

Regionální Zpravodaj



ČERVEN 2024

Slovo pastorů

I když se to nezdá, pomalu začíná léto, letos velmi pozvolna, děti pomalu dokončují poslední zkoušky a písemky a chystají se na prázdninový odpočinek. Přes léto nejraději relaxuji na zahradě, případně čtu zajímavé historické knihy. Musím říci, že mně od samého začátku, kdy jsme rozjeli společné studijní dny (první čtvrtky v měsíci), podrobné studium jednotlivých knih Nového zákona, nesmírně baví a zajímá. Společně se dozvídáme zajímavosti a mnohdy odhalujeme tajemství, která nám Bůh ukazuje a zjevuje.

Jedním z takových příběhů, které jsme nedávno rozebírali v rámci studijního čtvrtku, byl velmi známý a jeden z neklíčovějších příběhů Bible, a to je příběh o Kornéliovi. Stále a stále mne nepřestává udivovat, jak je Bůh velký, jakou má neomezenou moudrost. Jak je vše neuvěřitelně propojeno, i když téměř každou z knih Bible psal ve skutečnosti pokaždé jiný člověk. V příběhu o setníkovi Kornéliovi se dozvídáme, jak si Bůh všiml všeho toho, co Kornélius dělal. Kornélius se „*stále modlil k Bohu*“. Bůh si všimá našich modliteb. Kornélius „*byl zbožný člověk, který se bál Boha*“, a to nejen on sám, ale „*s celým svým domem*“. To znamená, že silně ovlivňoval celou svou rodinu, a s celým svým domem v tehdejší době znamenalo – i se služebnictvem, kteří v domě Kornélia sloužili. Bůh si všimá a sleduje, jaký život vedeme, jakým jsme příkladem lidem, které máme neustále kolem sebe.

Také je o něm známo, že měl krásné srdce, které dávalo potřebným („... *dával mnoho almužen lidu*“). Je jedna věc, která mne na Kornéliovi fascinuje asi nejvíce, a stejně tak v tomto příběhu i v případě Petra: jejich **POSLUŠNOST**. Když za Kornéliem přišel Boží anděl a řekl mu, co má dělat, neváhal ani jeden den a ihned začal vykonávat vše to, co mu anděl přikázal. To samé naproti němu Petr, když slyšel hlas Ducha svatého, který mu říkal, aby sestoupil dolů ze střechy, kde se modlil a měl zvláštní vidění, kterému v tu chvíli nerozuměl, poslechl hlas Ducha svatého a šel pak v následující den s lidmi, které pro něj poslal Kornélius. Je pravda, že Petr váhal ohledně vidění, které viděl a tři krát mu musel Bůh vidění ukázat a vysvětlit, to však mělo velký dopad na vylití Ducha svatého také mezi pohany, které se následně odehrálo v Kornéliově domě, zatímco Petr kázal. Najednou to pak všechno Petr pochopil. To, co se děje potom, je důsledkem poslušnosti obou mužů, jak Kornélia (pohana, který ještě nebyl znovuzrozený), tak i znovuzrozeného židovského křesťana – Petra. Díky Bohu, že jsou pro nás tak úžasným příkladem.

Myslím si, že jedním z poselství, které tento příběh vyjevuje je, abychom Boha poslouchali a na základě Jeho příkazů jednali neodkladně.

S láskou a úctou,



Róbert LIBA

hlavní pastor sboru KC Most

Slovo pastorů

Milí bratři a sestry. Rád bych se s vámi podělil o zkušenost, kterou jsme prožili minulý týden. Měli jsme tu tým JESUS REVOLUTION. Byl to osmi členný tým kluků a holek. Měli svůj program - tanec, svědectví, poselství evangelia a výzvu. Lidé se zastavovali, bylo velmi mnoho rozhovorů, lidé odevzdávali svůj život Bohu a dokonce přišli na Bohoslužbu.

Úžasné bylo svědectví jednoho mladého muže, který pochází ze Srí Lanky.

