

TÝDEN MODLITB SPOLEČNÉ RODINY • 6.–12. ZÁŘÍ 2026

ANCHORED FAMILY

V DIGITÁLNÍM SVĚTĚ



Adventisté®

Rodinné služby

2026

ZDROJ

REZERVOVAT



Co je to VUCA SVĚT?

I když je svět nestálý, ODVÁŽÍME SE překonat strach.

I když se zdá nejistý, ODHALUJEME hlubší pravdu.

I když je cesta složitá, náš KOMPAS zůstává pevný.

I když vše působí nejednoznačně, žijeme zakotveni v JISTOTĚ.

Ale 2. Timoteovi 1:7 nás definuje takto:

„Neboť Bůh nám nedal ducha bázlivosti, ale síly,
lásky a rozvahy.“

2026 RESOURCE BOOK

**FAMILY, FAITH,
AND FOCUS IN A
DIGITAL WORLD**

UKOTVENÁ RODINA



Autorská práva ©

2026 patří Generální konferenci adventistů sedmého dne®.

Všechna práva vyhrazena

Redaktoři/příspěvatelé: Willie a Elaine Oliverovi

Hlavní příspěvatel: Maijo Roth

Vedoucí redakční asistentka: Dawn Vennová

Design: Daniel Taipe

Pokud není uvedeno jinak, je Písmo převzato z Bible kralické®.

Autorská práva © 1982, Thomas Nelson, Inc. Použito s povolením. Všechna práva vyhrazena.

Dodatek k publikaci zdrojů AFM 2026

ISBN 978-0-8280-2957-5

ČERVEN 2026



**Adventist®
Family Ministries**

GENERÁLNÍ KONFERENCE ADVENTISTŮ SEDMÉHO DNE 12501 Old Columbia Pike, Silver

Spring, Maryland 20904, USA 301-680-6175 kancelář family@gc.adventist.org

family.adventist.org



@Adventist.Rodina



/Adventistické rodinné služby

OBSAH

4 Úvod

6 Biblický základ

8 Rámec učednictví

10 Denní struktura VUCA

12. NEDĚLE: Ukotvení věrností

18 PONDĚLÍ: Ukotveno modelingem

24 ÚTERÝ: Ukotvení přítomností

30. STŘEDA: Ukotvení rozlišováním

36 ČTVRTEK: Zakotveno prioritami

42 PÁTEK: Ukotvení vděčností

48 SABAT: Ukotvení v Sabatu

54. týden modliteb pro rodinnou sounáležitost VUCA na cestách

ZAVEDENÍ

UKOTVENÝ V SLOVO

Pěstování rodinné sounáležitosti ve světě VUCA

Žijeme ve světě, který se pohybuje rychleji, než naše duše dokážou následovat. Volatilní trhy, nejistota budoucnost, komplexní výzvy a nejednoznačnost Morální krajiny tlačí na naše rodiny ze všech stran. Do této již tak turbulentní reality přichází neúprosný digitální vpád – oznámení, která rozptylují naši pozornost, algoritmy, které formují naše touhy, a obrazovky, které tak často stojí tam, kde dříve probíhaly posvátné rozhovory. Kolem jídelních stolů, v ložnicích a dokonce i v tichých chvílích rodinné bohoslužby soupeří hluk světa o srdce těch, které máme nejraději.

Tento týden modliteb pro rodinné poselství nás vybízí k zastavení, nadechnutí a návratu. Ne k nostalgické minulosti, ale k nadčasovému Božímu slovu.

kteřá zakotvila Jeho lid v každé bouři dějin. Žalmista prohlásil: „Tvé slovo je lampou mým nohám a světlem mé stezce.“

(Žalm 119:105). Ve SVĚTĚ VUCA Písmo není jen utěšující – je nezbytné. Orientuje nás, když se všechno mění, stabilizuje nás, když se země třese, a objasňuje, na čem záleží, když se hlasy množí.

Rodiny byly Boží první svatyní, místem, kde se pěstuje víra, formuje identita a praktikuje láska. Přesto se žádá rodina k tomu nejdůležitějšímu neusměřuje náhodou.

Duchovní uzemnění vyžaduje záměr – rodinné uctívání, otevřený rozhovor, upřímnou modlitbu a posvátný čas nerušený obrazovkami. Kdy

Rodiče a děti se shromažďují kolem Božího slova a budují si odolnost, kterou žádný algoritmus nemůže narušit.

Během tohoto týdne posilování rodiny si znovu přivlastníme své domovy jako svatou půdu. Utlumme hluk dostatečně dlouho, abychom slyšeli Boží hlas. Učme své děti – vlastním příkladem – že nejhlubší sounáležitost se nenachází v záři zařízení, ale v přítomnosti Spasitele a v objetí rodiny.

Zůstaňte povzbuzeni a věrní,



Willie a Elaine Oliverovi, režiséři
Církve adventistů sedmého dne
Světové ústředí



Chcete-li se dozvědět více o rodině, víře a soustředění v digitálním světě, stáhněte si bezplatnou publikaci Resource Book 2026.

Nyní k dispozici v angličtině, francouzštině, italštině, Portugalština, španělština a svahilština

NAVŠTIVTE: [FAMILY.ADVENTIST.ORG/2026RB](https://family.adventist.org/2026RB)



Hlavní přispěvatel

MAIJO ROTH

Maijo Roth, původem z Argentiny, působí jako ředitelka oddělení pro rodinu a děti ve Španělské unii církví. Je učitelkou, sociální pracovnící a psycholožkou a v současné době dokončuje doktorát z pedagogiky zaměřený na holistický rozvoj dětí a dospívajících z pohledu Ellen Whiteové. Je vdaná za Daniela Bosqueda, prezidenta Adventistické univerzity v Saguntu ve Španělsku, a mají spolu dvě dospívající dcery, Amy a Amber.

Maijo je známý pro vytváření inovativních vzdělávacích zdrojů, podporu rodin a vedení s citlivostí, globální vizí a hlubokým závazkem k adventistickému vzdělávání.

