

MAX LUCADO

AUTOR *New York Times* BESTSELLEROV

O nič

(nebudie)

ustarostení

AKO NÁJŠŤ POKOJ V CHAOTICKOM SVETE



„*O nič ustarostení* je v týchto chaotických časoch silným prorockým odkazom pre každého z nás. Max nám pripomína, že vo všetkom sa môžeme spoľahnúť na Boha, pretože je dobrý, robí dobré veci a zo všetkého dokáže pre nás vyťažiť dobro a pre seba slávu. Mnohých ochromuje strach a neistota; táto kniha vám pomôže vykročiť do budúcnosti s vierou a nádejou.“

— CHRISTINE CAINEOVÁ, autorka knihy *Nečakané*

„Max Lucado je jedným z najtvorivejších a najlepších rozprávačov súčasnosti. Pri čítaní jeho najnovšej knihy *O nič ustarostení* mi do očí udreli tieto riadky: „Môžete byť letovými dispečermi letiska vo svojej hlave, sedieť v riadiacej veži a usmerňovať premávku svojho myšlienkového sveta.“ Takto píše jedine Max. Prosím, prečítajte si túto knihu od prvej strany až po poslednú. Nech vám neujde ani slovo!“

— RICH WILKERSON, pastor cirkevného zboru
Trinity Church v Miami, Florida

„Ahojte, volám sa Dave a neustále sa pre niečo strachujem. (Ahoj, Dave.) Prekonať strach a obavy, to bol jeden z mojich najväčších životných zápasov, v ktorom mi výrazne pomohol List Filipanom. Kniha *O nič ustarostení* vysvetľuje, ako obmedziť silu obáv. Max, ďakujem, že nám ukazuješ cestu k Tomu, ktorý je silnejší ako naše okolnosti, väčší ako naše problémy a každý deň nám môže darovať pokoj.“

— DAVE STONE, pastor cirkevného zboru
Southeast Christian Church v Louisville, Kentucky

„Nestrachuj sa a nezúfaj...‘ To boli slová, ktoré Pán povedal Jozuemu. Hoci ho Boh uistil o víťazstve, jeho ľudské srdce sa nevyhlo strachu. Aj vám sa dnes možno chveje srdce strachom. Boh má pre vás osobný odkaz, ktorý Max podáva bez zbytočných príkras, aby sa dal ľahko pochopiť. Táto kniha vás veľmi povzbudí.“

— CARTER CONLON, pastor cirkevného zboru
Times Square Church, New York City

o nič
USTAROSTENÍ

MAX LUCADO

o nič
USTAROSTENÍ

AKO NÁJŠŤ POKOJ V CHAOTICKOM SVETE



KUMRAN.SK

UKÁŽME SVOJU NÁDEJ

**Americký originál
ANXIOUS FOR
NOTHING:**

© 2017 by Max Lucado

Vydavateľ:

All rights reserved. Published by arrangement with Thomas Nelson, a division of HarperCollins Christian Publishing, Inc., U.S.A.
Translated by permission.

Slovenské vydanie:

©2020 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:

Eva Petrovičová

Zodpovedný redaktor:

Eva Štrbová

Obálka a grafická úprava:

Štefan Talarovič, Ludmila Králiková

Originál obálky:

© 2017 Thomas Nelson

Foto na obálke:

Getty Images, Leslee Mitchell,
Shutterstock

Tlač:

Alfaprint, s. r. o.

Prvé vydanie:

ISBN 978-80-89993-26-0



S radosťou spolu s Denalyn venujeme túto knihu
manželom Kahuovi Billymu a Jenny Mitchellovcov
a ich úžasnému zboru Mana Christian Ohana.
Už pätnásť rokov je váš domov naším domovom,
keď sme mimo domu. Ste pre nás veľmi vzácní!

Ak nie je uvedené inak, biblické citácie sú prevzaté z:

Sväté písmo Starého a Nového zákona. Trnava: Spolok sv. Vojtecha, 2007.

O B S A H

<i>Podakovanie</i>	11
1. Menej nervozity, viac viery	13

PRVÁ ČASŤ OSLAVUJTE BOŽIU DOBROTIVOSŤ

2. Radujte sa z Pánovej neobmedzenej moci	27
3. Radujte sa z Božieho milosrdenstva	43
4. Ustavične sa radujte v Pánovi	55

DRUHÁ ČASŤ PROSTE BOHA O POMOC

5. Nákazlivý pokoj	71
6. Nezúfajte, modlite sa	83

TRETIA ČASŤ NECHAJTE SVOJE STAROSTI NAŇHO

7. Veľká vďačnosť	95
8. Boží pokoj, váš pokoj	105

ŠTVRTÁ ČASŤ
ROZJÍMAJTE O DOBRÝCH VECIACH

9. Premýšľajte o tom, o čom premýšľate	121
10. Držte sa Krista	131
11. Pokoj	143
<i>Biblické citáty</i>	155
<i>Poznámky</i>	171

POĎAKOVANIE



Tím, ktorý stál pri zrode tejto knihy, je fenomenálny. Všetci jeho členovia dokonale ovládajú svoje remeslo, sú oddaní práci a, čo je najdôležitejšie, tolerovali tohto autora. Viacerí z nich so mnou spolupracujú už vyše tridsať rokov a dnes som im ešte vďačnejší ako na začiatku.