Jeho jméno je Aidan. Hrál profesionálně fotbal, měl před sebou úžasnou budoucnost, podle měřítek tohoto světa. Vše se mu dařilo. Jednou ho ale Bůh zastavil a pověděl mu, že chce celý jeho život. On odpověděl: „Protože jsem měl úctu a bázeň k Bohu, vzdal jsem se úplně všeho a dal jsem mu **VŠECHNO!** Chci naplno sloužit Bohu a získávat ztracené pro Něho.“

Velmi mne to dojalo, jakou bázeň a vztah měl směrem k Bohu tento mladý chlapec, že se rozhodl dát Bohu úplně VŠE.

DEJME BOHU VŠE!

Bůh vám žehnej.



S láskou,

SLAVNOST KŘTŮ V DĚČÍNĚ

V Křesťanském centru v Děčíně je na neděli 9. června připravena slavnost křtů, kde se budou křtít tyto lidé:

Zuzana Endová, Zdeněk Ferko, Valérie Husárová, Tobiáš Sirenjakov, René Ferko mladší, Andrea Ferková mladší, Pavla Stolárová, Monika Bílá, Marián Husár, Mária Husárová, Mária Husárová starší, Marcela Husárová, Ladislav Husár, Ladislav Husár starší, Kevin Lakatos, Jakub Husár a Iveta Klimtová, celkem sedmnáct (17) lidí.

Haleluja, sláva Ježíši Kristu za tuto velikou radost, kdy další lidé světili svoje životy Bohu a rozhodli se žít život s Ježíšem Kristem.

Všem čerstvě pokřtěným přejeme Boží požehnání a Boží vedení na každý den.

redakce RL



René FERKO

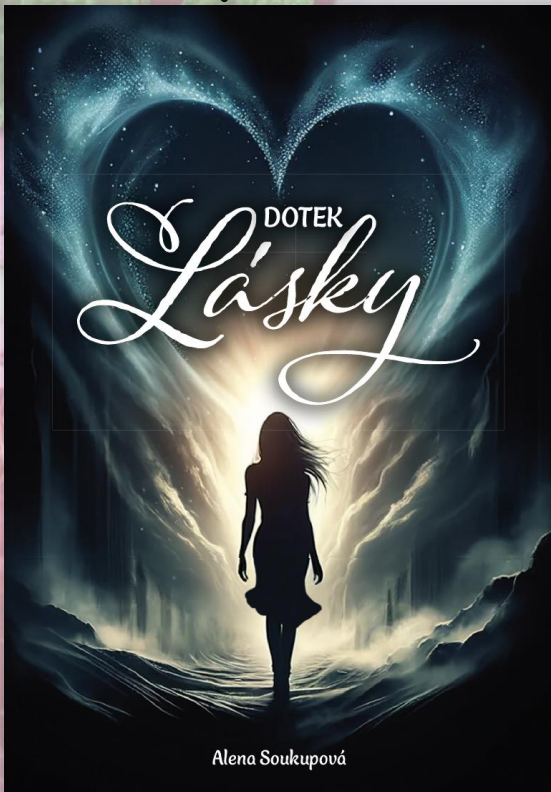
pastor sboru KC Děčín

Představení knihy

DOTEK LÁSKY

Milí čtenáři, kniha **Dotek Lásky**, která právě vychází, je mocným svědectvím, že existuje uzdravení na všechny rány, které jsme v životě utržili. Autentické příběhy jsou vždy přitažlivé a není tomu jinak ani v této knize.

Autorka poutavým a velmi zajímavým způsobem vtahuje čtenáře do děje tak, že se nebojí sdílet své pocity a myšlenky v těžkých rodinných situacích jako je hrubé týrání, ponižování, sexuální zneužití i alkoholismus otce, ale také ve vážných a kritických okolnostech, kde by se zdálo, že již neexistuje žádné východisko. Věřím, že tato kniha může pomoci v řešení podobných situací, kde jedinou nadějí je Bůh, který je Bohem zázraků. Kniha je protkaná biblickými verši, které pomáhají si uvědomovat, jaká různá povzbuzení a rady v Bibli od samotného Boha najdeme. Věřím, že stejně jako já, přečtete tuto knihu jedním dechem. Ať je vám její vyprávění přínosem a požehnáním.