BIBLICKÝ NADACE

Týden modliteb pro rodinné sounáležitosti VUCA je založen na ústředním přesvědčení: Svět může být nestálý, nejistý, složitý a nejednoznačný, ale identita věřícího nikoli.

Biblický základ je založen na:

NEDĚLE	Daniel 1:8	Věrnost v nepřátelských kontextech
PONDĚLÍ	1. Timoteovi 4:12	Autorita založená na modelování
ÚTERÝ	Lukáš 10:38-42	Priorita přítomnosti
STŘEDA	1. Královská 3:9	Rozlišování tváří v tvář složitosti
ČTVRTEK	Matouš 6:25-34	Správné pořadí priorit
PÁTEK	Filipským 4:4	Radost zakotvená v vděčnosti
SABAT	Exodus 20:8	Sabat jako identita a svoboda

BIBLIČTĚ POTVRZUJEME, ŽE:

- Formování charakteru je duchovní dílo. • Technologie není neutrální: interaguje s lidským srdcem.
- Biblická moudrost zůstává relevantní i v digitální kultuře. • Učednictví zahrnuje to, jak využíváme svůj čas, pozornost a zařízení.

NAŠE RODINNÝ POSLÁNÍ

Vnitřní transformace ve vaší rodině by se měla zaměřit na:

- Pevná identita • Sebeovládání
- Rozlišování
- Schopnost navazovat hluboké vztahy • Vděčnost
- Zdravý životní styl

NAŠE DUCHOVNÍ VIZE Kéž každá

rodina může říct: „Nejsme otroky algoritmu. Jsme Božími dětmi.“

Věříme, že:

- Duch svatý formuje sebeovládání • Poslušnost se rodí z lásky • Identita předchází chování • Odpočinek je aktem víry • Vděčnost je formou uctívání

Cílem je žít ve světě s moudrostí, ne se od něj úplně odpojit.

SHRNUTÍ:

Vytvořte srdce, která vědí, jak žít ve SVĚTĚ VUCA, aniž by ztratila své kotvy.

UČEDNICTVÍ RÁMEC

V tomto týdnu modliteb se naučíte:

- Bible
- Vzdělávací principy ze spisů Ellen Whiteové
- Sociálně-vědecký výzkum

A přehodnotte své chápání digitální kultury a rodinného života.

Každý den se řídí rámcem VUCA:

V Vydejte se do biblických příběhů, které inspirují k odvaze

Odhalte hluboké otázky, které zvyšují povědomí

C Kompas, který ukazuje na principy vzdělávání

Akce zaměřené na formování zdravých návyků

Toto je návrh, který pomůže vaší rodině zažít DIGITÁLNÍ KULTURNÍ
TRANSFORMÁCI VE VAŠEM DOMOVĚ.

PROČ?

Protože pokud nebudeme záměrně formovat digitální kulturu, ona formuje nás:

- Digitální kultura formuje charakter, i když to neplánujeme
- Obrazovky ovlivňují identitu, pozornost a vztahy
- Mnoho rodičů pocituje ve svých rozhodnutích sociální tlak a osamělost
- Děti potřebují důsledné a přítomné dospělé
- Církev potřebuje budovat silné rodiny, nejen zodpovědné uživatele

JAK?

Ze tří pilířů vzdělávacích principů z spisů Ellen Whiteové:

- Vztah před pravidly
- Identita před chováním
- Komunita před individualismem

CO?

- Biblické příběhy jako zrcadlo
- Otázky, které vybízejí k zamyšlení, nejen k poslušnosti
- Konkrétní rodinné aktivity
- Viditelné smlouvy a dohody
- Rytmy, které pokračují i po skončení týdne

Nehledáme vinu:

HLEDÁME DIGITÁLNÍ
TRANSFORMACE

Nehledáme trest:

HLEDÁME
ŠKOLSTVÍ

VUCA DAILY STRUKTURA

1 VĚRNOST

Vnitřní identita před vnější reakcí

- Sounáležitost před pravidly
- Sebeovládání před vnější kontrolou
- Soukromé odevzdání se Bohu, které ukotvuje věrný život na veřejnosti
- Svoboda, která pramení z poznání toho, kdo jsem

„Veřejná loajalita pramení ze soukromé kapitulace.“

2 MODELOVÁNÍ

Viditelná konzistence, která buduje autoritu rodičů

- Vztah před vnucením
- Modelování před požadováním
- Rodinné propojení před přednáškou
- Komunita, která podporuje odvážná rozhodnutí

„Tvůj život mluví hlasitěji než tvá pravidla.“

3 PŘÍTOMNOST

Relační intencionalita

- Připojení před korekcí
- Pozornost, která vyjadřuje lásku
- Čas strávený bez přerušení
- Chráněné prostory a okamžiky

„Kde je tvá pozornost, tam je
tvá láska/srdce.“

5 PRIORITY

Organizace času podle hodnot

- To nezbytné před naléhavým
- Navrhnete prostředí, které buduje charakter
- Hranice, které chrání to, co milujeme
- Záměrný rytmus místo digitální chaos

„To, co dáte na první místo, utváří to, kým jste.“

7 SABAT JAKO IDENTITA A ŽIVOTNÍ STYL

Rytmus svobody a odpočinku

- Identita zakořeněná v Bohu
- Pauza, která resetuje duši
- Hranice, která osvobozuje
- Odpor vůči kultuře hyperkonektivity

4 ROZLIŠOVÁNÍ

Povědomí pro pochopení digitálního světa

- Zásady před konzumací (doom scrolling)
- Před reakcí si promyslete
- Před vstřebáváním bez filtru se zastavte, abyste jasně viděli
- Staňte se mysliteli, ne jen následovníky

„Moudrost neznamená vědět mnoho. Znamená to
umět rozlišovat mezi dobrem a zlem.“

6 VDĚČNOST

Zaměření srdce na milost a poslání

- Žijte z toho, co jste dostali, ne z toho, co vám chybí
- Srovnání proměněné v účel
- Zástěny jako nástroj pro požehnání
- Myšlení dávání před konzumací

