

Oddýchnutá duša



30 zamyslení na utíšenie srdca

Tessa Afsharová

ODPORÚČANIA

Prekrásna zbierka zamyslení o Ježišovej blízkosti uprostred našich úzkostí! Tessa sa nebojí odhaliť svoje vnútro a čitateľov vyčerpaných starosťami a beznádejou pozýva k tomu, aby v Ježišovi našli odpočinok pre svoje duše.

Asheritah Ciuciu, autorka kníh *Odkrývanie Ježišových mien*,
Odkrývanie Ježišovej lásky a *Dosýta*

Tessa dobre chápe pocity úzkosti, strachu a pochybností, nezjednodušuje ani neprikrášľuje skúsenosti čitateľov. Počíta s nečakanými životnými zvratmi a bez ohľadu na okolnosti ponúka Kristovu nádej. Každé jej zamyslenie vyžaruje múdrosť a hĺbku, ktoré sa rodia iba z osobnej skúsenosti. Tessa kráča po boku čitateľov ako spoľahlivá priateľka, ktorá chápe bolesť, otvorene a bez pretvárinky hovorí o svojich skúsenostiach a pripomína, že v každej životnej etape treba priľnúť k Ježišovi.

Kendra Roehlová, rečníčka, spisovateľka a spolutvorkyňa
online komunity TheRuthExperience.com

Vo svete, ktorý nás jednotaj bombarduje podnetmi, sa zdá nemožné utíšiť si dušu a odpočinúť si pri Ježišovi. V tejto knihe krásnych zamyslení nájde vaša uponáhľaná myseľ pokoj a ustarostené srdce nádej. *Oddýchnutá duša* patrí na každý nočný či konferenčný stolík, aby nám pripomínala, že životom nekráčame sami. Ježiš vie o nás všetko, záleží mu na nás a nesie nás na rukách.

Erica Wiggenhornová, rečníčka a autorka materiálov
na štúdium Biblie pre ženy

Oddýchnutá duša



30 zamyslení na utíšenie srdca

Tessa Afsharová

Americký originál
THE RESTED SOUL:

© 2024 by Tessa Afshar

Vydavateľ:

Translated by permission. Moody Publishers,
820 N. LaSalle Blvd, Chicago, IL 60610,
United States. All rights reserved.

Slovenské vydanie:

© 2025 KUMRAN, s. r. o.
Mýtna 62, 064 01 Stará Ľubovňa
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, Ľudmila Králiková

Originál obálky:

Erik M. Peterson

**Fotografia pláže na obálke
a všetky fotografie v knihe:**

s láskavým dovoľením Tessy Afsharovej
© Tessa Afshar

Fotografia papiera:

Custom Scene/Adobe Stock

Foto autorky:

Emilie Haney at EAHCreative.com

Originál vnútra:

Puckett Smartt

Tlač:

Alfaprint, s. r. o.

Prvé vydanie:

ISBN 978-80-8300-016-2

Môjmu oteckovi, ktorý ma naučil radovať sa.

Chýbaš mi každú chvíľu.

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:

- BOT – Botekov preklad *Sväté písmo – Jeruzalemská Biblia*.
Dobrá kniha, štvrté opravené vydanie, 2015;
- SSV – katolícky preklad *Biblia. Starý a Nový zákon*.
Trnava: Spolok svätého Vojtecha, 2023;
- ROH – Roháčkov preklad *Svätá Biblia*. Slovenská biblická spoločnosť,
podľa druhého revidovaného vydania z r. 1969, 2020;
- NPK – preklad *Nádej pre každého*.
Medzinárodná biblická spoločnosť, 1993;
- SEP – evanjelický preklad *Biblia*.
Tranoscius, reedícia 2015.