Liz Heaneyová a Karen Hillová sú editorky, ktoré ma povzbudzujú, presvedčajú, občas nútia, ale aj chvália. Z každého odseku cítiť váš majstrovský dotyk. Ďakujem vám.

Korektorka Carol Bartleyová je pre môj rukopis tým, čím je pre kvetinový záhon skúsený záhradník: všetka burina musí von.

A Boh povedal: „Nech má Max dvoch anjelov, ktorí ho budú všade sprevádzať.“ A poslal mi Steva a Cheryl Greenovcov.

Je mi ctou, že môžem pracovať s vynikajúcim tímom vydavateľstva Thomas Nelson, ktorý tvoria: Mark Schoenwald, David Moberg, LeeEric Fesko, Janene MacIvorová, Jessalyn Foggyová a Laura Minchewová.

Ďakujem aj svojej asistentke Sare Jonesovej za to, že mi pomáhala pri zhromažďovaní materiálu a prečítala pri tom hromadu kníh. Ale najviac jej ďakujem za to, že je mojou dcérou.

Som vďačný Gregovi a Susan Ligonovcom za ich nevyčerpatelnú energiu, prezieravosť, diplomatické vystupovanie a zbehlosť v marketingu.

Janie Padillová a Margaret Mechinusová, moje sekretárky, sú stelesnením vernej služby.

Rád by som sa poďakoval aj svojej rozrastajúcej sa rodine: Brettovi, Jenne a Rosie; Andrei; Jeffovi a Sare. Keď na vás pomyslím, podvedome hrdo vypínam hrud'

A veľká vďaka patrí mojej milovanej manželke. Denalyn, s tebou je každý deň krajší. A každý človek je po rozhovore s tebou lepší. Zakaždým, keď sa na teba dívam, dvíham oči k nebu a šepkám: „Vďaka ti, Pane.“

Prvá kapitola

MENEJ NERVOZITY,
VIAC VIERY

Je to neplnohodnotný strach. Napätie, obava. Studený vietor, ktorý nie a nie prestať zavýjať.

Nie je to ani tak búrka, skôr istota, že búrka príde. Vždy totiž nejaká príde. Slnéčné dni sú iba medzihra. Nemôžete sa uvoľniť, musíte byť stále v strehu. Pokoj je len dočasná, krátkodobá záležitosť.

V skutočnosti ste grizlyho nevideli, máte iba podozrenie, že po okolí sa potuluje jeden alebo dvaja, alebo desiat. Číhajú za každým stromom. Za každou zákrutou. Neujdete im. Je len otázkou času, kedy grizly vyskočí z tieňa, vycerí tesáky a zhltnie vás spolu s vašou rodinou, priateľmi, bankovým účtom, domácimi miláčikmi a s celou krajinou.

Za rohom číhajú problémy! A tak nemôžete dobre spať.

Smejete sa iba zriedkakedy.

Nepoteší vás ani jasný slnečný deň.

Na prechádzke si nepískate.

A keď to robia ostatní, zazriete na nich. Zazriete na nich pohľadom, ktorý hovorí: „Ty si ale naivka.“ Možno im aj niečo poviete. Napríklad: „Nečítaš noviny, nepozeraš správy, nevidel si výsledky najnovších štúdií?“

Lietadlá padajú ako hrušky. Burzy krachujú. Teroristi terorizujú. Z dobrých ľudí sa stávajú zlí. Ak sa niečo môže skomplikovať, tak sa to skomplikuje. Pri všetkom treba hľadať dodatok vytlačený drobným písmom. Všade číha nešťastie. Je to len otázka času.

Úzkosť je meteorickým rojom otázok „čo ak?“. Čo ak sa mi nepodarí uzavrieť tú zmluvu? Čo ak nedostanem bonus? Čo ak si

nebudeme môcť dovoliť zaplatiť deťom zubný strojček? Čo ak naše deti budú mať krivé zuby? Čo ak si pre krivé zuby nenájdu priateľov a partnera? Čo ak pre tie krivé zuby nedostanú prácu? Čo ak skončia na ulici, v ruke kartón s nápisom: „Moji rodičia mi nemohli zaplatiť zubný strojček“?

