

# BI RAD OZDRAVEL?

Janezov evangelij 5,6

## 1. POGLAVJE

# 1

## Božje obljube za tvoje duhovno zdravje

Bog daje obljube za tvoje življenje. Sveto pismo je polno obljub za tvoje zdravje. Bog te želi ozdraviti in želi, da bi bil zdrav na telesu, duši in duhu. Zato ti predlaga, kako naj živiš, da boš zdrav. Sveto pismo je polno njegovih obljub. A pred obljubo Bog vedno predstavi predlog. Bog reče: Če boš naredil to (predlog), bom jaz naredil to (obljuba). Sveto pismo pravi: Če se pokesaš grehov (predlog), ti bo On grehe odpustil (obljuba). Vsaka Božja obljuba ima predlog: Če boš naredil to, bom jaz (Bog), naredil to. V teh nagovorih bomo videli Božje obljube za zdravje na vseh 7 temeljnih področjih našega življenja in premislili predloge, kaj nam Bog predlaga, naj naredimo, da se bodo te obljube uresničile. Ta področja so: duhovno, telesno, umsko, čustveno, odnosnostno, finančno in poklicno življenje.

Danes se bomo srečali s 7 navadami, ki bodo izboljšale naše duhovno zdravje. Bog obljublja, da če bomo prakticirali teh 7 navad, bo On izboljšal naše duhovno zdravje.

---

Navada št. 1:

## **JEZUSA MORAŠ LJUBITI BOLJ KOT VSE DRUGO.**

---

To je navada.

*“Če kdo pride k meni in ne sovraži svojega očeta, matere, žene, otrok, bratov, sester in celo svojega življenja, ne more biti moj učenec. Kdor ne nosi svojega križa in ne hodi za menoj, ne more biti moj učenec.” (Lk 14,26–27)*

Jezusa moraš ljubiti bolj kot karkoli drugega. Duhovno zdravje se meri po ljubezni, ki jo imaš. Duhovno zdravje se meri po tem, koliko ljubiš. Ne meri se po tem, koliko veš, po znanju Svetega pisma, po tvojih sposobnostih, po besedah, ki jih govoriš, niti po tem, koliko obiskuješ cerkev. Tvoje duhovno zdravje se meri po tem, koliko ljubiš Boga in druge. Jezus pravi, kaj je najpomembnejša zapoved:

*“Poslušaj Izrael, Gospod, naš Bog, je edini Gospod. Ljubi Gospoda, svojega Boga, iz vsega srca, iz vse duše, z vsem mišljenjem in z vso močjo.” (Mr 12,29–30)*

Iz vsega srca, to je strastno, iz vse duše, to je z močjo volje, z vsem mišljenjem, to je razumsko in z vso močjo, to je v praksi. Živi in uresničaj, kot Ga ljubiš.

V Svetem pismu obstaja beseda za ljubezen do Boga: čaščenje. Karkoli ljubiš najbolj, tisto častiš. Če najbolj ljubiš svoj avto, častiš avto, če službo, potem častiš službo, če ljubiš najbolj svoje telo, potem častiš sebe. Čemur daš največ ljubezni, to častiš.

Bog pravi: Če hočeš biti duhovno zdrav, potem moraš najbolj ljubiti mene, mene častiti nadvse. To je prva navada, ki te pelje do duhovnega zdravja.

---

Navada št. 2:

## **Z BOGOM SE MORAŠ SREČATI VSAK DAN.**

---

5 minut, 10 minut, karkoli, vzemi si čas, povej Mu kaj, v tišini prisluhni, zmoli, beri Sveto pismo, pojdi k maši, sprejmi obhajilo, karkoli: To je čaščenje.

*“Blagor človeku, ki me posluša, bedi dan za dnem pri mojih vratih in čaka na pragu mojih duri.” (Prg 8,34)*

Bodi pozoren: Posluša te “dan za dnem”, čaka in bedi pri Božjih vratih. Bog želi, da bi vsak dan preživel nekaj časa z Njim. In Bog želi preživeti čas s teboj. A to sploh razumeš? Bog vesolja želi preživeti čas s teboj. To je pomembno. Bog se vedno prikaže na zmenek, vedno pride, ko je sestanek dogovorjen. Pa ti? Če bi preučili zgodovino Cerkve, bi ugotovili, da je vsak veliki vernik, vsak svetnik, preživel čas z Bogom dnevno. Ni potrebno, da je čas, ki ga dnevno preživiš z Bogom, dolg, mora pa biti to navada. Vsak dan.

