

Kako ljubiti in sprejemati samega sebe

Razumevanje Božje ljubezni in pozitivna samopodoba



Kako ljubiti in sprejemati samega sebe

Razumevanje Božje ljubezni in pozitivna samopodoba

Avtor David Batty

Priročnik za študente

Peta izdaja



Kako ljubiti in sprejemati samega sebe

Priročnik za študente

Peta izdaja

Avtor David Batty

Pri navajanju svetopisemskih vrstic in odlomkov se v Priročniku uporablja Slovenski standardni prevod, Copyright © 1996, 2003 Svetopisemska družba Slovenije. Vse pravice pridržane.

Copyright © 1978, 1984, 1992, 2005, Teen Challenge ZDA.

Vse pravice, vključno s pravico do predstavitve ali širjenja v celoti ali delno v kakršni koli obliki, so pridržane skladno s Splošno konvencijo o avtorskih pravicah in vsemi drugimi ustreznimi konvencijami, sporazumi in deklaracijami.

Noben del te publikacije se v angleščini ne sme reproducirati in prodajati brez pisnega dovoljenja organizacije Teen Challenge ZDA ali Global Teen Challenge.

V angleškem izvirniku je bil tečaj objavljen z naslovom: *Love and Accepting Myself, 5th edition*.

To gradivo sodi v skupinski del tečaja *Učenje za novo življenje*, ki je namenjen cerkvam, šolam, služenjem v zaporih, centrom Teen Challenge in podobnim organizacijam, ki skrbijo za mlade kristjane. Ta tečaj vključuje Priročnik za učitelje, Priročnik za študente, Študijski vodnik, Preizkus in Spričevalo. Za več informacij o tečaju stopite v stik z:

Global Teen Challenge
PO Box 511
Columbus, GA, 31902 ZDA
Email: gtc@globaltc.org
Spletna stran: www.globaltc.org
www.iTeenChallenge.org



Datum zadnje spremembe 11-2019

Kazalo

Poglavje 1 Ljubezen	4
A. Kaj je ljubezen?	4
B. Kako lahko izražam ljubezen?.....	5
C. Kaj mi preprečuje drugim izražati ljubezen?.....	7
D. Kako pomembna je ljubezen?.....	7
E. Česar ne bi smeli ljubiti?	8
Poglavje 2 Kako naj sprejem samega sebe	9
A. Kaj pomeni sprejeti samega sebe?.....	9
B. Zakaj bi morali sprejeti samega sebe?.....	10
C. Kako se lahko naučim sprejeti samega sebe?.....	11
D. Zakaj imam težave s sprejemanjem samega sebe?.....	11
E. Kakšne so koristi, če se naučim sprejeti samega sebe?	12

Poglavje 1

Ljubezen

A. Kaj je ljubezen?

Ljubezen je bila prisotna od samega začetka, ko je Bog ustvaril Adama in Evo. Prav vsaka naslednja generacija mladih ljudi se je od tedaj soočala z vprašanjem, kaj je bistvo prave ljubezni. Dandanes ima veliko mladih napačno razumevanje pojma ljubezni, in to kljub temu, da je v večini današnjih šol prisotna tudi spolna vzgoja. Ljubezen je pogosto obravnavana tema številnih pesmi in filmov, ne glede na to je razumevanje prave ljubezni pri mnogih zelo megljeno. Božji pogled na ljubezen je za številne prava neznanka.

1. Nekaj opredelitev ljubezni

V času Jezusovega življenja na zemlji, so se prebivalci Izraela v vsakdanjem življenju sporazumevali v grščini. V grškem jeziku pojem ljubezni izrazimo s tremi različnimi besedami, vsaka od njih opisuje drugačen vidik te lastnosti.

1. **Eros**–beseda, ki izraža čutno hrepenenje in spolni nagon. Ta vrsta ljubezni ne seže nič globlje od fizičnega nagona.

2. **Philia**–pomeni prijateljstvo oziroma ljubezen, s katero ljubimo prijatelje ali sorodnike. Drugo osebo ljubimo, ker imamo občutek, da je vredna naše ljubezni. Philia ne seže nič globlje od čustvene plati posameznika.

3. **Agape**–Božja ljubezen, najbolj prečiščena in najgloblja oblika ljubezni. Njen izraz niso le čustva, temveč zavestna dejanja ljubezni. Takšno ljubezen Bog podari tistim, ki ga sprejmejo v svoje življenje.