Úzkosť je nervové napätie.

Je to podozrenie, neblahá predtucha. Život v molovej tónine s akordmi veľkých obáv. Chôdza po visutom lane bez istenia.

Ste šťastí Udatné kuriatko a šťastí Híkaj a obloha padá rovno na vás.*

Výsledkom je úzkosť. Nad hlavou vám bez zjavnej príčiny visí mrak obáv, hmlistá predtucha, nepríjemný pocit na hrudi, že... by sa... niekedy v budúcnosti... mohlo niečo stať.

Úzkosť a strach nie sú dvojčatá, ale sesternica a bratranec. Strach vidí hrozbu. Úzkosť si ju predstavuje.

Strach kričí: *Ujdi!*

Úzkosť uvažuje: *Čo ak?*

*Úzkosť je
meteorickým rojom
otázok „čo ak?“.*

Strach vyústi do útoku alebo úteku. Úzkosť vyvoláva sklúčenosť a negativizmus. Strach je zrýchlený tep, keď v tráve zazriete vretenicu. Úzkosť je hlas, ktorý hovorí: *V žiadnom prípade nikdy nechod' po tráve bosý. Čo ak by v nej bol had?*

Slovo *ustarostený* definuje samo seba. Zahŕňa v sebe *starosti* a *stenanie*. Ja stenám vždy, keď stúpam po schodoch, srdce mi prudko búši a v krvi mi klesá objem kyslíka. Vtedy fučím a stenám, čo ma privádza k myšlienke, či to neplatí aj o ustarostených ľuďoch: že im obavy o život krátia dych.

* Udatné kuriatko je ustráchaná postavička z rovnomenného filmu, ktorá vyplaší celé mesto správami o tom, že údajne padá nebo. Híkaj je uhundraný pesimistický plyšový somárik z rozprávky Medvedík Pú (pozn. prekl.).

Jeden Havajčan mi raz povedal, čo znamená slovo *haole*, ktorým ostrovania označujú nás Nehavajčanov. *Haole* znamená „bez dychu“. Toto slovo sa začalo spájať s európskymi imigrantmi, ktorí na Havaj prišli v dvadsiatych rokoch 19. storočia.¹ Hoci existuje viacero vysvetlení o jeho pôvode, mne sa páči to, ktoré mi povedal tento muž: „Naši predkovia si mysleli, že osadníci sú v neustálom zhone: budovali plantáže, prístavy a ranče. Domorodým Havajčanom pripadali zadychčania.“

Je isté, že úzkosť nám kráti dych. Žiaľ, ukracuje nás aj o iné veci. Napríklad o spánok. Energiu. Zdravie. „Nerozhorčuj sa [nenechaj sa zožierať starosťami],“ píše žalmista, „to je iba na škodu“ (Ž 37, 8; Botekov

prekl.; slová v zátvorke doplnené podľa anglického originálu). Keď nás niečo zožiera, škodí to krčnej chrbtici, sánke, chrbtu a črevám. Úzkosť dokáže s nami poriadne zatočiť. Začne nám šklbať okom, stúpne nám tlak, objavia sa bolesti hlavy, nadmerné potenie. Ak chcete o dôsledkoch úzkosti vedieť viac, stačí si prečítať zhruba polovicu zdravotných ťažkostí opísaných v učebniciach pre medikov.

Úzkosť netreba brať na ľahkú váhu.

Je možné, že vy alebo niekto vo vašom okolí zápasí s úzkosťou. Podľa Amerického inštitútu duševného zdravia sú úzkostné poruchy rozšírené v takej miere, že možno hovoriť o epidémii. Ročne takmer päťdesiat miliónov Američanov zažije panický atak, fóbiu či iný úzkostný stav. Sťahuje sa nám hrud', dostávame závrat. Bojíme sa davov a vyhýbame sa ľuďom. Úzkostné poruchy sú v Spojených štátoch „najrozšírenejším problémom v oblasti duševného zdravia žien... u mužov sú na druhej priečke, hneď po alkoholizme a závislosti od drog“.²

„Američania sú v súčasnosti najúzkostnejším národom na svete.“³ (Pogratulujme si!) Krajina neobmedzených možností sa

Úzkosť a strach

nie sú dvojčatá,

ale sesternica a bratranec.

Strach vidí hrozbu.