---

Navada št. 3:

## **PREUČEVATI MORAŠ NJEGOVO BESEDO IN ŽIVETI PO NJEJ.**

---

Bog pravi, da če boš Sveto pismo, Njegovo besedo, sprejel v svoje srce in um, bo On blagoslovljal tvoj posel, tvojo družino, tvoje zdravje, tvoje finance ... vsa področja tvojega življenja bodo blagoslovljena, če v svoje življenje zares sprejmeš Božjo besedo.

*“Blagor človeku, ki ... se veseli v Gospodovi postavi in premišluje njegovo postavo podnevi in ponoči.” (Ps 1,1–2)*

Gospodova postava je Sveto pismo. Bog pravi: “Če boš počel to ...,” kar je Njegov predlog tebi, potem se bo izpolnila Njegova obljuba, ki ti jo daje:

***“Tak je kakor drevo, zasajeno ob vodnih strugah, ki daje svoj sad ob svojem času in njegovo listje ne ovene; vse, kar dela, uspeva.” (Ps 1,3)***

Kakšna je torej ta obljuba? Je trojna:

- Daje svoj sad: Bolj boš uspeval in tvoje življenje bo dajalo več sadov, bolj boš ustvarjal in ploden.
- Listje ne ovene: Ko bo vroče in bo stiska, ne boš ovenel, ker so tvoje korenine globoko.
- Vse, kar delaš, vse, česar se boš lotil, ti bo uspelo.

Ampak to boš prejel samo pod pogojem, da boš Njegovo besedo vzel zares vsak dan, jo bral, poslušal, preučeval, meditiral ob njej, o njej premišljeval in jo uresničeval. To je Njegov predlog in pogoj zate.

***“Vi ste moji prijatelji, če delate, kar vam naročam.”***

***(Jn 15,14)***

Ko delaš! Ne, ko držiš križem roke.

***“Človek pa, ki pozorno motri popolno postavo svobode in vztraja in ne postane pozabljiv poslušalec, temveč njen dejaven uresničevalec, bo blažen v svojem delovanju.” (Jak 1,25)***

Popolna postava svobode je Sveto pismo. Kaj pravi o človeku, ki pozorno motri Sveto pismo?

- Ne postane pozabljiv poslušalec, ampak mu pride to v navado;
- postane dejavni uresničevalec Božje besedo, jo živi in po njej dela;
- bo blagoslovljen.

---

Navada št. 4:

## **DESETINO MORAŠ DAROVATI BOGU.**

---

Pisati ali zgolj razmišljati o tem v slovenski realnosti je zelo tvegano. Pa vendar, Sveto pismo o tem spregovori. Četrta navada za tvoje boljše duhovno zdravje ne vključuje tvojega časa, ampak tvoj denar. Skozi vse Sveto pismo Bog pravi, da če hočeš biti duhovno zdrav, moraš Bogu darovati "desetino". Kaj to pomeni? To pomeni, da tako kot daš prvi del svojega dneva Gospodu, tako moraš dati prvi del svojega denarja nazaj Gospodu. 10 % svojega dohodka vrneš Gospodu. Če zaslužiš 10 €, daš Bogu 1 €. Zakaj bi to naredil? Zakaj Bog to želi?

Bog očitno ne potrebuje tvojega denarja. Hoče pa to, kar denar predstavlja. Bog hoče tvoje srce. Sveto pismo pravi: Kjer je tvoj zaklad, tam je tvoje srce. Sveto pismo pravi tako v eni velikih Božjih obljub:

***“Prinesite vso desetino v zakladnico, da bo zaloga v moji hiši, in preizkusite me s tem, govori Gospod nad vojskami, če vam tedaj ne odprem zapornic neba in ne izlijem na vas blagoslova do preobilja!” (Mal 3,10)***

Kaj je "moja hiša"? To je hiša čaščenja, cerkev. Desetine ne daješ v dobrodelne namene ali za kakšno drugo dobro delo, ampak v hišo čaščenja, kot dejanje čaščenja.