Podlaga za ljubezen agape do drugih ni to, da si našo ljubezen zaslužijo. Ljubimo jih preprosto zato, ker smo se tako odločili. To pomeni, da ljubimo osebo ne glede na to, kakšna so njena dejanja. O tej ljubezni govori 1 Korinčanom 13.

2. Kako nam Bog pokazuje svojo ljubezen?

Najboljši primer delovanja ljubezni agape je Božja ljubezen do nas. Poglejmo, kako nam Bog izraža svojo ljubezen.

1. Bog nas brezpogojno ljubi! V 1 Korinčanom 13 najdemo opis te ljubezni.
2. Pokazal nam je, da nas ljubi.
Janez 3,16
1 Janez 3,16
Rimljanom 5,8
3. Ljubi nas enako močno, kot ljubi samega sebe.
Janez 17,23
4. Boga se nam ni treba bati. (Moramo pa ga globoko spoštovati.)
1 Janez 4,18
5. Ker nas Bog ljubi, nas vzgaja.
Hebrejcem 12,6
6. Božja ljubezen nas nikoli ne bo razočarala.
Rimljanom 8,35-39

B. Kako lahko izražam ljubezen?

1. Koga Bog želi, da začnem ljubiti?

- a. Zapovedano nam je, da moramo ljubiti Boga.
Marko 12, 30
 - 1) Sveti Duh nam daje ljubezen, ki jo potrebujemo.
Rimljanom 5,5
 - 2) Mi smo tisti, ki se na Božjo ljubezen odzovemo.
1 Janez 4,19
- b. Zapovedano nam je, da moramo ljubiti bližnjega.
Marko 12,31
 - 1) S tem izpolnjujemo Božjo postavo.
Rimljanom 13,9
 - 2) S tem izražamo svoj odnos do Boga.
1 Janez 4,19

- c. Zapovedano nam je, da moramo ljubiti svoje sovražnike.
Matej 5,43–47
- d. Bog pričakuje, da bomo ljubili samega sebe.
Marko 12, 31

2. Potrebujemo Božjo pomoč, da začnemo ljubiti druge

Nekatere ljudi ne bomo mogli ljubiti z lastnimi močmi. Obstajajo ljudje, ki jih ni težko vzljubiti. Z drugimi je včasih težko shajati, čeprav so mogoče člani naše lastne družine. Naravna reakcija je ravno nasprotna od tiste, o kateri govori 1 Korinčanom 13,4–8.

3. Lahko začnemo ljubiti z Božjo ljubeznijo

- a. Ker je Bog ljubezen (glej 1 Janez 4,8), se nanj nanašajo vse lastnosti iz 1 Korinčanom 13.
- b. Ta ljubezen nas je pripeljala k Bogu.
- c. Sveti Duh nam to ljubezen podari, ko sprejmemo Jezusa Kristusa.

Rimljanom 5,5 (SSP3)

Upanje pa ne osramoti, ker je Božja ljubezen izlita v naša srca po Svetem Duhu, ki nam je bil dan.

4. Ljubimo po veri

- a. Vse, kar v krščanskem življenju počnemo, temelji na veri.
Hebrejcem 11,6
- b. To načelo je osnovano na *zapovedi* in *obljubi*.
 - 1) Bog nam zapoveduje, da ljubimo.
Janez 15,12
 - 2) Bog nam obljublja, da sliši naše molitve in jih bo uslišal v skladu s svojo voljo.
1 Janez 5 14 – 15
- c. Gre za združitev ljubezni in vere. Pri odločitvi ljubiti nekatere ljudi, bomo potrebovali pomoč Svetega Duha. Prosi Svetega Duha, naj ti pomaga.
- d. Ljubimo po veri, to je proces nenehne rasti, ki se nikoli ne zaustavi.
- e. Ljubimo po veri in to je naša motivacija za pričevanje drugim.

C. Kaj mi preprečuje drugim izražati ljubezen?

Včasih ni enostavno ljubiti ljudi. Takšno je življenje! Nekateri imajo z ljubeznijo do drugih veliko težav. Vzgojili so nas v okolju, kjer je pri prijateljstvu štela žilavost in ne ljubezen. Pri nekaterih je zelo težko izkoreniniti staro navado izkoriščanja drugih.

Vzemi si nekaj trenutkov in premisli, kako drugim izražaš svojo ljubezen? Kako drugi občutijo, da jih imaš rad? Ne pozabi, v 1 Korinčanom 13 je na voljo zelo praktičen seznam načinov za izražanje ljubezni do drugih.