Róbert LIBA

hlavní pastor sboru KC Most

Již brzy v našem knihkupectví v KC Most. Kniha právě vychází, jakmile bude tedy k dispozici, dáme vám vědět emailem anebo se můžete dotázat na náš email info@cirkevmost.cz.

KALENDÁŘ – Křesťanské centrum DĚČÍN

Čas

1	Sobota	EVANGELIZAČNÍ KAMPAŇ s Per Hylgaardem (ČVUT Děčín)	15.00
2	Neděle	NEDĚLNÍ BOHOSLUŽBA	15.00
3	Pondělí	Domácí skupinky	17.00
4	Úterý	Modlitby	17.00
5	Středa	Mládež	17.00
6	Čtvrtek	Studijní Biblická hodinka	17.00
7	Pátek	Večer pro muže	18.00
8	Sobota		
9	Neděle	NEDĚLNÍ BOHOSLUŽBA	15.00
10	Pondělí	Domácí skupinky	17.00
11	Úterý	Modlitby	17.00
12	Středa	Mládež	17.00
13	Čtvrtek	Studijní Biblická hodinka	17.00
14	Pátek	Večer pro muže	18.00
15	Sobota		
16	Neděle	NEDĚLNÍ BOHOSLUŽBA	15.00
17	Pondělí	Domácí skupinky	17.00
18	Úterý	Modlitby	17.00
19	Středa	Mládež	17.00
20	Čtvrtek	Studijní Biblická hodinka	17.00
21	Pátek	Večer pro muže	18.00
22	Sobota		
23	Neděle	NEDĚLNÍ BOHOSLUŽBA	15.00
24	Pondělí	Domácí skupinky	17.00
25	Úterý	Modlitby	17.00
26	Středa	Mládež	17.00
27	Čtvrtek	Studijní Biblická hodinka	17.00
28	Pátek	Večer pro muže	18.00
29	Sobota		
30	Neděle	NEDĚLNÍ BOHOSLUŽBA	15.00

KALENDÁŘ – Křesťanské centrum MOST

čas

1 Sobota		
	NEDĚLNÍ BOHOSLUŽBA (KC Louny)	10.00
	NEDĚLNÍ BOHOSLUŽBA s památkou Večeře Páně (KC Most)	10.00
	UKRAJINSKÁ BOHOSLUŽBA (KC Louny)	13.00
	SLAVNOST KŘTŮ (region Obrnice/Chanov, školka, Chanov)	14.00
2 Neděle	NEDĚLNÍ BOHOSLUŽBA (KC Litvínov)	15.00
	Základy křesťanského života I. před křtem (dospělácká)	16.00
	Skupinka (Obrnice)	17.00
3 Pondělí	Cvičení pro ženy	18.00
	Setkání vedení církve	16.00
	Modlitby	16.30
4 Úterý	Rozšířené setkání vedení církve s diákoný a klíčovými pracovníky církve	18.00
	Skupinka (misijní stanice AC Litvínov)	17.00
	Skupinka (region Obrnice/Chanov)	17.00
	Modlitební a Biblická hodina	17.30
5 Středa	Cvičení pro ženy	18.00
	ROYAL RANGERS (65. přední hlídka) – DĚTSKÝ DEN	15.30
	Setkání u Božího slova (společné studijní setkání všech skupinek)	17.00
6 Čtvrtek	Ukrajinská Bohoslužba (KC Louny)	19.00
	KONFERENCE ZAKLÁDÁNÍ SBORŮ (sbor Heart Prague, Praha)	17.00
	BRIDGE mládež	17.00
7 Pátek	Večer pro muže	18.00
8 Sobota	KONFERENCE ZAKLÁDÁNÍ SBORŮ (sbor Heart Prague, Praha)	9.30
	NEDĚLNÍ BOHOSLUŽBA (KC Louny)	10.00
	NEDĚLNÍ BOHOSLUŽBA (KC Most)	10.00
	Společný oběd s programem pro chudé	12.00
	UKRAJINSKÁ BOHOSLUŽBA (KC Louny)	13.00
	NEDĚLNÍ BOHOSLUŽBA (KC Litvínov)	15.00
9 Neděle	NEDĚLNÍ BOHOSLUŽBA (region Obrnice/Chanov, KD Obrnice)	15.00
	Setkání týmu uctívání s prapory (senioři)	15.45
	Setkání týmu uctívání s prapory	16.45
	Skupinka (Obrnice)	17.00
10 Pondělí	Cvičení pro ženy	18.00
	Modlitebně - postní řetěz (dle hodinového rozpisu)	0.00
11 Úterý	Večer modliteb a chval	16.30
	Skupinka (misijní stanice AC Litvínov)	17.00
	Skupinka (region Obrnice/Chanov)	17.00
	Modlitební a Biblická hodina	17.30
12 Středa	Cvičení pro ženy	18.00
	ROYAL RANGERS (65. přední hlídka)	15.30
	Speciální Základy křesťanského života I. - dospělácká (poslední časy)	16.00
	Modlitby (Litvínov)	17.00
13 Čtvrtek	Ukrajinská Bohoslužba (KC Louny)	19.00
	Setkání vedoucích skupinek	16.00
	BRIDGE mládež	17.00
	Večer pro muže	18.00
14 Pátek	ŽENY V AKCI (Cévní mozková příhoda – příčina a prevence)	18.00
15 Sobota		

