby ti patril svet,
no na druhý deň sa ti tvoj svet úplne zrútil?

Už je toho na mňa priveľa, Bože. Toto nezvládnem.

Ak si sa v tom našla, chcem ti v tejto chvíli povedať toto:

Drahá sestra s unavenou dušou,
nie si vo svojom zápase sama.
Boh vie, koľko toho nesieš na pleciach.
Počuje volanie tvojho srdca. Vidí ťa.
A predovšetkým ťa nežne miluje.

Dopraj si chvíľu pokoja a nechaj na seba pôsobiť tieto slová.

Boh je práve teraz pri tebe. Nie si sama. Boh je prítomný, je s tebou. Dokonca viac, on je Boh, ktorý zachraňuje. To znamená, že bez ohľadu na to, v akej zúfalej situácii si sa ocitla, nie je tvojou úlohou ju vyriešiť.

Všetci občas čelíme ťažkým a bolestným okolnostiam. Niekedy sa tieto skúšky natiahnu na dlhé vyčerpávajúce obdobia. V duchovnom jazyku ich nazývame obdobiami na púšti. Je to akoby niekto v našom živote stlačil tlačidlo „Pauza“. Môže ísť o situácie, keď je v stávke veľmi veľa, keď sa nám nečrtá žiadne rýchle východisko a pod kontrolou máme toho len veľmi málo alebo vôbec nič. Obdobia na púšti nás desia a vyvolávajú v nás pocit neistoty. V týchto chvíľach v nás nezriedka vrcholí duchovný zmätok. Nerozumieme, prečo sa to deje, kde je vlastne Boh alebo čo robí, keď sa zdá, že sa nám rúca svet a náš život je v troskách.

Počas jedného takéhoto obdobia som si do denníka stále znova a znova písala: „Bože, vráť mi môj starý život!“ Bála som sa a zdalo sa mi, že som úplne uviazla. Roky som sa zúfalo snažila vyhrabať z problémov, no všetko sa len zhoršovalo. Neustále som sa pokúšala zachraňovať ľudí naokolo a seba tiež. Nedarilo sa mi

to. A moje strachy nado mnou víťazili.

Všetko sa zmenilo, keď som si uvedomila, že Boh ma miluje priveľmi na to, aby mi vrátil môj starý život, o ktorom som si myslela, že ho mám pod kontrolou.

Namiesto toho ma chcel viesť iným smerom: k tomu najlepšiemu, čo mal pre mňa pripravené.

Aby som zvládla cestu cez dlhú a nehostinnú púšť, musela som sa utvrdiť v troch pravdách o Bohu.¹

1. V každej chvíli si **milovaná Bohom** (porov. Ž 52, 10; Jer 31, 3; 1 Jn 4, 19).
2. Uver, že **Boh je s tebou** (porov. Joz 1, 9; Mt 6, 33).
3. **Boh je dôveryhodný**, môžeš mu všetko odovzdať (porov. Flp 1, 19).



**Nedovoľ ťažkým životným okolnostiam,
aby v tebe vyvolali pochybnosti o tom,
že ťa Boh miluje.**



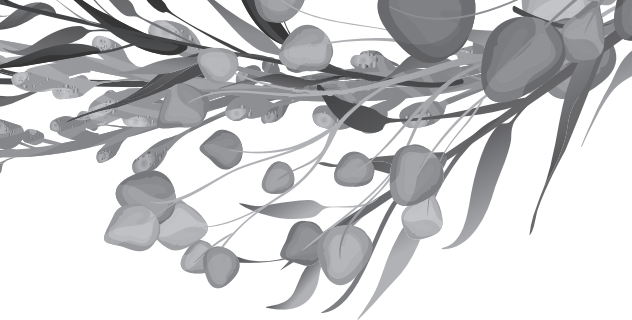
Nedovoľ ťažkým životným okolnostiam, aby v tebe vyvolali pochybnosti o tom, že ťa Boh miluje. Veľkosť lásky, ktorou ťa miluje a vždy ťa bude milovať, dokázal tým, že poslal Ježiša, aby za teba zomrel. Nedovoľ, aby ťa okolnosti viedli k presvedčeniu, že Boh sa nečinne prizera, ako sa trápiš. V skutočnosti hľadá na teba a chce ti dať to najlepšie. Keď si presvedčená, že Boh ťa miluje v každom okamihu, že je tu pre teba, môžeš mu dôverovať.

Aj keď možno veríš, že tvoje dnešné problémy alebo bolesť sú príliš veľké, vedz, že Boh ťa miluje a stará sa o teba omnoho, omnoho viac.

MODLITBA: Drahý Boh, viem, že v tejto chvíli si blízko pri mne. Som vyčerpaná a unavená, je toho na mňa priveľa. Pomôž mi, aby som nezabúdala, že tvoja láska je oveľa väčšia než akákoľvek bolesť alebo problém, ktorý ma dnes trápi. Pripomínaj mi, že si tu pre mňa, že ti môžem odovzdať svoje ťažkosti a dôverovať ti. Amen.