„Vděčnost proměňuje spotřebitele v lidi s
cílem.“

„Odpočinek není odpojení od života.“
Je to opětovné spojení s tím podstatným.“

UKOTVENO VĚRNOST

Daniel si však v srdci předsevzal, že se
neposkvrní... (Daniel 1:8)

DANIELŮV TICHÁ SÍLA

Představte si Daniela stojícího před obrovským palácem. Dveře se doširoka otevřely. Stěny byly jasné. Síně byly dlouhé. Služebníci spěchali kolem. Vzduch naplňovala hudba. Královské jídlo vonělo sladce a bohatě. Všechno jako by křičelo: „Babylon je velký!“
Babylon je silný! Tohle je tvůj nový život!“

Ale Daniel si toto místo nevybral. Nevybral si tuto školu. Nevybral si tohoto krále. Ani si nevybral své nové jméno. Jeho domov byl daleko. Jeho svět se cítil otřesen. Ve [SVĚTĚ VUČA](#),

Život se může zdát divoký, nejistý, matoucí a těžko pochopitelný. Daniel si musel vybrat, jak bude žít.

Babylon chtěl, aby se Daniel naučil jeho jazyk.
Babylon chtěl, aby Daniel jedl jeho pokrm. Babylon chtěl, aby se Daniel choval jako všichni ostatní. Ale Daniel hluboko uvnitř věděl: „Patřím Bohu.“

Pak přišlo na řadu královské jídlo. Představte si lesklé talíře. Sladké nápoje. Luxusní jídla. Možná i jiní kluci.

Zíral na ty věci a usmíval se. Vypadalo to jako odměna. Vypadalo to jako úspěch. Možná to vypadalo neškodně.

Ale Daniel viděl víc než jen jídlo. Viděl volbu. Dovolí Babylonu ovlivnit jeho srdce?
Nebo si nejdříve vzpomene na Boha?

Bible říká: „Daniel si v srdci umínil...“
(Daniel 1:8). To znamená, že Daniel se rozhodl uvnitř, kam ho mohl vidět jen Bůh.

Nekřičel. Nepředstíral hrdost. Neboje se s dělníky. Daniel byl statečný, ale jeho statečnost byla klidná. Laskavě požádal o jinou cestu.

[Takové srdce v nás může Bůh vypěstovat.](#)
[Srdce, které říká Bohu ano dříve, než přijde tlak. Srdce, které ví: „Jsem Boží dítě.“](#)

Dnes se obrazovky, hry, videa, lajky a trendy mohou snažit formovat i naše srdce. Daniel nám připomíná, že statečná rozhodnutí často začínají potichu. Než nás kdokoli uvidí, Bůh vidí naše srdce. Jako malé světýlko ve tmě může zářit i jedno tiché rozhodnutí. Když si v tajnosti zvolíme Boha, náš život začne zářit na veřejnosti.

Danielův svět se stal děsivým a matoucím: Bůh mu pomohl vědět, co má dělat:

NEVĚTRALÉ: Dům zničený, odvezený.

PODNIK: Bůh nám pomáhá být stateční v našich rozhodnutích.

NEJISTÉ: Nový jazyk, kultura, říše.

ODHALENÍ: Bůh ve svém slově ukazuje, co je pravdivé.

KOMPLEX: Tlak ze všech stran.

KOMPAS: Bůh ukazuje správnou cestu tím, že Mu důvěřujeme.

NEJSOUHLASNÉ: Zůstaňte věrní, žijte s ostatními.

UJISTĚNÍ: Bůh říká: „Jsi můj; já tě ochráním.“

I ve SVĚTĚ VUCA si odevzdané srdce volí Boží cestu – statečnou, laskavou, moudrou a věrnou, ne bojácnou ani reaktivní.

1

Přečtěte společně
Daniel 1:8

2

Podtrhněte slovo
„předsevzal“

3

Zeptejte se:

- Je moje věrnost veřejná, nebo soukromá?
- Mění se moje rozhodnutí, když mě někdo sleduje?

Děláme to, protože Boží láska dává našim srdcím bezpečný domov. Když víme, že Mu patříme, chceme si vybrat to, co Mu vykouzlí úsměv na tváři. Můžeme se na Něj opřít a denně pociťovat Jeho lásku. Patřím Bohu, takže mi Jeho láska pomáhá dobře se rozhodovat, i když jsem sám/sama.

RODINNÁ AKTIVITA: Tajná kontrola srdce

Najděte si lepicí papírek a nakreslete na něj malé srdíčko. Umístěte ho blízko svého hlavního zařízení. 24 hodin před otevřením se zastavte a modlete se: „Ježíši, veď mé srdce.“ Nezveřejňujte příspěvky kvůli lajkům. Nedívejte se na to, co vás nutí zapomínat, že patříte Bohu. **Před spaním se jeden druhého zeptáme: Kdo dnes vládl mému srdci?**



UKOTVENO VĚRNOST

Dnešní princip:
Odevzdané srdce

Dnešní slib pro váš domov je jednoduchý a nadějný:
Vaše rodina se může naučit volit si Boha dříve, než se dostaví tlak.

Pravidla pro používání obrazovky nejsou jen omezení; jsou to malé cvičné stezky pro srdce. Když si děti pamatují: „Patřím Bohu“, moudrá rozhodnutí mohou růst tiše, s láskou a statečně – i když se u vás doma nikdo každý den nedívá.

DAŘTE SE ZA STRACH V NESTALÉM

Daniel žil ve SVĚTĚ VUCA: nestálém, protože Jeruzalém byl zničen a jeho život se rychle změnil; nejistém, protože čelil novému jazyku, kultuře a říši; složitém, protože ho obklopoval politický a náboženský tlak; a nejednoznačném, protože musel zůstat věrný, aniž by se skrýval před světem nebo se stal podobným Babylonu.

Pro rodiče je to důležité, protože i naše děti žijí ve SVĚTĚ VUCA. Obrazovky, trendy, hlasy a tlaky se mohou snažit formovat to, co milují, čemu věří a co si vybírají. Daniel nás učí, že první bitva se nevede mimo domov. Je v srdci.