KALENDÁŘ – Křesťanské centrum MOST

Čas

NEDĚLNÍ BOHOSLUŽBA (KC Louny)

10.00

NEDĚLNÍ BOHOSLUŽBA (KC Most)

10.00

UKRAJINSKÁ BOHOSLUŽBY (KC Louny)

13.00

NEDĚLNÍ BOHOSLUŽBA (KC Litvínov)

15.00

16 Neděle **NEDĚLNÍ BOHOSLUŽBA (region Obrnice/Chanov, KD Obrnice)**

15.00

Skupinka (Obrnice)

17.00

17 Pondělí Cvičení pro ženy

18.00

Setkání vedení sítě KC PŘÍSTAV

16.00

18 Úterý Modlitby

16.30

Skupinka (misijní stanice AC Litvínov)

17.00

Skupinka (region Obrnice/Chanov)

17.00

Modlitební a Biblická hodina

17.30

19 Středa Cvičení pro ženy

18.00

ROYAL RANGERS (65. přední hlídka)

15.30

Základy křesťanského života I. před křtem (dospělácká)

16.00

Modlitby (Litvínov)

17.00

20 Čtvrtek Ukrajinská Bohoslužba (KC Louny)

19.00

BRIDGE mládež

17.00

21 Pátek Večer pro muže

18.00

22 Sobota **REGIONÁLNÍ BIBLICKÁ ŠKOLA (KC Most)**

9.00

NEDĚLNÍ BOHOSLUŽBA (KC Louny)

10.00

NEDĚLNÍ BOHOSLUŽBA (KC Most)

10.00

UKRAJINSKÁ BOHOSLUŽBY (KC Louny)

13.00

Druhá slavnost křtů (jezero Benedikt, Most)

15.00

NEDĚLNÍ BOHOSLUŽBA (KC Litvínov)

15.00

23 Neděle **NEDĚLNÍ BOHOSLUŽBA (region Obrnice/Chanov, KD Obrnice)**

15.00

Setkání týmu uctívání s prapory (senioři)

15.45

Setkání týmu uctívání s prapory

16.45

Skupinka (Obrnice)

17.00

24 Pondělí Cvičení pro ženy

18.00

25 Úterý Modlitby

16.30

Skupinka (misijní stanice AC Litvínov)

17.00

Skupinka (region Obrnice/Chanov)

17.00

Modlitební a Biblická hodina

17.30

26 Středa Cvičení pro ženy

18.00

ROYAL RANGERS (65. přední hlídka)

15.30

Základy křesťanského života I. před křtem (dospělácká)

16.00

BIBLIONÁŘ (soutěž pro školní děti)

17.00

IZRAELSKÉ TANCE

17.00

Modlitby (Litvínov)

17.00

27 Čtvrtek Ukrajinská Bohoslužba (KC Louny)

19.00

BRIDGE mládež

17.00

28 Pátek Večer pro muže

18.00

29 Sobota

NEDĚLNÍ BOHOSLUŽBA (KC Louny)