D. Kako pomembna je ljubezen?

1. Ljubezen je ena od najpomembnejših stvari v življenju.

V 1 Korinčanom 13,1–3 beremo, da brez ljubezni »nismo nič«. Bog samega sebe opisuje kot Boga ljubezni. Da bi v življenju lahko izkusili najboljše, mora ljubezen postati ena od naših priorit. Moramo jo v svojem življenju ceniti, varovati in gojiti. Naš cilj ne sme biti omejen na sprejemanje ljubezni od drugih. V prvi vrsti moramo postati ljubeča oseba.

2. O ljubezni v Svetem pismu govorijo tri velike zapovedi.

V Marku 12,30–31 Jezus razloži, kateri sta dve največji zapovedi v Svetem pismu. Obe imata opraviti z ljubeznijo – najprej do Boga in potem do bližnjih.

Marko 12,30-31 (SSP3)

»Ljubi Gospoda, svojega Boga, iz vsega srca, iz vse duše, z vsem mišljenjem in z vso močjo. Druga pa je tale: Ljubi svojega bližnjega kakor samega sebe. Večja od teh dveh ni nobena druga zapoved.«

Ob neki drugi priložnosti je Jezus svojim učencem razložil novo zapoved ljubezni, ki nam jo daje:

Janez 13,34–35 (SSP3)

»Novo zapoved vam dam, da se ljubite med seboj! Kakor sem vas jaz ljubil, tako se tudi vi ljubite med seboj! Po tem bodo vsi spoznali, da ste moji učenci, če boste med seboj imeli ljubezen.«

Z Božjega vidika je torej ljubezen najpomembnejša od vseh zapovedi, ki nam jih daje.

3. Poslušnost je pomembnejša od ljubezni.

Božji popoln plan za vsakega od nas je, da smo mu poslušni, ljubimo njega in druge ljudi. Bogu ne moremo biti vseč, če kršimo njegove zapovedi, da bi drugim izrazili ljubezen. Poslušnost Bogu in njegovim zapovedim je najboljši način za izražanje ljubezni do drugih.

Nekateri ljudje v zvezi s tem nimajo pravilno postavljenih prioritet. V 1 Samuelovi 15 beremo o Savlu, ki ni bil poslušen Bogu in kot razlog navaja željo podariti mu poseben dar. Bog ga kljub temu okara in pravi, da bi morala biti poslušnost naša glavna prioriteta.

1 Samuel 15,22 (SSP3)

Samuel pa je rekel: »So žgalne in klavne daritve GOSPODU vseč bolj kakor poslušnost GOSPODOVEMU glasu? Glej, poslušnost je boljša od klavne daritve, pokorščina boljša od maščobe ovnov.«

Bog vas ne bo nikoli vodil, da bi zaradi ljubezni kršili njegove zapovedi.

E. Česar ne bi smeli ljubiti?

1. Ne ljubite greha

1 Janez 2,16–17 jasno pravi, naj ne ljubimo greha. Ne bi smeli ljubiti grešnih užitkov. Greh morda ponuja kratkoročen užitek, končni rezultat pa je smrt in uničenje. Pregovori 8,13

2. Ne ljubite denarja

1 Timotej 6,10 pravi: »Korenina vsega zla je namreč pohlep po denarju.« (SSP3)
Matej 6,19–21 govori o isti temi.

3. Ne ljubite hudiča

Na začetku Svetega pisma vidimo Evo, ki se pogovarja s satanom in kmalu začne verjeti, da ji ponuja najboljšo izbiro. Posledično je prekršila Božje zapovedi, in to le da bi poskusila nekaj, kar je izgledalo privlačno. Dandanes se moramo soočiti s skušnjava, da sledimo stvarem sveta, ki so v nasprotju z Božjo voljo za naše življenje.

Poglavje 2

Kako naj sprejemem samega sebe?

A. Kaj pomeni sprejeti samega sebe?

Ali v resnici maram samega sebe? Če bi bil sposoben spremeniti kar koli na svojem obrazu ali telesu, bi to storil? Sprejeti samega sebe pomeni naučiti se ljubiti samega sebe in biti zadovoljen s stvarmi, ki jih ne moremo spremeniti.

Kaj pomeni sprejeti samega sebe?

1. Prepoznati svojo lastno vrednost.
2. Ljubiti samega sebe, kot me Bog ljubi.
3. Ceniti samega sebe, kot me Bog ceni.
4. Imeti trezen in realističen pogled na samega sebe.