Bog predlaga, da Ga v tem preizkusiš. Tukaj je predlog in tukaj je obljuba. Če boš prinesel desetino v Gospodovo hišo kot dejanje čaščenja, da pokažeš, kdo je prvi v tvojem življenju in kje je tvoje srce, potem bo On odprl zapornice neba in izlil nate blagoslova do preobilja.

Bog želi, da bi se šli majhno igro. Ti daš Njemu in On da tebi, pa da vidimo, kdo zmaga. Pričevanja mnogih, ki se gredo to igro zares, so, da Bog vedno zmaga. Naj Mu daš še toliko, Bog ti bo vedno povrnil še več.

Svetovno znani ameriški evangelijski pridigar, Rick Warren, pravi, da sta se z ženo ob poroki odločila, da ne bosta darovala samo 10 %, ampak vsako leto še kak odstotek več. Tako sta delala vsako leto in to kljub temu, da sta bila kdaj v finančnih škripcih in težavah. Ko so bila dobra leta, sta dar še povečala. Šla sta se igro z Bogom, kdo bo dal več. Sedaj, po 38 letih, dajeta za Cerkev več kot 10 % dohodka. Veliko več.

Pred leti je Rick napisal knjigo "Živeti z namenom", ki je, kljub temu, da sam trdi, da nima pisateljskega daru, dosegla najvišjo prodajo po svetu, takoj za Svetim pismom. Pravi, da mu je Bog dal ta dar, ker mu je med drugim hotel pokazati, da mu bo dal več nazaj, kot on daruje za Boga. Lahko bi imel otok in letalo in živel kot kralj, pa tudi sedaj mu je čisto ugodno in ima vsega na razpolago, čeprav z ženo sedaj darujeta kar 91 % dohodka. Bog v tej igri vedno zmaga.

Pri nas, v Sloveniji, je o tej temi težko govoriti. Bogastvo Cerkve in duhovnikov je mit, ki ga težko razbijemo. A je čisti mit. V naši župnijski cerkvi v Mozirju se povprečno daruje približno 50 centov na nedeljnika (to je izračun iz števila nedeljnikov in nabirke, ki jo vsak teden naberemo). Štiričlanska družina (2 starša in 2 otroka) torej daruje mesečno v povprečju 8 €, kar je 4 € na zaposlenega, kar je ok. 0,3 % povprečne slovenske plače (ob tem, da tudi drugih dohodkov ni veliko, glede na to, da župnija ni proizvodno podjetje in da nima dostopa do veliko naravnih virov, niti nima drugega velikega premoženja, ki bi prinašalo veliko dohodkov). Seveda tisti, ki ne pridejo v cerkev, ne darujejo nič (mimogrede, ob teh številkah bi nas moralo biti sram, ko karkoli pripomnimo o bogastvu župnije in duhovnikov). Ne smemo se torej čuditi, če Bog ne pošilja svojega blagoslova nad nas. Verjemimo Mu, ker Bog ne laže. Nisi fanatik, če verjameš, kar govori Sveto pismo, si pa nevernik, če ne verjameš.

Začneš lahko tako, da morda povišaš svoj dar za cerkev za 1-krat in namesto pol evra daruješ 1 €. Nato pa dar po zmožnostih še povišaš. Moraš si zadati konkreten cilj. Bog zato zapoveduje desetino in ne reče kar na splošno, daruj za Božji tempelj. Ljudje smo, kar se tiče denarja, hitro preveč navezani in hitro smo sposobni relativizirati Božjo zapoved. Če pa imaš konkretno številko, pa se težko izmakneš. Vse pa je stvar vere. Ali verjameš, da ti bo Bog dal nazaj več, kot Mu daš ti?

---

Navada št. 5:

## **NAUČITI SE MORAŠ LJUBITI DRUGE VERNIKE.**

---

Jezus pravi: Če hočeš biti z menoj, ni dovolj, da ljubiš mene, ljubiti moraš tudi vse ostale v moji družini.