10.00

NEDĚLNÍ BOHOSLUŽBA (KC Most)

10.00

UKRAJINSKÁ BOHOSLUŽBY (KC Louny)

13.00

NEDĚLNÍ BOHOSLUŽBA (KC Litvínov)

15.00

30 Neděle **NEDĚLNÍ BOHOSLUŽBA (region Obrnice/Chanov, KD Obrnice)**

15.00

HNĚDOU barvou jsou označené akce týkající se regionu KC Louny (Riegrovy sady 1901, Louny); **ZELENOU** barvou jsou označené akce týkající se regionu Obrnice/Chanov; **MODROU** barvou jsou označeny akce, které se týkají celého našeho regionu (tedy všech sborů); Všechny ostatní akce se týkají Křesťanského centra Most a jejích přidružených misijních stanic.

INFORMACE

LETNÍ REGIONÁLNÍ KEMP 2025

Od minulého roku 2023 jsme začali pořádat společně jako sbory KC Most, KC Děčín a AC CBH Plzeň společné letní kempy každý liché rok. Letos tedy kemp není a bohužel byl zrušen i náhradní program – Duchovní soustředění Apoštolské církve nově v Luhačovicích.

Chceme se však již nyní začít připravovat na letní kemp v roce 2025, který již máme opět rezervován na stejném místě v rekreačním středisku ve Zbraslavicích a to v termínu od **úterý 8. července do soboty 12. července**. Rezervujte si tento termín již dnes a začněte si postupně šetřit a odkládat finance. Předběžná kompletní cena za osobu s plnou penzí vychází na 3 500,- Kč. Připravujeme skvělý program, hlavními řečníky budou manželé BEANOVI, misionáři Assemblies of God, momentálně ve sboru AC na Slovensku, v Pavlovicích. Budeme se na vás těšit.

přípravný tým kempu 2025

LETNÍ PROVOZ v Litvínově

O prázdninách, tedy od 1. července do 31. srpna **NEBUDOU** v naší misijní stanici v Litvínově fungovat pravidelné nedělní Bohoslužby. Povzbuzujeme vás, abyste neváhali a přicházeli do našeho mateřského sboru Křesťanské centrum Most, každou neděli od 10.00 hod. Ostatní program bude fungovat beze změn (to znamená domácí skupinky a modlitební setkání).

Od 1. září 2024 budeme opět v pravidelných nedělních Bohoslužbách pokračovat.

redakce RL

PRVNÍ LETOŠNÍ SLAVNOST KŘTŮ – Chanov, Obrnice

První naše letošní slavnost křtů se odehrála v Chanově v prostorách školky v neděli dne 5. května od 14.00 hod. Náš pastor regionu Obrnice/Chanov, Štefan Cicko starší, křtil společně s Dušanem Horváthem celkem osmnáct (18) lidí. Do Božího království tak v tento den vstoupili tito lidé: David Gabčo, Tomáš Gabčo, Jan Gabčo, Pavel Gabčo, Denisa Gabčová, Jitka Váňová, Denisa Krejčíková, Irena Kováčová, Filip Kirvey, Radek Baláž, Dominik Surmaj, Jiří Išťanek, Tomáš Vaško, Karolína Tanková, Michaela Kurejová, Zlatka Svobodová, Milan Sívák, Romana Peštová a Milada Síváková. Haleluja! Těchto osmnáct lidí odevzdalo život Bohu a začalo žít nový život s Ježíšem Kristem. To nejkrásnější, co můžeme pozorovat, je změna lidského života způsobena proměnou Boží moci. Jaká radost to musela být v nebi! Díky Bohu za každého z vás.

redakce RL



Téma měsíce

POMOC ÚZKOSTNÉMU SRDCI

Před šesti lety mi lékaři diagnostikovali rakovinu. Stresující diagnostický proces zahrnoval několik vyšetření včetně magnetické rezonance. Po celou dobu procedur jsem se modlila a snažila si udržet myšlenky v co největším klidu. Po skončení magnetické rezonance jsem ale cítila, že nad svým tělem nemám kontrolu. Nemohla jsem se postavit, nedokázala jsem jasně myslet a sotva jsem mluvila. Netušila jsem, co se to se mnou děje. Znepokojení zaměstnanci nemocnice mě nechali ležet na nosítkách na chodbě před sálem a diskutovali o tom, zda mě mají poslat na pohotovost. Po chvíli jsem se však posadila a konečně se mi podařilo samostatně chodit. Právě jsem prožila panickou ataku.

