

SLUŽBA KÁZANIA PRI SOBOTNÝCH BOHOSLUŽBÁCH					
Miesto/deň	1.	8.	15.	22.	29.
Rúdlovska	J. Nehyba	T. Javorková	F. Soós VP	E. Šopoň	D. Varga
Kollárova	K. Badinský	F. Soós	L. Hajšel	F. Soós VP	S. Bohr
Brezno	F. Soós	T. Kapusta	K. Badinský VP	F. Borinský	Š. Duda

PRAVIDELNÉ TÝŽDENNÉ STRETNUTIA:

Utorok:	stretnutie mladšej mládeže	Kollárova	18:00 hod.
Streda:	MS Senica, štúdium spisov EGW	u Čunderlíkov	18:00 hod.
	MS Malachov, štúdium knihy Túžba vekov	u Kapustov	19:00 hod.
Štvrtok:	MS Radvaň, štúdium knihy Exodus	u Kišov	14:00 hod.
	Knižnica pre verejnosť	Kollárova	16-18:00 hod.
	Cvičenie nielen pre starších	Kollárova	16:15 hod.
	MS Brezno, štúdium knihy Skutky apoštolov	u Kováčikov	17:00 hod.
Sobota:	stretnutie učiteľov sobotnej školy	BB1, BB2	08:00 hod.
	sobotná škola		09:00 hod.
	kázanie z Božieho slova		10:45 hod.

(MS – modlitebná skupina)

DÔLEŽITÉ DÁTUMY A PODUJATIA:

1.	Popoludňajšia bohoslužba	Kollárova	14:30 hod.
10.	Výbor zboru BB2	Kollárova	17:00 hod.
11.	Výbor zboru BB1	Rúdlovska	17:30 hod.
15.	Večera Pánova	Rúdlovska	
15.	Večera Pánova	Brezno	
22.	Večera Pánova	Kollárova	
29.	Kázanie z videozáznamu	Kollárova	
29.	Zbierka 13. soboty		

SI PRIPRAVENÝ, PRIPRAVENÁ NA NÁVRAT JEŽIŠA KRISTA?

V termíne od 4.10. do 5.12. 2018 sa uskutoční séria biblických zamyslení o tom čo Biblia hovorí o konci tohto sveta a príprave na ten budúci. Pravidelne v Banskej Bystrici každú stredu od 10. októbra 2018 v modlitebni na Rúdlovskej ulici so začiatkom o 17:30 hod.

V Brezne každý štvrtok od 4. októbra 2018 v prenajatých priestoroch na Štúrovej ulici č. 19 so začiatkom o 17:00 hod.

Všetci ste srdečne pozvaní. Program a názvy prednášok nájdete na konci tretej strany tohto spravodaja. Prednášať biblické posolstvo bude kazateľ Karol Badinský. Pozvánky budú k dispozícii počas septembra.

KONTAKTY:

Zbor Banská Bystrica 1, Rúdlovska cesta č. 37, 974 01; zborbb.sk
 Zbor Banská Bystrica 2, ul. J. Kollára č. 18, 974 01; bb2.casd.sk
 Zbor Brezno, Štúrova ulica č. 19 (zelený dom, vo dvore)
 Skupina Badín, po dohovore u Noriky Turcerovej
 Kazateľia: Filip Soós, ☎ 0949 794 292, @: fpoos@gmail.sk
 Daniel Komora, ☎ 0907 475 741, @: dkomora@casd.sk
 Karol Badinský, ☎ 0905 302 793, @: kbadinsky@casd.sk
 Redakcia, preklady a úprava textu: Karol Badinský



SEPTEMBER 2018

ČO ROBIA/NEROBIA DUŠEVNE SILNÍ ĽUDIA VII

Naše spomienky nie sú až natoľko presné, ako sa domnievame. Keď spomíname na nepríjemné udalosti, ktoré sa nám prihodili, zvykneme ich preháňať, idealizovať alebo dramatizovať.

7. NELIPNÚ NA MINULOSTI

Minulosť nevylicujeme tým, že v nej budeme pretrvávajúť. Minulosť vylicujeme len tak, ak budeme naplno žiť v prítomnosti. (Marianne Williamson, americká spisovateľka)

UVIAZNUŤ V MINULOSTI

Niektorí ľudia dookola rozoberajú veci, ktoré sa im udiali pred rokmi, iní sa zas ustavične vracajú k tomu, čo sa im prihodilo uplynulý týždeň. Znie vám niektoré z nasledujúcich scenárov povedome:

- prajete si, aby ste sa stlačením čarovného gombíka mohli vrátiť do minulosti a zmeniť isté obdobia svojho života
- niektoré veci v minulosti nesmierne ľutujete
- často sa zamýšľate nad tým, akou cestou by sa uberal váš život, ak by ste sa v niektorých situáciách rozhodli trochu inak
- občas máte pocit, že najlepšie dni svojho života už máte za sebou
- dookola si prehrávate spomienky na minulosť akoby to boli scény vo filme
- občas si predstavujete, že v istej situácii v minulosti poviete alebo urobíte niečo iné, a rozmýšľate nad výsledkom
- trestáte sa, alebo sa snažíte sami seba presvedčiť, že si nezaslúžite byť šťastný
- hanbite sa za svoju minulosť
- keď urobíte chybu, alebo sa vám prihodí niečo trápne, zvyknete si to v duchu dookola prehrávať
- trávite veľa času premýšľaním nad tým, čo ste "mali" alebo "mohli" urobiť inak

PREČO LIPNEME NA MINULOSTI

Neprestajný pocit viny, hanby a hnevu sú niektoré z pocitov, ktoré vás držia v minulosti. Možno si podvedome nahovárate: "Ak sa budem cítiť dostatočne dlho mizerne, nakoniec si dokážem odpustiť." Možno si sami ani neuvedomujete, že ste v hĺbke duše presvedčený o tom, že si šťastie ani nezaslúžite.

Ľudia sa nevracajú do minulosti len preto, že sa im prihodilo niečo smutné alebo tragické. Občas lipneme na minulosti preto, že chceme svoju pozornosť odvrátiť od prítomnosti. Často si idealizujeme minulosť, pretože je to pre nás spôsob, ako uniknúť pred výzvami z prítomnosti. Veľmi ľahko sa dokážeme upnúť na predstavu, o koľko sme mali v minulosti šťastnejší a bezstarostnejší život. Pravdou však je, že nevieme s istotou povedať, čo by si pre nás život prichystal, ak by sme sa v živote rozhodli inak. Je však jednoduchšie nahovárať si, ako by sa život zmenil k lepšiemu, keby sme sa dokázali vrátiť o krok späť.

PROBLÉM S UPNUTÍM SA NA MINULOSŤ

Vracat' sa ustavične späť, minulosť nezmení. Práve naopak, ak sa upnete na veci dávno minulé, spôsobí vám to viac problémov do budúcnosti. Uvedieme si niekoľko príkladov, ako vám podobné správanie bráni stať sa lepším človekom:

- premrháte prítomnosť, ak ste myslíte nepretržite v minulosti, nedokážete sa tešiť z prítomnosti. Uniknú vám nové zážitky a príležitosti, ktoré vám prináša dnešok.
- lipnutie na minulosti vám bráni, aby ste sa primerane pripravili na budúcnosť. Nedokážete si určiť žiadne ciele a bude vám chýbať motivácia k zmenám.
- vracanie sa do minulosti vážne naruší vašu schopnosť rozhodovať sa. Ak sa nedokážete vyrovnat' s tým, čo sa stalo včera, nedokážete robiť správne a primerané rozhodnutia pre dnešok.
- ustavičné zaoberanie sa minulosťou nič nevyrieši. Minulosť sa nedá vrátiť späť.
- rýpaním sa v minulosti môžete postupne upadnúť do depresie, vyvoláva to negatívne emócie. Opakovanie vyvoláva ďalšie skľučujúce spomienky a môže sa to zmeniť na bludný kruh.
- idealizovaním si minulosti alebo dobre známa teória o zelenej trávě na druhom brehu príliš nepomáha. Je celkom pravdepodobné, že idealizovaním minulosti, zveličujeme aj to ako je dnes všetko nanič.
- vracat' sa do minulosti škodí vášmu zdraviu. V roku 2013 urobila univerzita v Ohio (USA) štúdiu, ktorá ukázala, že negatívne spomienky zvyšujú riziko zápalov v tele a celkovým výsledkom môžu byť srdcovo-cievne ochorenia, rakovina a demencia.

NEDOVOLTE, ABY VÁM MINULOSŤ BRÁNILA POHNÚŤ SA VPRED

- vyhradte si na vyhodnotenie toho, čo sa stalo, presný čas, napr. si povedzte, že po večeri sa budete ešte 20 minút venovať tomu čo ste prežili. Keď čas vyprší, začnite robiť niečo iné.
- myslite na niečo iné, vedome si vytvorte plán, ako sa prínúte myslieť na niečo iné.
- stanovte si plány do budúcnosti - dlhodobé aj krátkodobé a podniknite konkrétne kroky ako ich dosiahnuť. Budete sa mať na čo tešiť a nevracat' sa v myšlienkach ustavične späť.

Keď sa vám v hlave vynoria negatívne spomienky, vyskúšajte tieto jednoduché kroky, aby ste si na ne zachovali triezvy pohľad:

- sústreďte sa na poučenie, ktoré pre vás z toho vyplýva. Zmierite sa s tým a skúste prísť na to, ako by ste sa mohli zmeniť. V konečnom dôsledku to vôbec nemusí byť na škodu. Tie najdôležitejšie lekcie sa naučíme vďaka tým najtvrdším lekciám, ktoré vám život uštedril.
- vezmite do úvahy fakty, nie pocity. Keď si v hlave premietnete všetky fakty, uvidíte, že z vás stres výrazne opadne. Ak od istej situácie odlúčíte pocity, ktoré sa vám s ňou spájajú, dokážete sa od nej v spomienkach ľahšie odpútať.
- pozrite sa na situáciu z iného uhla pohľadu. Dokážete ovplyvniť spôsob vnímania celého príbehu. Tú istú príhodu dokážete porozprávať rôznymi spôsobmi a predsa pravdivo.