V Danielovi 1:8 se píše, že se „v srdci rozhodl“, že se neposkvrní. Jeho odvaha pramenila z neviditelného světa. Před veřejnou zkouškou se jeho srdce odevzdalo Bohu.

Toto je klíčové poznání pro naše děti: když srdce patří Bohu, rozhodnutí jsou silnější.

KDE SE DNES ROZHODLO O VAŠÍ VĚRNOSTI: VEŘEJNĚ, NEBO TAJNĚ?

Pomalů si přečtete Daniela 1:8. Zastavte se u slova „zamýšlel“. Daniel nečekal na hlasitý okamžik. Zvolil si Boha dříve, než na dveře zaklepal tlak.

„Než přijde tlak“ znamená dnes – než se vaše dítě zeptá, než se přátelé srovnají, než si zašeptají pocity viny, než únava sáhne po telefonu a než se obrazovka stane snadnou cestou.

odpověď.

POŽÁDEJTE BOHA, PRÁVĚ TEĎ, ABY VÁM POMOHL VIDĚT SVÉ VLASTNÍ SRDCE: Co řídí mé volby? Co dělám, jen když mě vidí ostatní? Dnešní tichá rozhodnutí se mohou stát zítřejšími lekcemi pro mé dítě.

C OMPAS, KTERÝ ZŮSTANE STÁLÝ I NAVZDÁL KOMPLEXITY

Danielovým pevným kompasem nebyl strach. Byla to úcta k Hospodinu. Bát se Boha neznamena utíkat před Ním. Znamená to žít bděle vůči tomu, kým je a kým jsme my před Ním. Bůh je středem, ne já. Vidí dál než já. Miluje lépe, než chápou.

Odevzdané srdce se učí této pravdě: ne všechno, co chci, je pro mě dobré. Svoboda potřebuje hranice. Poslušnost není stud. Je to důvěra. Ve vaší domácnosti na tom záleží, protože jako rodič nejenže vytváříte pravidla pro používání obrazovky. Pomáháte vést srdce svého dítěte k Bohu.

Vzdělávací principy Ellen Whiteové nám připomínají, že pravé vzdělávání začíná láskou a vztahem. Ellen Whiteová napsala: „Láska, základ stvoření a vykoupení, je základem pravého vzdělávání“ (Vzdělávání, str. 16). To nám pomáhá pochopit, že děti nejsou nejlépe formovány chladnými pravidly, strachem nebo neustálými kontrolami. Jsou formovány láskyplnými vztahy, trpělivým vedením a živým spojením s Bohem.

Daniel neřekl ne proto, že by ho někdo sledoval. Řekl ne, protože už věděl, že patří Bohu. Takové srdce chceme v našich dětech formovat.

Obrazovky často šeptají: „Podívej se na tohle. Porovnej se. Dokaž, co jsi. Zveřejni to hned.“ Ale odevzdané srdce se naučí zastavit a zeptat se: „Přiblíží mě to k člověku, kterým mi Bůh pomáhá stát se? Usiluji o pozornost, nebo žiji s cílem? Ctí to Boha i ostatní?“

To je význam fráze „Nejprve patřím, pak si vybírám.“ Když dítě ví: „Jsem Boží milované dítě,“ může začít činit rozhodnutí, která odpovídají této identitě.

Vaším cílem není jen zvenčí kontrolovat používání obrazovky vaším dítětem, ale pomoci mu vypěstovat si vnitřní kompas upřený na Ježíše.

VEŘEJNÁ VĚRNOST SE RODÍ ZE SOUKROMÉ ODEVIDENCE.

ZÁ

KTERÁ PEVNĚ PLATÍ I UVNITŘ NEJASNOSTI

Dnešní praxe se nazývá **NEVIDITELNÝ ČIN**. Není to zkouška, která by prokázala vaši spiritualitu. Je to malý způsob, jak si procvičit odevzdání se, když se nikdo nedívá.

Během následujících 24 hodin nechte tuto praxi začít u vás, ne u vašeho dítěte. Než otevřete své hlavní zařízení, zastavte se a požádejte Ježíše, aby vedl vaše srdce. Rozhodněte se, že nebudete zveřejňovat příspěvky s žádostí o schválení, nesledovat ani číst to, co oslabuje vaši identitu v Bohu, a nepoužívat obrazovky, abyste unikli Jeho tichému pozvání. Vaše děti se učí od způsobu, jakým se rozhodnete, když se nikdo nedívá.

DNES VEČER SE PTEJTE SAMI SEBE: KDO DNES VLÁDL MÉMU SRDCI, KDYŽ SE NIKDO NEDÍVAL?



UKOTVENO VĚRNOST

Babylon mohl změnit Danielovo jméno, ale ne jeho srdce. Dnes zakotvěte své děti v této pravdě: když srdce patří Bohu, identita zůstává silná, a to i ve SVĚTĚ VUCA.

UKOTVENO MODELOVÁNÍ

At' nikdo nepohrdá tvým mládím, ale buď věřícím
příkladem v slově, v chování, v lásce, v duchu, ve
víře, v čistotě. (1. Timoteovi 4:12)

ŽIVOT, KTERÝ MLUVÍ ČINY

V místnosti se rozhostilo ticho, když vpřed vystoupil Timothy. Sandály škrábou o podlahu. Někdo kašle. Starší tváře vzhlížejí. Některé oči jsou laskavé. Někteří si nejsou jistí. Timothy je mladý a všichni to vědí.

Jeho srdce bije rychle, jako malý bubínek. Možná si říká: „Budou poslouchat?“ Místnost se zdá velká. Jeho hlas zní slabě. Pak si vzpomene na Pavlova slova, jako by mu ruka byla na rameni: „Nikdo ať nepohrdá tvým mládím, ale buď věřícím příkladem v slově, v chování, v lásce, v duchu, ve víře, v čistotě“ (1. Timoteovi 4:12).