Obsah

ÚVOD

Môj vlastný zápas	11
Štruktúra zamyslení	14
Fotografie	16

ZAMYSLENIA

Nie ste sami	19
Vytrváte	23
Rozširujte svoju nádej	29
Váš balzam	33
Božia „chvíľa, ako je táto“	37
Pokoj ako rieka	43
Váš kotviaci bod	47
Váš Obdivuhodný radca	51
Prelom	57
Pridržať sa Pána	61

Otec je so mnou	67
Maličkosť	71
Neopustení	75
Vaša nová sila	81
Odsunúť veci bokom	87
V súlade s Duchom	93
Pán je môj pokoj	99
Mäkké srdce	105
Odoláte tomuto útoku	109
Vaša pevnosť	115
Máte Božiu priazeň	121
Postupne	125
Spravodlivá váha	131
Vezmite si späť trón svojej mysle	135
Útecha Božej slávy	141
Vaša záchrana	145
Odpochinok	151
Zápas o spokojnosť	157
Víťazstvo nad znechutením a bolesťou	163
Život je krásny	167
Podakovanie	173

úrod

MÔJ VLASTNÝ ZÁPAS

Pred dvadsiatimi rokmi sa mi život zosypal ako domček z karát.

Niekoľko rokov som ťahala nadčasy, nútila samu seba k výkonu, ktorý bol nad moje sily, a niesla na pleciach bremena, pre ktoré som nebola stvorená.

Niekedy nás Boh na krátke obdobie nechá namáhať sa na pokraji našich fyzických a duševných síl, ale to sú výnimky. Bežne by sme takto nemali fungovať. Biblia nás učí rytmu práce, ktorý pravidelne prerušujú obdobia odpočinku – náboženské sviatky, ktorých cieľom je osláviť Boha a duchovne sa občerstviť. Boh vie, že bez skutočného odpočinku nedokážeme existovať, preto ho zaradil medzi jedno z hlavných prikázaní.

Ja som však tento biblický princíp rovnováhy nerešpektovala.

Z krátkych období stresu sa tak napokon stal životný štýl. Niekoľko rokov po sebe som prekračovala hranice svojej výdrže, až som zažila príšerné vyhorenie. Celý mesiac som nedokázala pracovať, modliť sa a v podstate ani nič iné. Keď som sa po mesiaci vrátila do práce, netušila som, či tam vôbec vydržím jednu hodinu, nieto celý týždeň alebo rok.

Sústavný pocit únavy otvoril dvere niečomu ešte zákernejšiemu: úzkosti.

Úzkosť, ktorú som začala pociťovať, spočiatku súvisela s konkrétnymi vecami. Hlavou mi nepretržite behali desivé

scenáre „čo ak“. *Čo ak sa môj stav nikdy nezlepší? Čo ak nebudem schopná pracovať? Čo ak to takto bude už do konca môjho života? Čo ak nedokážem splácať hypotéku?*

Tieto dotieravé myšlienky sa do mňa vryli veľmi hlboko a úzkosť sa stala mojim životným štýlom. Nervozita ma neopúšťala ani vtedy, keď som sa nezaoberala žiadnym z týchto desivých scenárov. Všetko od práce cez cestovanie až po stretnutia s ľuďmi vo mne vyvolávalo stres. Život sa stal neúnosným bremenom.

Vyhľadala som lekársku aj duchovnú pomoc. Kiežby som mohla povedať, že nástrahy úzkosti sa mi podarilo prekonať niekoľkými silnými modlitbami, niekoľkodňovým pôstom či hlasným zvolaním: „Aleluja!“ Žiaľ, nebolo to tak. Trvalo mi zhruba dva a pol roka, kým som tohto nepríjemného nepriateľa skrotila.

Na konci tohto strašného obdobia ma prekvapilo zistenie, že najväčšie požehnanie nespočíva ani tak v úlave od úzkosti – hoci aj to bolo úžasné –, ale v niečom oveľa lepšom. Z tejto zdĺhavej bitky som, v súlade s prisľúbením z Listu Rimanom, vyšla ako víťaz (Rim 8, 37). Z tohto temného údolia som si odniesla poklad nevyčísliteľnej hodnoty.

Našla som hlbšie spojenie s Ježišom.