***“Po tem bodo vsi spoznali, da ste moji učenci, če boste med seboj imeli ljubezen.” (Jn 13,35)***

Jezus pravi, da je temeljna oznaka učenca, da ne ljubimo le Boga, ampak da ljubimo tudi drug drugega. To je znamenje, da smo Jezusovi učenci. Ljudje ne bodo verjeli, da smo kristjani, Jezusovi učenci, ker imamo nalepko na avtu ali po napisu na majici. Dokaz, da smo Njegovi učenci je, če prakticiramo navado, da ljubimo prav vse druge verne. Ljubiti moramo Njegovo družino, Božjo Cerkev, Božjo družino, Božje otroke.

Si že kdaj slišal: Ljubim Jezusa, verujem, samo za Cerkev pa mi ni? Takšen človek ni Jezusov učenec? Zakaj? Ker kljub vsem nepopolnostim in napakam in zdrsom in grešnosti Jezus pravi, da je Cerkev pomembna, je Božja družina, Jezusova nevesta. Jezus je umrl za Cerkev. Cerkev je Njegova družina. Če nimaš rad Cerkve, ne boš imel rad nebes, ker tam bo samo to, Božja družina, Bog s svojimi otroki, Cerkev.

Nauči se torej ljubiti Cerkev. Sveto pismo pravi:

***“Če kdo pravi: »Ljubim Boga,« pa sovraži svojega brata, je lažnivec. Kdor namreč ne ljubi svojega brata, ki ga je videl, ne more ljubiti Boga, katerega ni videl.” (1 Jn 4,20)***

Bog pravi, da si lažnivec, če trdiš, da ljubiš Boga, drugih kristjanov pa nimaš rad. Če nimaš rad ljudi, ki jih lahko vidiš, kako boš lahko imel radi Boga, ki ga nihče ni videl?



Duhovna rast se dogaja v občestvu, v skupnosti, ne ko si sam. Ne moreš biti učenec, če si sam, v izolaciji. Ne moreš slediti Jezusu, ne da si v občestvu, skupnosti Cerkve. Lahko imaš veliko znanja, a ne moreš rasti v ljubezni, če nisi med ljudmi.

***“Po tem bodo vsi spoznali, da ste moji učenci, če boste med seboj imeli ljubezen.” (Jn 13,35)***

Fraza “med seboj” se v Svetem pismu pojavi 58-krat. Ljubiti se med seboj, skrbeti drug za drugega, si medsebojno služiti, vzpodbujati se, žalovati skupaj, podpirati se ... Sveto pismo nenehno naroča, naj poskrbimo drug za drugega. Na ta planet smo postavljeni, da se naučimo ljubiti, najprej Boga in v dejanju drug drugega. To pa se ne bomo naučili, če bomo sedeli sami v jami visoko v gorah, ampak če bomo živeli drug z drugim in med drugimi. Ljubiti Boga in ljubiti svojega bližnjega sta dve veliki svetopisemski zapovedi. Živeti v malih skupnostih, družini, soseski, prijateljskem odnosu, tudi biti del male skupine v Cerkvi, pa je nujno. Zakaj? Ker ne moreš ljubiti množice. Lahko častiš Boga v množici, 100, 200, 1000 ljudi, ni problem. Ampak take množice ne moreš ljubiti, z njo ni možen prijateljski odnos. Zato potrebuješ malo skupino in se tam zavezati, da boš ljubil, podpiral drugega in ga opogumljal.

---

Navada št. 6:

## **DRUGIM MORAŠ NESEBIČNO SLUŽITI.**

---

Kar ti Bog daje, moraš uporabljati, mišice, ki ti jih je dal, moraš razgibavati. Če hočeš biti najpomembnejša oseba v prostoru, pravi Jezus, moraš zavzeti zadnji prostor v sobi in biti vsem služabnik. Pot, kako biti velik, je služenje. Življenje moraš dati. Jezus pravi:

***“Saj tudi Sin človekov ni prišel, da bi mu stregli, ampak da bi stregel in dal svoje življenje v odkupnino za mnoge.”***

***(Mr 10,45)***

Zapomni si besedi "stregel" in "dal". Prišel sem, da bi stregel in da bi dal. Ti dve lastnosti sta najpomembnejši lastnosti kristjana in najbolj definirata kristjanovo življenje. Bolj, ko se boš naučil streči in bolj, ko se boš naučil dajat, bolj boš podoben Jezusu in srečnejši boš, bolj boš izpolnjen, zdrav in blagoslovljen. Ker ko to delaš, pravi Bog, bo On razlil svoj blagoslov nadte.