Pavel neříká Timoteovi, aby předstíral, že je starší. Neříká: „Mluvte hlasitěji.“ Neříká: „Ať si vás lidé váží.“ Pavel mu dává něco lepšího. Buďte příkladem.

To znamená, že Timotej může vést svým životem. Jeho slova mohou být jemná. Jeho činy mohou být statečné. Jeho láska může lidem pomoci cítit Ježíšovu blízkost. Předtím

Timoteus učí, může učit svými rozhodnutími.

Žijeme ve **SVĚTĚ VUCA**. Život se může zdát vratký, matoucí, uspěchaný a těžko pochopitelný.

Plány se mění. Obrazovky blikají, bzučí a volají naše jména. Hry, videa, zprávy a lajky nám mohou odtrhnout zrak i srdce.

Ale dobrý příklad je jako malé světýlko v temné místnosti. Nekřičí. Svítí, aby si ostatní mohli najít cestu.

Dnes požádejme Boha, aby pomohl našemu domovu zazářit. Nemusíme být dokonalí. Můžeme se omluvit a zkusit to znovu. S Boží pomocí mohou naše slova uzdravit. Naše telefony mohou počkat. Naše rozhodnutí mohou říkat: „Bůh je na prvním místě a ty jsi pro mě důležitý.“

Timothy byl mladý, ale uměl vést. I ty můžeš vést. Tvá laskavost může vést. Tvá upřímnost může vést. Tvá statečná volba může vést.

Než si vytvoříme další pravidla, staňme se poselstvím. S Boží pomocí mohou naše životy zářit.

Timothyho nové povinnosti vypadaly takto:

A takto nás Bůh vede k tomu, abychom byli příkladem pro ostatní:

NEVOLATNÉ: Nové kostely čelily nebezpečí.

PODNIKÁNÍ: Bůh dává odvahu k modelování.

NEJISTÝ: Mladý vůdce, velká zodpovědnost.

ODHALENÍ: Náš příklad učí tiše.

KOMPLEX: Je kolem něj mnoho tlaků.

KOMPAS: Bůh vás zve, abyste žili to, o co žádáte.

NEJSOUHLASNÉ: Jak vést starší lidi, když jsou mladí?

UJIŠTĚNÍ: Rodiny společně sílí.

Ve světě VUCA nám Timothy ukazuje, že opravdová odvaha roste, když se náš život stane stálým příkladem pro ostatní.

1

Přečtěte společně
1. Timoteovi 4:12

2

Podtrhněte slovo
„příklad“

3

Zeptejte se:

- Chovám se online stejně jako mluvím?
- Co se děti učí tím, že mě pozorují?

Timoteus nás učí něčemu důležitému: oči se neustále učí. Když odložím telefon, naslouchám s láskou, omluvím se a zvolím si Boha, ukazujem vám cestu. Moudrým rozhodnutím se učíte nejen z mých slov, ale i z mého příkladu.

RODINNÁ AKTIVITA: Náš řetězec slibů

Nastříhejte papír na proužky. Na každý proužek nakreslete nebo napište jeden způsob, jakým bude vaše rodina moudře využívat obrazovky: dospělí odkládají telefony jako první, jídla zůstávají bez obrazovek, všichni žádají o pomoc, když se cítí pod velkým tlakem, a my si společně naplánujeme zábavný čas bez obrazovek.

Přilepte proužky do jednoho řetězu a pověste ho tam, kde ho všichni uvidí. Zeptejte se: Co si navzájem ukazujeme?



UKOTVENO MODELOVÁNÍ

Dnešní princip:

Autorita pro modelování a sestavování

Dnešní slib pro váš domov je tichý a silný:

Váš každodenní příklad může vaše děti naučit, jak vypadá moudré používání obrazovky.

Timoteus připomíná rodičům, že děti se učí odvaze sledováním důsledné lásky. V hlučném světě plném obrazovek může náš příklad budovat morální autoritu, formovat rodinnou kulturu a pomáhat dětem vidět...

Ježíš v každodenních rozhodnutích.

DAŘTE SE ZA STRACH V NESTALÉM

Timotejův život učí rodiče jednoduchou, ale silnou pravdu: v matoucím světě se autorita nebuduje silou. Buduje se příkladem.

Jako rodič nemusíte vést svůj domov tím, že budete hlasitější, přísnější nebo perfektní. Nejlépe vedete, když vaše děti vidí, že jste důslední. Učí se z vašich slov, ale také z vašich zvyků, tónu, pozornosti a způsobu, jakým reagujete, když je život stresující.

To platí zejména pro obrazovky. Než děti plně pochopí všechna pravidla, už sledují, jak dospělí v domácnosti používají svá zařízení. Všimají si, když se k nim dostane telefon. Všimají si, když zprávy přerušují konverzaci. Všimají si, když sociální média mění atmosféru v domácnosti.

Dnes si vyberte jeden viditelný čin, který jde příkladem. Během rodinné chvíle odložte telefon. Omluvte se, pokud jste byli rozptýleni. Nechte své slova online i doma odrážet lásku, víru a čistotu.

VÁŠ ŽIVOT MLUVÍ PŘED VAŠIMI PRAVIDLY A VÁŠ PŘÍKLAD POMÁHÁ TVAROVAT ODVAHU, KTEROU VAŠE DĚTI PONESOU.

Pomalů si přečtěte 1. Timoteovi 4:12. Podtrhněte slovo příklad. Pak se podívejte na pět oblastí, které Pavel jmenuje: slova, chování, láska, víra a čistota. Proste Boha, aby vám pomohl pochopit, co se vaše děti od vás možná již učí.

Pokud používáte zařízení, zastavte se a zeptejte se: Co říkají moje digitální slova? Odpovídá mé online chování tomu, co učím doma? Jsem stejný, když mě nikdo neoznačuje, nesleduje ani nechválí?

MORÁLNÍ AUTORITA SE NEVYŽADUJE. BUDUJE SE KROUB PO KROUBKU, KDYŽ VÁŠ DĚTI VIDÍ, ŽE ŽIJETE PODLE TOHO, CO OD NICH ŽÁDÁTE.