Nadviazala som dôverný vzťah s Bohom, ktorý sa stal mojou životnou oporou. Naučila som sa ukotviť svoju dušu o to, čo je večné, takže mnou už nezmietala každá vlna zmenených okolností. Boh počas tohto procesu citlivo odstránil z môjho vnútra niekoľko hlboko zakorenených prekážok, ktoré bránili jeho pôsobeniu v mojom živote.

Boh niekedy uzdravuje okamžite – úplne odstráni príčinu nášho trápenia. Inokedy nám nechá zraniteľné miesto,

v ktorom sa naňho musíme spoliehať omnoho viac než v iných oblastiach.

Po dvadsiatich rokoch od môjho prvého boja s úzkosťou zasiahla svet pandémie. V tom období sme v rodine zápasili s istými pretrvávajúcimi zdravotnými ťažkosťami. Opäť sa ma zmocnila úzkosť. Všimla som si však, že tentoraz to bolo iné, pretože sa jej nepodarilo preniknúť až tak hlboko ako prvý raz. Akoby som v sebe mala pevné základy odolné voči úzkosti. Hoci na mňa doliehali nepríjemné pocity, ktoré súvisia s pessimistickým uvažovaním, neotriasli mnou do hĺbk.

Pociťovala som úzkosť, ale už som jej nepodliehala. Už ma nezotročovala ani neovládala. Aj dnes do mňa zabodáva svoje ostré pazúriky, no už žijem v novej slobode.

Boh mi vštepil hlbokú istotu, akú som pred tým prvým zápasom s úzkosťou nepoznala. Ako keby som sa v tom boji vymanila z neviditeľných pút, ktoré som si vôbec neuvedomovala.

Ježiš ma prostredníctvom toho zápasu naučil upokojiť si dušu.

Neviem, akým údolím práve prechádzate. Možno zápasíte s úzkosťou, možno vás prenasleduje znechutenie alebo vyhorenie a možno ste stratili nádej do budúcnosti. Nech už bojujete s čímkoľvek, chcem vám povedať, že existuje východisko.

V tejto knihe načrtávam niektoré z lekcií, ktoré som sa naučila v tom ťažkom období, aby som vám pomohla začať proces lámania pút.

Dúfam, že tieto zamyslenia vám utíšia srdce a pomôžu odstrániť prekážky, ktoré vám bránia nájsť odpočinok a pokoj v Bohu. Modlím sa, aby ste na týchto stránkach našli pokojnú oázu uprostred púšte.

ŠTRUKTÚRA ZAMYSLENÍ

Rada by som vás zaviedla na hlbinu s Bohom, pretože tam nájdete odpočinok pre svoju dušu. Zároveň som sa snažila urobiť zamyslenia čo najjednoduchšími, aby som vás nepreťažila informáciami, ak vám úzkosť či starosti bránia sústreďovať sa.

Každé zamyslenie sa začína citátom z Písma, po ktorom nasleduje samotné zamyslenie doplnené o moju osobnú skúsenosť. Niektoré texty vám pripomenú dôležité pravdy, ktoré sú predpokladom pokoja a odpočinku, iné vám pomôžu pomenovať a odstrániť prekážky blokujúce Boží pokoj. Pridala som aj konkrétne slová a verše, niečo ako duchovné kotvy, o ktoré sa budete môcť oprieť vo chvíľach neistoty.

Po prečítaní zamyslenia si vyhradte čas na *Reflexiu*, ktorá je príležitosťou položiť si v Pánovej prítomnosti jednu-dve dôležité otázky. Uverili ste nejakej lži? Dôverujete Bohu, že vo vašom živote uskutoční svoje prisľúbenia? Otázky vám pomôžu pomenovať, čo sa deje vo vašej duši.

Potom nasleduje krátka *Modlitba*. Napriek jednoduchým formuláciám týchto modlitieb v nich vyslovíme zásadné veci. Dáme Bohu voľnú ruku, aby v nás konal, čo a ako chce, a vyjadríme mu dôveru.

