

„Jak se dobře starat o svého ducha“

kázání: KS Praha – region Střed, 19.11. 2023 – Michal Klesnil

Z čeho se skládá člověk?

*A sám Bůh pokoje kéž vás celé posvětit a celého vašeho **ducha i duši i tělo** kéž zachová bez poskvrny až k příchodu našeho Pána Ježíše Krista. (1. Te 5,23)*

Neplést si Božího Ducha a našeho ducha

*Sám ten **Duch** svědčí spolu s naším **duchem**, že jsme děti Boží. (Ř 8,16)*

Lidský duch – co to je?

*Hospodin Bůh vytvořil člověka z prachu ze země, a do jeho chřípí vdechl **dech** života; a člověk se stal živou duší. (Gn 2,7)*

- „Boží dech“ v nás
- Umožňuje komunikaci a vztah s Bohem

Ježíš odpověděl: „Amen, amen, pravím tobě, nenarodí-li se kdo z vody a Ducha, nemůže vstoupit do Božího království. Co se narodilo z těla, je tělo, a co se narodilo z Ducha, je duch. Nediv se, že jsem ti řekl: Musíte se narodit znovu. (J 3,5-7)

- Ožívá v nás při novém narození

Jak se dobře starat o své tělo?

- Zdravá výživa
- Cvičení
- Vyhýbat se věcem, které škodí

A jak se dobře starat o svého ducha?

- Zdravá výživa:

Jídlo:

*...a jako novorozené děti mějte touhu po nefalšovaném mléku **Božího slova**, abyste jím vyrostli k záchraně (1. Pt 2:2)*

*Když budeš toto předkládat bratřím, budeš dobrým služebníkem Krista Ježíše, živěným **slovy víry a dobrého učení**, které sis osvojil. (1.Tm 4,6)*

Pití:

*V poslední, velký den svátku Ježíš vstal a zvolal: „Žízní–li kdo, ať přijde ke mně a pije. Kdo věří ve mne, jak praví Písmo, řeky živé vody poplynou z jeho nitra!“ To řekl o **Duchu**, kterého měli přijmout ti, kteří v něho uvěřili; dosud totiž Duch svatý nebyl dán, protože Ježíš ještě nebyl oslaven. (J 7,37-39)*

- **Cvičení**

Tzn., že svého ducha zatěžujeme a používáme:

- modlitba

Každou modlitbou a prosbou se v každý čas modlete duchem (Ef 6,18)

- chvála a uctívání

A neopíjejte se vínem, v němž je prostopášnost, ale naplňujte se Duchem, mluvíce k sobě v chvalozpěvech, v oslavných zpěvech a v duchovních písních, svým srdcem zpívající Pánu a velebíte ho a vždycky za všechno děkující ... (Ef 5,18-20)

- svědectví, používání darů Ducha Svatého

... ale přijmete moc Ducha Svatého, který na vás přijde, a budete mi svědky v Jeruzalémě a v celém Judsku, Samařsku a až po nejzazší konec země.“ (Sk 1,8)

- **Vyhýbat se věcem, které škodí**

*Když tedy máme tato zaslíbení, milovaní, očistme se od každé **poskvrny** těla i **ducha**, dokonávající své posvěcení v bázni Boží. (2. Korintským 7,1)*

Mzdou hříchu je smrt... (Římanům 6,23a)

Potřebuješ ve svém životě něco změnit?

⇒ Nečekej na pocit, ale udělej kvalitní rozhodnutí.

⇒ Modli se, ať Ti Pán dá sílu ho dodržet.

⇒ Pro hodně odvážné: někomu o tom řekni a požádej ho, ať se tě občas zeptá, jestli své rozhodnutí dodržuješ.