Úzkosť si ju predstavuje.

stala krajinou úzkostí. A nie je to zadarmo. „Liečba ochorení súvisiacich so stresom nás ročne stojí 300 miliárd dolárov a spôsobuje zníženie produktivity. Na druhej strane výrazne stúpa užívanie sedatív. Iba medzi rokmi 1997 až 2004 stúpili výdavky Američanov na lieky na potlačenie úzkosti, ako sú Xanax a Valium, o dvojnásobok, a to z 900 miliónov na 2,1 miliardy dolárov.“⁴ Medicínsky časopis *Journal of the American Medical Association* citoval štúdiu, podľa ktorej výskyt depresie u Američanov rastie exponenciálne. O príslušníkoch každej ďalšej generácie 20. storočia platilo, že „mali trikrát väčšiu pravdepodobnosť výskytu depresie“ ako predchádzajúca generácia.⁵

Ako je to možné? Naše autá sú bezpečnejšie ako kedykoľvek predtým. Nezažívame výpadky v dodávkach potravín, vody ani elektriny. Hoci po našich uliciach sa stále potulujú gangy, väčšine Američanov nehrozí bezprostredné nebezpečenstvo. Keby bolo starostenie sa olympijskou disciplínou, získali by sme zlatú medailu!

Obyvatelia iných krajín žijú, paradoxne, pokojnejšie. Napriek tomu, že nemajú všetky technické vymoženosti, úroveň ich úzkostných stavov dosahuje iba pätinu našich. „Keď sa však títo menej úzkostní obyvatelia rozvojových krajín prisťahujú do Spojených štátov, majú tendenciu podliehať úzkosti rovnako ako Američania. To znamená, že náš životný štýl nás oberá o pokoj a vyrovnanosť.“⁶

Cítia to aj naše deti, ktoré študujú na univerzite. Prieskum, do ktorého sa zapojilo viac ako dvestotisíc prvákov na vysokej škole, priniesol „doteraz najnižšie namerané hodnoty celkového psychického zdravia a emocionálnej stability“.⁷ Psychológ Robert Leahy podotýka: „Dnešné priemerné *dieťa* vykazuje rovnakú úroveň úzkosti ako priemerný *psychiatrický pacient* v päťdesiatych rokoch 20. storočia.“⁸ Dnešné deti majú viac hračiek, oblečenia a príležitostí ako ich rovesníci v predchádzajúcich generáciách, ale kým dosiahnu dospelosť, sú „zviazané“ pevnejšie ako egyptské múmie.

Sme napätí.

Prečo? Čo je príčinou našich úzkostí?

Jednou z nich je zmena. Vedci sa domnievajú, že „životné prostredie a spoločenský poriadok západného sveta sa za uplynulých tridsať rokov zmenili viac než za predošlých tristo“!⁹ Zamyslime sa nad tým, čo sa zmenilo. Technológie. Vznikol internet. Čoraz častejšie počúvame varovania o globálnom otepľovaní, jadrovej vojne a teroristických útokoch. Vďaka smartfónom, televízii a počítačom sa každých pár sekúnd dozvedáme o zmenách a nových hrozbách. Za čias našich starých rodičov sa k nám správa o zemetrasení v Nepále dostala až o niekoľko dní. Generácia našich rodičov sa o nej dozvedela vo večerných správach. Dnes je to otázka niekoľkých minút. Sotva stihneme spracovať jednu krízu, už sa na nás valí ďalšia.

Okrem toho sa presúvame rýchlejšie než kedykoľvek predtým. Naši predkovia sa dostali iba tam, kam ich kôň či ťava dopravili za jeden deň. Ale my? Časovými pásmami prechádzame ako ulicami v našom meste. Naši prastarí rodičia nedávali po západe slnka mozgu už žiadne silné podnety. My však vtedy púšťame televízory, otvárame laptopy, zapíname najnovšiu reality šou. Ja už roky sledujem večerné správy o desiatej. Nie je nič lepšie ako zaspávať s hlavou plnou informácií o najnovších vraždách a prírodných katastrofách!

A čo prudký nápor výziev, s ktorými sa musíme vyrovnávať? Vy alebo niekto z vašich známych bojuje s dlhmi, zápasí s rakovinou, prechádza rozvodovým konaním alebo sa pokúša zbaviť závislosti. Vy alebo niekto vo vašom okolí prišiel o prácu a borí sa s finančnými problémami.

Všetci bez výnimky starneme. A s pribúdajúcim vekom prichádzajú zmeny. Moja manželka Denalyn má v mobile aplikáciu, ktorá podľa fotografie odhaduje vek osoby. Jej tipovala o pätnásť rokov menej, čo sa jej páčilo. Mne prisúdila o päť rokov viac, a tak som to skúsil znova. Aplikácia mi pridala sedem rokov. Potom desať. Vypol som ju skôr, ako ma stihla vyhlásiť za mŕtveho.