C OMPAS, KTERÝ ZŮSTANE STÁLÝ I NAVZDÁL KOMPLEXITY

Být vzorem znamená žít co nejvíce podle toho, co chcete, aby se vaše děti naučily. Toto je jedna z krásných vzdělávacích zásad z textů Ellen Whiteové: domov učí dříve, než se pronese jakákoli lekce. Napsala: „Při formování charakteru nemají žádné jiné vlivy tolik významu jako vliv domova“ (Vzdělávání, str. 283).

Pro zaneprázdněného rodiče to nemá být tíživé. Není to další důvod k pocitu viny. Je to pozvání, aby si uvědomil, jak mocné mohou být vaše každodenní volby. Vaše dítě se učí, když se modlíte, když se zastavíte, když nasloucháte, když odložíte telefon, a dokonce i když říkáte: „Mýlil jsem se. Promiň. Zkusme to znovu.“

Vzorování není dokonalost. Je to důslednost. Dokonalost říká: „Nikdy nesmím selhat.“ Důslednost říká: „Když selžu, vrátím se k tomu, na čem záleží.“ Důsledný rodič nepožaduje zvyk používat obrazovku, který není ochoten praktikovat. Důsledný rodič se s dítětem neustále učí, nestojí nad ním. Tento druh vedení se zdá bezpečný, protože vychází ze vztahu, nikoli z tlaku.

Pavel neřekl Timoteovi: „Vdeď jim úctu.“ Řekl: „Buď příkladem“ (1. Timoteovi 4:12). Stejný princip funguje i doma. Když vaše dítě vidí, jak jsou telefony od stolu, protože

Máma nebo táta to nejdřív uklidí, učí se tím lekce. Když je konverzace důležitější než oznámení, buduje se rodinná kultura. Když je čas na odpočinek chráněn, domov se stává klidnějším.

Když sociální média nemají dovoleno ovládat náladu všech, děti začnou vnímat svobodu.

Otázka tedy nezní jen: „Jaká pravidla pro používání obrazovky bych měl/a nastavit?“ Hlubší otázka zní: „Co svým dětem ukazuji, aby se mohly učit?“

VÁŠ STEJNÝ PŘÍKLAD SE MŮŽE STÁT TICHÝM KOMPASEM, KTERÝ VEDE VAŠI RODINU K JEŽÍŠOVI.

ZÁŤ

KTERÁ PEVNĚ PLATÍ I UVNITŘ NEJASNOSTI

Tento týden si procvičte **RODIČOVSKOU SCHŮZKU U OBRAZOVKY**. Než pro své děti stanovíte nová pravidla, posadte se jako rodiče a upřímně zhodnotte své vlastní obrazkové návyky. Vzorování potřebuje podporu a začíná u dospělých v domácnosti.

Vyberte si tento týden klidnou chvíli. Zeptejte se jeden druhého: Jak používáme telefony před dětmi? V čem jsme nedůslední? V jakém věku si myslíme, že je moudré pořídit si první chytrý telefon?

Jak se můžeme navzájem podporovat, když je vnější tlak silný?

Pak napište krátkou rodinnou dohodu: „Nejprve zlepšíme své návyky u obrazovek pro dospělé, moudře odložíme používání chytrých telefonů, ozveme se, když přijde tlak, a vytvoříme offline způsoby, jak se naše děti mohou spojit.“

PAMATUJTE: CO MODELUJEME, NEŽ SE PTÁME?



UKOTVENO MODELOVÁNÍ

Nesnažte se děti ovládat. Ukažte jim jinou cestu. Timothy byl mladý, ale vyrovnaný. Ve světě VUCA se příklad stává autoritou. Děti se dívají. Co vidí dnes?

UKOTVENO PŘÍTOMNOST

A ta měla sestru jménem Marie, která seděla u
Ježíšových nohou a poslouchala jeho slovo. (Lukáš 10:39)

ODVAHA BÝT PŘÍTOMNÝ

Slyšíš ten rušný dům? Nohy se rychle pohybují po podlaze, nádobí hluká a lidé mluví u dveří. Někdo potřebuje vodu, někdo potřebuje chleba a někdo potřebuje pomoc.

Marta tvrdě pracuje, protože miluje Ježíše a chce, aby bylo všechno připravené.

Ale v tom samém rušném domě Marie učiní jiné rozhodnutí. Sedne si blízko Ježíše a naslouchá. Nepobíhá kolem. Nesnaží se dokázat, že je důležitá. Nesnaží se být vnímaná. Bible říká: „Marie... seděla Ježíšovým nohám a poslouchala jeho slovo“ (Lukáš 10:39). Tato krátká věta ukazuje velmi velkou volbu.

Marie nás učí, že odvaha někdy vypadá tiše. Odvaha není vždy navenek hlasitá, rychlá nebo silná. Někdy odvaha znamená zastavit se, když se všechno kolem nás hýbe.

Někdy odvaha znamená naslouchat Ježíši, než se vrhneme na další věc.

I naše domovy se mohou zdát rušné. Ve **světě VUCA**, kde se život může rychle měnit, působit nejisto, stát se matoucím a těžko pochopitelným, může být naše pozornost rozptylována mnoha směry. Jsou tu obrazovky, zvuky, zprávy, školní úkoly, domácí práce, plány, starosti a otázky, na které ne vždy víme, jak odpovědět. Někdy jsou naše těla na jednom místě, ale naše mysl běží všude možně.

Ježíš nás zve, abychom zpomalili a přiblížili se k Němu. Nežádá o dokonalý dům ani o dokonale klidný den. Ví, že život může být hlučný, uspěchaný a plný vyrušování. Žádá jen o naši pozornost, protože když nejprve nasloucháme Jemu, naše srdce se mohou uklidnit a naše oči se mohou navzájem vidět s větší láskou.

Než se budeme bavit o obrazovkách, rozvrzech a možnostech, začněme tam, kde Marie začala: blízko Ježíše, připraveni naslouchat. Svět se může řítit, hučet a táhnout, ale s Ježíšem se naše rodina může zastavit, nadechnout se a slyšet Jeho slovo.