Princíp odovzdanosti

Odovzdanosť je moja jediná cesta k pokoju.



2.
DEŇ

Kto ťa má pod kontrolou?

*„Túžba Ducha je život a pokoj.“
(List Rimanom 8, 6b BOT)*

Si perfekcionistka a máš problém s kontrolujúcim správaním? Často počúvam od žien: „Och, chcem mať všetko pod kontrolou.“ Ešte som nestretla ženu, ktorá by z toho bola nadšená, no mnohé sa s touto charakteristikou stotožňujú. Iróniou je, že hoci sa snažia mať pod kontrolou každú situáciu alebo druhých ľudí – čo nie je zdravé ani užitočné –, nezdá sa, že by dokázali mať pod kontrolou samy seba.

Nálepka „perfekcionistka“ sa mi veľmi nepáči, lebo verím, že by nás nemali definovať naše chyby alebo nedostatky. Dávam prednosť výrazu „túžiaca mať veci pod kontrolou“. Snaha mať všetko pod kontrolou je nezdravý vzorec správania, nie tvoja



**Všetko,
čo používaš na ovládanie druhých,
nakoniec začne ovládať teba.**



identita. Ty si Božia dcéra, vzácna, nádherná a milovaná. Toto je tvoja identita.

Keď dovoľíš Bohu, aby premieňal tvoje srdce, on zmení tvoje kontrolujúce správanie na postoje a skutky, ktoré odrážajú nádherný charakter Krista.

Kde sa začali naše problémy s kontrolou? Je to problém, ktorý má koreň ešte v rajskej záhrade – keď Adam a Eva zjedli zakázané ovocie (porov. Gn 3). Ako ich potomkovia chceme to, čo chceme, a chceme to mať hneď, keď to chceme. Z tejto egocentrickej túžby

pramení päť vzorcov správania, ktoré sú prejavom túžby po kontrole:

Stiahnutie sa do seba – keď sa izolujeme od druhých alebo unikáme pred problémom.

Obletovanie – keď do najmenšieho detailu riadime všetko a všetkých.

Prerušovanie – keď skáčeme iným do reči alebo maríme plány/konanie druhých.

Sekírovanie – keď druhých donekonečna napomíname, varujeme a upozorňujeme.

Nadmerné hromadenie – keď zo strachu zhromažďujeme veci a zásobujeme sa viac, než potrebujeme.

Ktoré z nich sú ti najviac povedomé?

Prejavy našej túžby po kontrole sú ako tlačidlá na obrovskom diaľkovom ovládači. Ktoré z nich stláčaš najčastejšie? Možno niekedy dosiahneš to, čo si chcela, ale za cenu veľkého stresu.

Len preto, že sa nám občas podarí vynútiť si vlastné riešenie problému alebo zmanipulovať druhých ľudí, naše kontrolujúce správanie nám neprinesie to, po čom najviac túžime: pokoj. Naopak, budeme prežívať frustráciu, lebo keď sa snažíme všetko a všetkých ovládať, prežívame hrôzu z toho, čo by sa stalo, keby sa nám to vymklo spod kontroly.

Možno preto čítaš toto zamyslenie.

Toto je bolestná skutočnosť, ktorú si pravdepodobne odhalila: Všetko, čo používaš na **ovládanie druhých, nakoniec začne ovládať teba.**

No Boh ti dáva prísľub, že keď odovzdáš kontrolu jemu, dá ti život a pokoj, dokonca aj uprostred toho, čo práve prežívaš. Boží pokoj je lepší než čokoľvek, čo si dokážeme predstaviť (porov. Flp 4, 7), a Božia moc môže dosiahnuť nekonečne viac než akékoľvek tlačidlá kontroly (porov. Ef 3, 20).

A napokon, môžeš sa rozhodnúť, komu dáš kontrolu nad sebou. Chceš sa aj naďalej pokúšať naprávať ostatných a kontrolovať, ako všetko dopadne, alebo chceš prežívať Boží život a pokoj? Slovmi múdreho muža Mojžiša, ktorý za dávnych čias hovoril v Božom mene: vyber si život (porov. Dt 30, 19).

- Ktorý prejav kontrolujúceho správania sa ťa týka najviac?
- Ako by Boží pokoj mohol ovplyvniť tvoju náročnú situáciu?

MODLITBA: Môj Boh, som unavená zo snahy mať všetko pod kontrolou. Som pripravená ti všetko odovzdať, pretože potrebujem tvoj život a tvoj pokoj. Amen.

Princíp odovzdanosti

**Vždy môžem všetko odovzdať Bohu
a zveriť mu svoje problémy.**