Ak máte pocit, že sa stále vraciate k tomu istému bodu zo svojej minulosti, mali by ste urobiť všetko preto, aby ste sa s tým raz a navždy zmierili. Tu je niekoľko typov ako sa vyrovnat' s minulosťou:

- vedome sami sebe dovoľte pohnúť sa vpred. Niekedy si potrebujeme uvedomiť, že my sami si musíme dať súhlas, aby sme sa mohli pozrieť dopredu. Neznamená to, že úplne zabudneme, ale začneme sa viac venovať prítomnosti a prežívať ju zodpovedne a s radosťou.
- uvedomte si akú psychickú daň si vyberá neprestajné rýpanie sa v minulosti. Musíte pochopiť, že vracat' sa do minulosti môže fungovať len z krátkodobého, nie z dlhodobého hľadiska. Uvedomte si o čo v živote prichádzate, keď sa neustále vraciate do minulosti.

- odpúšťajte! Úprimné odpustenie vám pomôže zbaviť sa negatívnych pocitov. Pokúste sa všetko hodit' za hlavu a nedovoľte, aby vás zožieral hnev alebo pocit ublíženia.
- zmeňte správanie, ktoré vás núti zaoberať sa minulosťou.
- v prípade potreby vyhľadajte odbornú pomoc. Traumatizujúce udalosti môžu viesť k duchovným ochoreniam, ako je napr. posttraumatický stres. Odborné poradenstvo dokáže zmierniť úzkosť a obavy spojené s traumatizujúcimi zážitkami.

ZMIERENIE S MINULOSŤOU VÁS DOKÁŽE POSILNIŤ

Ak sa budete celý život pozerat' do spätného zrkadla, stratíte prehľad o tom, čo sa deje na ceste pred vami. Ak uviaznete v minulosti, nedokážete sa tešiť a užívať si budúcnosť. Zakaždým, keď sa vraciate do minulosti, podniknite potrebné kroky na to, aby ste sa vyrovnali so svojimi emóciami a pohli sa vpred. Tým, že sa prestaneme vracat' do minulosti, neznamená, že ju vymažeme. Často to znamená, že sa z minulosťou vyrovnáte a vykročíte vpred.

RIEŠENIE PROBLÉMOV - TYPICKÉ NÁSTRAHY

Čo pomáha:

- zamyslieť sa nad minulosťou natoľko, aby ste sa z nej dokázali poučiť
- pohnúť sa v živote vpred aj vtedy, keď je to bolestivé
- vyrovnat' sa zo žiaľom, aby ste sa dokázali sústrediť na prítomnosť, a začať si robiť plány do budúcnosti
- zamyslieť sa nad negatívnymi udalosťami v živote z hľadiska faktov, nie emócií
- nájsť spôsob ako sa zmieriť s minulosťou

Čo nepomáha:

- popierať minulosť
- brániť si v pokroku
- sústrediť sa na to, o čo ste prišli, bez toho, aby ste dokázali žiť v prítomnosti
- prehrávať si v mysli dookola bolestivé udalosti a zameriavať sa na to, ako ste sa počas nich cítili
- pokúšať sa vrátiť späť do minulosti a napraviť chyby, ktorých ste sa dopustili

Na záver: uvažujte o biblických postavách, ktoré zápasili úspešne alebo neúspešne s týmto problémom a všimajte si ako sa s tým vyrovnali. Napr.: Abrahám, Jozef, Saul (izrael. kráľ), Mária Magdaléna, Pavol,...

Spracoval: Karol Badinský

SI PRIPRAVENÝ, PRIPRAVENÁ NA NÁVRAT JEŽIŠA KRISTA?

Čo hovorí Biblia o konci sveta?	Termín:	BR- štvrtok,	BB - streda
1. Blíži sa koniec? Kedy naozaj príde?	4. 10.		10.10.
2. Noách, Abrahám a ich koniec sveta.	11. 10.		17.10.
3. Čo vieme o konci sveta od Ježiša Krista?	18. 10.		24.10.
4. Kto prežije? Máme šancu sa zachrániť?	25. 10.		31.10.
5. Kniha Zjavenie - jasne o dňoch konca.	1. 11.		7.11.
6. Boží zákon a koniec sveta. Majú niečo spoločné?	8. 11.		14.11.
7. Harmagedon – posledná vojna v histórii Zeme.	15. 11.		21.11.
8. Súčasnosť a koniec ľudských dejín podľa Biblie.	22. 11.		28.11.
9. Ako sa môžeme pripraviť na nový začiatok?	29. 11.		5.12.