Zakaj je služenje tako pomembno? Ker mnogo ljudi pride v cerkev in samo jemlje, jemlje, jemlje in to je vse. Zato, ker je služenje duhovna vaja. Ker če samo poslušáš, jemlješ, vase sprejemaš, prihajaš v cerkev, da le dobivaš, nič pa ne narediš, ne daš, je tako, kot da bi samo jedel, jedel, jedel, pa nikoli pokuril nobenih kalorij. Postajaš vedno bolj zavaljen. Duhovno debel. Nato se lahko samo še "zavališ" v cerkvene klopi. Če ne boš razvili duhovne vadbe – "služenja bližnjemu" – ne boš nikoli razvil duhovnih mišic, duhovno rastel in sprejel Božjega blagoslova za svoje življenje.

---

Navada št. 7:

## **DOBRO NOVICO MORAŠ POSREDOVATI NAPREJ.**

---

Drugim moraš povedati dobro novico glede Jezusa, da ima Njihovo življenje namen, da jim je lahko preteklost odpuščena in da imajo dom v nebesih.

Apostol Pavel je svojemu učencu Timoteju zapisal tole:

***“Kar si slišal od mene pred mnogimi pričami, izrôči zanesljivim ljudem, takim, ki bodo zmožni tudi druge poučiti.”***

***(2 Tim 2,2)***

V tej vrstici so zajete 4 generacije. Apostol Pavel (prva generacija) je predal dobro novico Timoteju (druga generacija), ki naj jo izroči zanesljivim ljudem (tretja generacija), ki bodo druge poučili (četrt generacija).

Ti boš šel v nebesa, ker je nekdo povedal tebi. In nekdo je povedal nekomu, da je lahko povedal tebi. In nekdo je povedal nekomu, ki je povedal nekomu, ki je nato povedal tebi. In tako naprej. Pomembno vprašanje je, ali se bo ta veriga pretrgala pri tebi? Ali bo kdo prišel v nebesa zaradi tebe ali pa boš pretrgal verigo? Si ti komu povedal? To je sedma duhovna navada. Krščanstvo je vedno samo eno generacijo vstran od tega, da umre. Če ti ne poveš nikomur, kdo mu bo povedal? Če se zanašaš na nekoga drugega, si duhovno sterilen. Jezus pravi, če hočeš biti učenec in rasti, moraš dobro novico podati naprej.

***“Pojdite torej in naredite vse narode za moje učence: Krščujte jih v ime Očeta in Sina in Svetega Duha in učite jih izpolnjevati vse, kar koli sem vam zapovedal! In glejte: Jaz sem z vami vse dni do konca sveta.” (Mt 28,19–20)***

Jezusov predlog: Pojdite, delajte druge za moje učence, učite jih o vsem, kar sem jaz vas učil, o Bogu in zapovedih in nebesih, o vsem. Če boste to delali, bo Jezus izpolnil svojo obljubo: “Jaz sem in bom vedno z vami, do konca sveta.”

Jezus pravi, da če bi res rad bil Njegov učenec, moraš delati nove učence, torej, nekomu moraš povedati. Moraš biti pripravljen deliti svoje upanje, svojo vero, svojo zgodbo z drugimi.

Kaj če bi si zadal izziv? Kaj če bi molil: “Gospod, pomagaj mi, da letos pripeljem k Tebi eno osebo.” Ne dve, pet, dvajset ... Eno. Bog bo to preprosto naredil, če boš molil in prosil. Bog pravi: »Če prosiš, prejmeš.« Predlog – obljuba. Prišli bodo h Kristusu, če boš pripravljen deliti dobro novico. Ti samo posej seme, Bog bo dal rast.

Si lahko predstavljaš, da prideš nekega dne v nebesa in nekdo pristopi k tebi in reče: »Veš, rad bi se ti zahvalil. Danes ne bi bil tukaj, če ne bi bilo tebe. Ti si mi povedal za Jezusa in sedaj sem lahko tvoj prijatelj za vedno. Zapovedano nam je namreč, da prenašamo veselo novico naprej.«

To je sedem navad za duhovno zdravje.

Če hočeš duhovno rasti in biti zdrav, moraš izbrati teh sedem navad. To mora biti tvoja izbira. Duhovna rast ni avtomatska. Je izbira, dnevna izbira, ima pa večno nagrado.