Co je úzkost? Zjednodušeně řečeno, úzkost je pocit neklidu, obav či tísně ze skutečné nebo domnělé hrozby. Každý člověk úzkost čas od času zažívá. Některým lidem však trvalé pocity rozrušení a strachu narušují každodenní život a velice je vysilují. Podle Národního ústavu duševního zdraví (National Institute of Mental Health) se s úzkostnou poruchou někdy v životě setkají přibližně tři z deseti dospělých Američanů. Mezi tyto stavy patří všeobecná úzkostná porucha, panická porucha (opakující se panické ataky) a poruchy související s fobiemi (např. sociální úzkost). I když úzkost nedosahuje úrovně klinické poruchy, dokáže na člověka drtivě doléhat, a to zejména v krizových situacích. V průzkumu Americké psychologické asociace (American Psychological Association) z roku 2020 uvedlo 78% dospělých respondentů, že pandemie pro ně představovala „významný zdroj stresu“. Centrum pro kontrolu a prevenci nemocí (Centers for Disease Control and Prevention) v létě 2020 oznámilo, že podíl dospělých Američanů, kteří pociťují příznaky úzkosti, se ve srovnání se stejným obdobím roku 2019 výrazně zvýšil.

Co ji způsobuje? Úzkost je složitý problém, který zapříčiňuje široká škála spouštěčů. Často lze jen obtížně s jistotou určit její příčinu. Některé úzkosti vznikají kvůli fyziologickým obtížím a je třeba je léčit jako narušení rovnováhy fyzického zdravotního stavu. Tento druh úzkosti souvisí s biochemickou nerovnováhou, již odhalí lékařská diagnóza. Jiné úzkosti mohou mít duchovní kořeny – setrvávání v hříchu (Žalm 32, 1-5), problém s důvěrou Bohu (Filipským 4, 6-7), obvinění (Římanům 8, 1-2), slabá či chybná teologie, a jiné duchovní problémy. Protože úzkost může vznikat z různých příčin, potřebujeme rozeznávat, kdy je třeba ji řešit jako duchovní problém a kdy se obrátit na lékaře nebo kvalifikovaného psychologického poradce. Někdy je úzkost výsledkem nezdravých vzorců myšlení, jako je nejistota, iracionální strach, perfekcionismus nebo zkreslené vnímání reality. Když se v naší mysli stále dokola přehrávají negativní zprávy, vytvářejí se v nervových drahách koleje. To, co začalo jako jedna destruktivní myšlenka, se může stát škodlivým vzorcem, spouštějícím v člověku úzkost samovolně. Taková úzkost může následně narůstat a plodit další, nové obavy a strachy. Úzkost dokážou vyvolat také traumata jako je neuzdravený zármutek, zraňující zážitky z dětství a jiné stresující události.

Řecké slovo *merimna* – v Novém zákoně často překládané jako „starosti“ (Matouš 13, 22) nebo „úzkost“ (1. Petrův 5, 7) – popisuje stav, kdy jsme rozptýleni nebo se cítíme rozrušení a tažení různými směry. Tato definice přesně popisuje,

Téma měsíce

POMOC ÚZKOSTNÉMU SRDCI

co dokáže úzkost udělat s duševním nebo emocionálním stavem člověka.

Jaké životní změny člověku pomohou? Úzkost je vyčerpávající a zažívat ji v každodenním životě může být nesmírně toxické. Nestačí si jen přát, aby úzkost z našeho života zmizela. Nemůžeme ji druhému člověku ani „rozmluvit“. Pociťovat tu a tam nějakou úzkost je normální. Jakmile se však trvalá úzkost pro nás stane normou, je čas učinit některé životní změny. Zde je devět rad, které vám nad úzkostí pomohou zvítězit:

1. Poznávejte sami sebe

Věnujte pozornost svým emocím a tomu, jak na ně reaguje vaše tělo. Mnoho lidí si všimne až fyzických důsledků úzkosti – bolesti hlavy, žaludeční nevolnosti či stažených svalů – aniž by si pojmenovali psychický problém, který těmto reakcím předcházela a spustil je.