Na seznam dodaj svoje misli in ideje.

- 5.
- 6.
- 7.

Opazimo štiri glavna področja, ki so tesno povezana s sprejemanjem samega sebe.

1. Naš zunanji videz
2. Naše sposobnosti (kar znamo – npr. petje, igranje na klavir ali kitaro, uspeh na področju kakšnega športa).
3. Naši starši Ali smo sposobni reči Bogu (in drugim): »Hvaležen sem za starše, ki mi jih je Bog namenil.«
4. Okolje (v katerem smo odraščali) – center mesta, predmestje, kmetija ali kaj drugega.

Sprejeti samega sebe pomeni, da lahko rečemo: »Bog, zelo sem hvaležen, da si me naredil takšnega, kot sem. S tem mislim svoj zunanji videz, svoje sposobnosti, starše in okolje, v katerem sem odraščal. Bog, hvala ti.«

B. Zakaj bi morali sprejeti samega sebe?

1. Bog je naš zunanji videz natančno načrtoval.

Kološanom 1,16

2. Bog me je ustvaril za prav poseben namen (delo ali služenje).

2 Korinčanom 12,9
Rimljanom 9,20–21
Efežanom 2.10

3. Bog me kar naprej oblikuje.

Filipljanom 1,6
Filipljanom 2,13
Kološanom 1,22

4. Moj zunanji videz je le »okvir« za mojo notranjo lepoto (moj značaj).

1 Peter 3,3–4
Izaija 53,2
2 Korinčanom 12,7–10
1 Korinčanom 13,4–8

5. Za Boga je pomembnejša notranja lepota kot zunanji videz.

1 Samuel 16,7
1 Peter 3,3–5

6. Bog mi bo pomagal z občutkom manjvrednosti.

Občutek manjvrednosti (ko se počutimo manj pomembni, ponižani) lahko vstopi v naše življenje, ko se začnemo primerjati z drugimi.

Galačanom 6,4
2. Korinčanom 10,12

C. Kako se lahko naučim sprejeti samega sebe?

1. Dobro pogledj svoje življenje.

Poglej, kako te je Bog ustvaril. Premisli o vseh štirih omenjenih področjih – moj zunanji videz, moje sposobnosti, moji starši in okolje, v katerem sem odraščal. Glej Janez 1,12

2. Zahvali se Bogu, da te je naredil takšnega, kakršen si.

Glej Kološanom 3,15

3. Delaj na svojem značaju in izgrajuj pozitivne značajske lastnosti.

Zares lepa oseba je tisti, kdor osvoji te pozitivne značajske lastnosti. Glej 1 Korinčanom 13,4–8, Galačanom 5,22–23 in Kološanom 3,12–15

D. Zakaj imam težave s sprejemanjem samega sebe?

Zakaj mi je včasih težko sprejeti samega sebe?

Za nekatere od nas je sprejemanje samega sebe področje rasti. So se kdaj v tvoji preteklosti zgodile stvari, zaradi katerih ti je sedaj težko sprejeti samega sebe?

V nadaljevanju so navedene stvari, ki ljudem preprečujejo, da bi sprejeli samega sebe.

1. Zagrenjenost nad lastno preteklostjo

Včasih so ljudje jezni na Boga, ker so se rodili v svoji družini. Drugi se jezijo zaradi svojega videza.

2. Kritična drža do samega sebe

Podcenjevanje samega sebe je pri mnogih naravna reakcija. Vendar obstaja nevarnost, da bodo občutki manjvrednosti vodili v depresijo.

3. Nerazumevanje, zakaj me je Bog naredil takšnega, kakršen sem

Mnogi ljudje ne razumejo Božjega načrta za svoje življenje.

4. Primerjanje se z drugimi

Sveto pismo pravi, naj se ne primerjamo z drugimi. Ne pozabi, Bog te je naredil edinstvenega.

E. Kakšne so koristi, če se naučim sprejeti samega sebe?

Tisti, ki se naučijo sprejeti samega sebe, bodo deležni nekaj odličnih koristi. Bog je obljubil, da ti bo pomagal sprejeti samega sebe. Poleg tega te bo tekom rasti na tem življenjskem področju tudi nagrajeval.

1. Nova svoboda, da začneš ljubiti – Boga, druge in celo samega sebe.
2. Lažje boš sprejemal druge takšne, kakršni so.
3. Notranji mir, radost in veselje.
4. Nova odkritost. Lahko sem to, kar sem. Ni mi treba več nositi mask.