Kako imenujemo nekaj, kar počnemo vsak dan? Navada. Izbrati moraš, ne pa da si kristjan samo na pol. Postati moraš resen. Rad bi bil zdrav na vseh področjih svojega življenja. Splošno zdravje se začne s tvojim duhovnim zdravjem. Ali imaš željo biti Božji mož, Božja žena, bi rad bil duhovno zdrav? To se ne bo zgodilo, dokler ne izbereš teh 7 navad.

Izrecno moraš izbrati, da boš:

- Ljubil Jezusa bolj kot vse drugo;
- da boš vsak dan preživel nekaj časa z Njim;
- da boš bral in uresničeval Njegovo besedo vsak dan;
- da boš darežljivo daroval za Njegov tempelj, Cerkev;
- da boš ljubil druge vernike in boš zvest Cerkvi;
- da boš uporabil vse, kar imaš, darove, dobrine, da boš služil drugim in zanje živel;
- da boš, karkoli si se naučil, podal naprej in boš druge učil o Jezusu.

To je 7 navad, ki ti bodo pomagale k duhovnemu zdravju in rasti.

Duhovno ne moreš rasti, če nisi duhovno živ. Ni rasti brez življenja. Ne moreš rasti v Kristusu, če Kristusa ne poznaš. Morda je tu začetna točka. Morda veš stvari o Jezusu, Jezusa pa ne poznaš. Morda si slišal o Njem, a nimaš z Njim odnosa. Sveto pismo pravi, da če nisi živ v Kristusu, si duhovno mrtev. Zato Jezus pravi, da se moraš na novo roditi. Če se nisi še nikoli odprl Jezusu, se mu nikoli predal in se Zanj zares odločil, moraš za to moliti. To je najpomembnejša molitev tvojega življenja, ki te bo spremenila iz mrtvega v živega, iz starega v novega, od krivega v čistega po odpuščanju, od človeka brez namena k nekemu z namenom in smislom življenja, iz pekla v nebesa, iz teme v svetlobo.





## **Molitev:**

Dragi Jezus, prosim Te, da prideš v moje življenje. Prosim Te, da mi odpustiš grehe in mi daš možnost, da na novo začnem. Rad bi bil duhovno živ. Rad bi bil duhovno zdrav. Zato Te prosim, Gospod, da mi pomagaš razviti te navade. Rad bi se naučil ljubiti Te nad vse z vsem srcem, dušo in mišljenjem. Rad bi se naučil ljubiti druge kristjane in Tvojo družino Božjih otrok, Cerkev. Dragi Bog, rad bi nadaljeval z učenjem o Tebi, s spoznavanjem in preučevanjem Tvoje besede, da bom lahko osvobojen strahov in ovir in zavor, krivd, zmede. Dragi Bog, rad bi razvil duhovne mišice s tem, da se privadim služiti drugim. Rad bi bil radodaren in darežljiv. Naprej bi rad podal dobro novico o Tebi. Pomagaj mi najti eno osebo, ki ji bom letos predal dobro novico. Dragi Gospod, teh stvari ne morem storiti sam od sebe. Ne morem zgraditi teh navad brez Tvoje pomoči in moči. Jezus Kristus, prosim Te, da prideš v moje življenje, položiš svojega Duha v mene in mi daš moč, da naredim, kar Ti želiš od mene, da naredim in kar iz srca želim biti sposoben narediti. Rad bi ozdravel in zrasel in postal bolj podoben Tebi, tako da razvijem te navade in to prosim v Tvojem imenu, Jezus. Amen.

Pojdi in povej še drugim o tem, kar si slišal.  
Začni z utrjevanjem teh navad v času, ki je pred teboj in Bog te bo blagoslavljal.

pastor **Rick Warren**  
prevedel in prilagodil **Sandi Koren**  
za interno uporabo izdala župnija **Mozirje / Šmihel**

februar **2020**



Knjižica je brezplačna.  
Naj ti koristi pri prizadevanju za zdravo življenje.

To knjižico in mnogo drugih zanimivih duhovnih vsebin lahko najdeš tudi na:  
**[www.zupnija-mozirje.si](http://www.zupnija-mozirje.si)**