2. Změňte váš vnitřní dialog

Podnikněte kroky k rozeznání škodlivých vzorců svého myšlení a nahraďte je zdravějšími. Negativistický vnitřní rozhovor člověka se sebou samým dokáže ovlivnit jeho přístup k životu a světu. Jestliže se naše myšlení pokrývalo, je čas uvést je zpět do souladu s pravdou Božího slova.

3. Pečujte o sebe a nepřepínajte se

Plánujte si čas volna, dodržujte jednou týdně šabat (den pracovního klidu) a berte si pravidelně dovolenou. Najděte si koníčka. Cvičte, jezte výživnou a vyváženou stravu a dostatečně spěte.

4. Prokazujte i přijímejte milost

Lidé se nikdy nezbaví úzkosti sebestarostlivostí. Všichni potřebujeme přijímat milost – od Boha, od druhých, a dokonce i od sebe samých. Bůh se nám představuje jako „soucitný a milosrdný“ (Exodus 34, 6), ne jako přísný a kritický. Evangelium je pro lidi trpící úzkostí dobrou zprávou.

5. Učte se zvládat stres

Zkoušejte zhluboka dýchat, trávit čas v přírodě a zabývat se dalšími aktivitami, které na vás mají zklidňující účinek.

6. Vytvářejte si síť vztahů

Zdrojem velikého povzbuzení a podpory pro vás bude síť přátel, příbuzných, mentorů, církevních vedoucích a poradců, kteří vám pomohou nalézat nové životní perspektivy.

7. Modlete se

Můžete se modlit například Žalm 139, 23-24: „Vyzpytuj mě, Bože, a poznej mé srdce, zkoumej mě a poznej mé myšlení a pohled, není-li ve mně cesta trápení, a ved' mě cestou

Téma měsíce

POMOC ÚZKOSTNÉMU SRDCI

věčnosti!“ Pokud bychom to parafrázovali: „Bože, ty znáš mou úzkost. Znáš mou bolest i smutek. Ved' mě svou cestou.“

8. Rozjímejte nad Písmem

Když jsme s manželem opouštěli misijní pole, nevěděli jsme, jak v následujícím měsíci zaplatíme své účty. Když na nás začala doléhat úzkost, rozjímala jsem nad Matoušem 6, 25-34: „*Nedělejte si tedy starost kvůli zítřku, neboť zítřek bude mít své vlastní starosti. Každý den má dost vlastního trápení*“ (verš 34). Našla jsem si fotografii rozlehlého pole květin a udělala si z ní pozadí počítače, aby mi připomínala, že mám své starosti odevzdat Bohu, který nás zaopatřuje s ještě větší péčí a pozorností, než jakou věnuje květinám.

9. Vyhledejte lékařskou péči

Není žádná hanba navštívit v souvislosti s úzkostí lékaře nebo křesťanského poradce, či užívat předepsané léky. Neváhejte vyhledat odbornou profesionální pomoc. Je v podstatě jisté, že mnozí zažívají úzkost. Kromě poskytnutí výše uvedených rad lidem, o něž pečujete, uvedu ještě několik nástrojů, které vám mohou ve vaší službě pomoci:

- Požádejte člověka, kterému sloužíte, aby ohodnotil úroveň svého trápení pomocí stupnice od 1 do 10, kde 1 znamená nízkou a 10 nejvyšší míru úzkosti.
- Pomozte mu identifikovat jeho jednotlivé stresory a vypořádat se s nimi. Některé stresory lze úplně odstranit, což sníží psychickou zátěž. Pokud není možné stresory odstranit, pomozte mu naučit se novým způsobům zvládání stresu skrze přeformátování vzorců myšlení.
- Pomozte danému člověku rozpoznat nezdravé způsoby jeho myšlení. Důležité je proniknout až ke kořenům úzkostných myšlenek. Pohled zvenčí často člověku pomůže problematickým vzorcům jeho přemýšlení porozumět.
- Nabídněte naslouchání. Síla přítomnosti blízké osoby je velice léčivá. Umožněte mu vyjádřit bolest. Pomocí aktivního naslouchání zpětně parafrázuje to, co jste vyslechli.
- Je možné úzkost nejen zvládat, ale i překonat ji. Bůh touží nahradit strach a úzkost svým pokojem a radostí. Existuje naděje.