Takhle vypadal svět Marie a Marty:

I když s Boží pomocí to můžeme proměnit v:

NESTABILNÍ: Římská vláda vzbuzovala naděje na Mesiáše.

VAHA: Posadte se s Ježíšem a pozorně naslouchejte.

NEJISTÉ: Lidé se divili, kdo Ježíš je.

ODHALENÍ: Objevte tu jedinou věc, kterou potřebujete.

KOMPLEX: Pohostinnost stanovila genderové role.

KOMPAS: Sdílejte pozornost, nejen prostor

NEJSOUHLASNÉ: Sloužit Ježíši, nebo zůstat blízko?

UPOZORNĚNÍ: Odložte telefony, zvolte připojení.

Ve světě VUCA nám Marie ukazuje, že opravdová odvaha může začít jedním tichým rozhodnutím: posadit se, naslouchat a být plně přítomni s Ježíšem.

1 Přečtete společně
Lukáš 10:38-42

2 Podtrhněte výraz
„jen jedno je potřebné“

3 Zeptejte se:
• Co mě zaměstnává, ale odpojuje od reality?
• Jsem nablízku, ale dívám se na obrazovku?

Marie a Marta nás učí, že Ježíš si váží srdcí, která naslouchají, ne jen rukou, které jsou stále zaneprázdněné. Jako tvůj rodič ti slibují, že se zastavím, podívám se na tebe a s láskou ti naslouchám, abys věděl/a, že na tobě vždy záleží víc než na mém telefonu, spěchu s domácími pracemi a mých úkolech.

RODINNÁ AKTIVITA: Telefonní garáž

Vyzdobte malou krabičku nebo ták jako rodinnou garáž pro telefony. Před večeří nebo bohoslužbou si všichni „zaparkují“ telefon a řeknou: „Rozhodl jsem se být přítomen.“ Zeptejte se: „Jak Marie ukázala Ježíši, že na něm záleží?“ Pak se podívejte na jednoho člověka, poslechněte si jeho odpověď a dejte mu objetí nebo plácnutí.



UKOTVENO PŘÍTOMNOST

Dnešní princip:

Praktikujte skutečnou přítomnost

Dnešní slib pro váš domov je pozorný a stálý: Vaše láskyplná pozornost může vašemu dítěti říct: „Záleží vám víc než jakákoli zpráva.“

Mariina volba se stává každodenní výzvou ke zpomalení, plné pozornosti a vytváření jemných rytmtů doma, kde obrazovky ustupují stranou, aby se děti cítily viděny, srdce se uklidnila a láska si našla čas naslouchat, než se znovu rozběhne shon života.

DAŘTE SE ZA STRACH V NESTALÉM

Spěch doma může způsobit, že láska působí tiše, i když jsou všichni ve stejné místnosti. Rodiče mohou být zaneprázdněni dobrými věcmi: vařením, prací, úklidem, odpovídáním na zprávy, pomocí dětem a péčí o mnoho potřeb. Příběh Marie a Marty nám však jemně připomíná, že dělat mnoho věcí pro Ježíše není totéž jako být s Ním přítomen.

Marta se v tom, že sloužila, nemýlila. Problém byl v tom, že její srdce se táhlo příliš mnoha směry. Marie projevuje jiný druh odvahy. Zastavila se. Posadila se. Naslouchala. V hlučném, V náročném světě se přítomnost může zdát malá, ale může se stát hluboce mocnou.

Pro rodiče je to výzva, aby si všimli, kam směřuje jejich pozornost. Dítě možná nepotřebuje dokonalého rodiče, ale potřebuje rodiče, který je přítomen. Když se zastavíme dostatečně dlouho, abychom naslouchali, vysíláme mu silné poselství beze slov: „Záleží ti víc než na mém spěchu.“

POLOŽTE SI DNES PTÁNÍ: JSEM PLNĚ PŘÍTOMNÝ, NEBO JEN POBLÍŽ, ZATÍMCO JE MOJE POZORNOST JINDE?

Přečtěte si Lukáše 10:38–42 a podtrhněte Ježíšova slova: „Jedna věc je potřeba.“ Marta se v tom, že sloužila, nemýlila. Její práce měla svůj význam. Jídlo, přivítání a pohostinnost byly dobrými dary. Nesla si však tolik věcí, že téměř minula Osobu před sebou.

Přítomnost neznamená sedět v klidu, zatímco se život hroutí. Přítomnost znamená vědět, kdy láska potřebuje vaši plnou pozornost. Je to volba dětského hlasu před oznámením, rodinné chvíle před jiným úkolem a naslouchání před spěchem.

DNES SE JEMNĚ PTEJTE: DĚLÁM MNOHO DOBRÝCH VĚCÍ, ALE CHYBÍ MI SRDCE VEDLE SEBE?

C OMPAS, KTERÝ ZŮSTANE STÁLÝ I NAVZDÁL KOMPLEXITY

Vzdělávací principy Ellen Whiteové nám připomínají, že k dětem se nejlépe dostaneme skrze vřelé a starostlivé vztahy. Ellen Whiteová napsala: „Pochopit je můžeme pouze tehdy, když se s nimi setkáme skrze soucit; a my sami potřebujeme porozumět, abychom jim co nejefektivněji prospívali“ (Vzdělávání, str. 212).

Toto je srdce přítomnosti. Rodiče nevedou děti nejlépe z dálky, nerozptýleně, nespěchají nebo neuslyší jen napůl. Vedeme je tím, že se k nim přiblížíme. Učíme tím, že jsme skutečně přítomni.

Být přítomen je víc než jen být v jedné místnosti. Rodina může sedět pohromadě, zatímco každý žije v jiném světě prostřednictvím obrazovky. Skutečná přítomnost znamená sdílet pozornost. Znamená to dívat se jeden druhému do očí, naslouchat bez přerušování, položit telefon, když někdo mluví, a všímat si pocitů, nejen slov.