Ďalšia sekcia s názvom *Oáza*, ktorá obsahuje podnety inšpirované Božím slovom, je dôležitým krokom na ceste k odpočinku. V tomto bode môžete Ježišovi vyjadriť, čo máte na srdci, ale povzbudzujem vás, aby ste viac času venovali počúvaniu jeho hlasu. Ktorú časť jeho prisľúbenia si máte privlastniť? V čom by ste sa mali na Ježiša viac spoliehať?

Tomáš Kempenský napísal: „Blahoslavená duša, ktorá počúva v sebe hovoriť Pána a z jeho úst prijíma slová útechy! Blahoslavené uši, ktoré zachycujú vánok Božieho vnuknutia, a nedbajú na to, čo im našeptáva tento svet!“¹ Čím viac budete počúvať Ježiša, tým menšiu silu bude mať nad vami diablov šepot.

Zamyslenia sa končia časťou s názvom *Spočinutie*, ktorú tvorí záverečná modlitba a konkrétne biblické prisľúbenie na daný deň.

Knihou prechádzajte vlastným tempom. Jednotlivé zamyslenia si môžete prečítať naraz celé alebo si ich rozdeliť na viac dní. Kniha slúži vám, preto ju používajte podľa svojich aktuálnych potrieb.

¹ Tomáš Kempenský: *Nasledovanie Krista*. Trnava: Spolok sv. Vojtecha, 1999, s. 124.

FOTOGRAFIE

Dúfam, že z nádherných fotografií v tejto knihe na vás bude dýchať pokoj. Všetky sú dielami môjho manžela, ktorý mi ich veľkoryso dovolil použiť. Jeho fotku ani meno však v knihe nenájdete, a to z dôvodu ochrany.

Keďže som sa narodila na Blízkom východe a na kresťanstvo som konvertovala až v dospelosti, snažíme sa dodržiavať určité bezpečnostné opatrenia, pretože ako spisovateľka som sa stala verejne známou osobou. Aj preto píšem pod svojím dievčenským menom a manželovo priezvisko nezverejňujeme. Stačí, ak budete vedieť, že za týmito fotografiami stojí láskavý muž s nežným srdcom. Dúfa, že vám jeho tvorba pohladí dušu.

Zamyślenia

Nie ste sami

„Veľmi smutná je moja duša.“
Mk 14, 34

Ako päťdesiatnik môj otecko zažil krvavú revolúciu na Blízkom východe. Zo dňa na deň sa mu rozpadol bezpečný a pohodlný svet. Na vlastné oči videl zatýkanie, ba dokonca i popravy svojich priateľov. Jeho vlastný život visel na vlásku. Po desaťročiach tvrdej práce lekára ho krach bánk pripravil o celoživotné úspory.

V jeho živote nezostal kameň na kameni. V dôsledku strát, s ktorými sa nedokázal vyrovnáť, trpel dva roky úzkostnými stavmi. Po čase sa mu podarilo znovu si vybudovať život a nakoniec aj našiel vieru v Krista.

O dvadsaťpäť rokov neskôr som sa ja sama ocitla na dne, keď som zápasila s vyhorením. Úzkosť sa stala mojou nerozlučnou spoločníčkou; občas mi iba potichu šepkala do ucha, inokedy kričala.

Raz som sa pokúšala otcovi vysvetliť, ako ma rozčuľuje tá neschopnosť presvedčiť samu seba, že som v poriadku a že sa vlastne nič nedeje.

„Nedokážem sa tým iracionálnym pocitom brániť. Neviem si ich vyhovoriť, neviem ich zmeniť.“

Pozrel sa na mňa a v jeho očiach sa zračil súcit. Nedal mi žiadnu radu, neprišiel s akčným plánom. Len zašepkal: „Ja viem. Ja viem.“

Som si istá, že tento okamih mi na mojej niekoľkomesačnej ceste uzdravovania, na ktorej som sa posúvala iba malými krôčikmi, pomohol najviac. Neposkytol mi síce odpoveď ani