- Svědectví Žalmu 94, 18-19 se může stát také naším příběhem: „*Už jsem si řekl: ‚Má noha poklesá, tvá láska, Hospodine, mě ale držela! Když nitro měl jsem plné úzkostí, tvé utěšení mi bylo rozkoší!‘*“ (B21).



Erlene JOHNSONOVÁ

bývalá misionářka AoG v Rusku a pastorační poradkyně

SLOVO pro náš sbor na rok 2024: **Přísloví 3, 5-6**

„Důvěřuj Hospodinu celým svým srdcem, nespolehej se na svoji rozumnost. Poznávej ho na všech svých cestách, a on napřímí tvé stezky.“

Základní všeobecné informace:

V případě jakékoliv modlitební potřeby, pište na:

modlitby@cirkevmost.cz

Jestliže máte dotaz, podnět či nápad ohledně misie, pište na:

misie@cirkevmost.cz

V případě zájmu o studium na Biblické škole, pište na:

biblickaskola@kcv-most.cz

sbor Apoštolské církve, Křesťanské centrum MOST

Jana Kubelíka 1091/23a, 434 01 Most 1

(budova bývalého OC Sputnik, 1. patro)

Telefon/fax: 478 048 747

email: info@cirkevmost.cz

web: www.cirkevmost.cz

web: www.cirkevbezhranic.cz

web: www.ZpravaProTebe.cz

web: www.KCV-Most.cz

web: www.mladez-most2.webnode.cz

IČO: 05065194

Bankovní spojení: Fio banka a.s., Most

Číslo účtu (běžný): 2801011390/2010

Desátky vkládejte se jménem pod VS 777

Projekty Nehemie pod VS 888

Podpora mládeže pod VS 999

Příspěvky na Biblickou školu pod VS 123

Podpora Romské misie pod VS 456

Ostatní dary/sbírky pod VS 111

Číslo účtu (spořicí): 2201018169/2010

sbor Apoštolské církve, Křesťanské centrum DĚČÍN

Teplická 1487/61, Děčín IV. - Podmokly

Telefon: 602 282 144

email: info@cirkevdecin.cz

web: www.cirkevdecin.cz

IČO: 17891850

Bankovní spojení: Fio banka a.s., Děčín

Číslo účtu (běžný): 2002448430/2010

Desátky vkládejte se jménem pod VS 777

Číslo účtu (Romská misie): 2902448436/2010

Důležité kontakty:

hlavní pastor KC Most: Róbert LIBA

email: robert.liba@cirkevmost.cz

zástupce hlavního pastora: Oldřich GREMLICA

email: oldrich.gremlica@cirkevmost.cz

vedoucí ekonomického oddělení: Věra GREMLICOVÁ

email: vera.gremlicova@cirkevmost.cz

vedoucí sekretariátu sboru: Lýdia LIBOVÁ

email: lyli.libova@cirkevmost.cz

pastor sboru KC Děčín: René FERKO

email: rene.ferko@cirkevdecin.cz

pastor regionu Louny: Pavel VITVAR

email: pavel.vitvar@cirkevhlouny.cz

pastor regionu Obrnice/Chanov: Štefan CICKO st.

email: stefan.cicko@cirkevmost.cz

vedoucí stanice Litvínov: Róbert LIBA

email: robert.liba@cirkevmost.cz

vedoucí mládeže KC Most: Adéla GREMLICOVÁ

email: mladez@cirkevmost.cz

vedoucí mládeže KC Děčín: Jaroslav DEMETER

email: jaroslav.demeter@cirkevdecin.cz

Vaše příspěvky do dalšího červencového čísla **Zpravodaje** očekáváme nejpozději do 20. června 2024 na emailové adrese: info@cirkevmost.cz. Děkujeme.