Ježíš byl vzorem pro tento druh přítomnosti. Nemiloval lidi na dálku. Zastavil se. Díval se.

Naslouchal. Byl téměř. Když rodiče dělají totéž, dávají svým dětem silný signál: „Jste důležitější než jakékoli oznámení.“

Proto je nejdůležitější propojení, než náprava. Když se děti cítí odtaziť, pravidla mohou znít jako kontrola: „Chceš mě jen zastavit.“ Ale když se cítí milované, viděné a chápané, totéž pravidlo může znít jako péče: „Chráníš mě.“ Pravidlo je stejné; vztah mění způsob, jakým ho děti vnímají.

Technologie není nepřítel; rozptýlení ano. Zaneprázdnění rodiče nemusí mít dlouhé hodiny, a to je v pořádku. Přítomnost znamená, že když je rodina pohromadě, každý se rozhodne být skutečně spolu.

SILNÉ POUTO MĚNÍ PRAVIDLA V JAZYK LÁSKY.

ZÁŤ

KTERÁ PEVNĚ PLATÍ I UVNITŘ NEJASNOSTI

Tato aktivita začíná s dospělými. Vyzkoušejte jednoduchý rytmus s názvem **PARTNEŘI V PŘÍTOMNOSTI**, kdy máma a táta nebo starostliví dospělí doma vyberou první okamžiky, kdy telefony odložíte.

Vyberte si dva denní prostory: rodinný prostor, například večeři nebo čas na bohoslužbu, a prostor pro rodiče, například 10 minut klidu poté, co děti usnou. Umístěte telefony na viditelné místo, ne jako trest, ale jako znamení, že láska si vybírá pozornost.

Než začnete, řekněte si společně: „Rozhodl jsem se být přítomen.“ Tím se daný okamžik promění z pravidla ve sdílený slib.

PTEJTE SE SAMI SEBE: JAKÝ OKAMŽIK MOHU DNES CHRÁNIT, ABY SE MOJE RODINA CÍTLA VIDĚNÁ A MILOVANÁ?



UKOTVENO PŘÍTOMNOST

Marta byla poblíž, ale Marie byla propojená. V hlučném světě VUCA se láska zastaví, naslouchá a buduje pouta dostatečně silná na to, aby udržela rodinu pohromadě, i když dnes život ubíhá rychle.

UKOTVENO ROZLIŠOVÁNÍ

Dej tedy svému služebníku rozumné srdce, aby soudil tvůj lid a rozlišoval mezi dobrem a zlem. Kdo by mohl soudit tvůj veliký lid?
(1 Královská 3:9)

ULTIMÁTNÍ ŽÁDOST

Trůnní sál je tmavý, ale Šalamoun je stále vzhůru. Venku spí tisíce lidí a důvěřují, že jejich nový král bude vědět, co dělat, až přijde ráno. Šalamoun ale ví něco, co oni nevědí: necítí se připravený.

Téměř vidí zítřek, který na něj čeká. Matka může přijít volat po spravedlnosti. Voják může žádat rozkazy. Vůdci se mohou neshodnout a lidé budou očekávat odpovědi. Šalomoun mohl žádat Boha o moc, slávu, vítězství, bohatství nebo potlesk. Místo toho mladý král zašeptá modlitbu, která zní nenápadně, ale všechno změní: „Dej mi chápavé srdce.“

Bible říká: „Dej svému služebníku rozumné srdce, aby soudil tvůj lid a rozlišoval mezi dobrem a zlem.“ (1. Královská 3:9) Šalomoun neprosí o hlasitější hlas ani o větší korunu. Prosí Boha, aby pomohl jeho srdci.

jasně vidět. Ví, že některá rozhodnutí nejsou snadná, protože strach, pocity, tlak a mnoho hlasů mohou ztěžovat nalezení správné cesty.

Rozlišování znamená nechat se Bohem vést v poznání toho, co je pravdivé, dobré a moudré. Pro dítě bychom to mohli říci takto: rozlišování je jako mít v srdci trochu světla od Boha. Když něco vypadá zábavně, leskle nebo oblíbeně, Boží světlo vám pomáhá zeptat se: „Je to pro mě dobré? Je to takhle? Je to pravda? Pomůže mi to milovat Boha a ostatní?“

Takové světlo dnes potřebujeme. Obrazovky blikají. Přátelé zveřejňují příspěvky. Videá volají po naší pozornosti. Ve SVĚTĚ VUCA, kde se věci rychle mění a odpovědi se zdají nejasné, nepotřebujeme další hluk. Potřebujeme Boží moudrost.

Modleme se tedy dnes jako Šalamoun. Pane, pomoz nám zastavit se, než se rozhodneme, naslouchat, než budeme následovat, a hledat hlouběji, než uvěříme. Svět může být hlučný, ale Bůh nás může naučit jasně vidět, jednu volbu, jednu obrazovku a jednu tichou modlitbu po druhé.

RODINA
MODLITBA

Položte si jednu ruku na čelo, druhou na srdce a modlete se: „Bože, dej nám rozlišovací schopnost; kéž nám Duch svatý pomůže jasně vidět. Ve jménu Ježíšově, amen.“

Když se Šalomoun stal králem, jeho svět vypadal takto:

NESTABILNÍ: Království se rychle měnilo.

NEJISTÉ: Mladý král vedl mnohé.

SLOŽITÉ: Těžká rozhodnutí mohou změnit životy.

NEJSOUHLASNÉ: Obě odpovědi se zdály být téměř správné.

I když s Boží pomocí to můžeme proměnit v:

ODVAHA: Odvaha žádat o moudrost.

ODHALENÍ: Oči otevřené pro to, na čem záleží.

KOMPAS: Srdce, které vidí jasně.

JISTOTA: Volby formované láskou.

Pamatujte: Šalomoun čelil velkým rozhodnutím, ale nestál jim sám. Ve světě VUCA nám rozlišovací schopnost pomáhá zpomalit, naslouchat Bohu a rozhodovat se s čistým srdcem.

1

Přečtete společně
1. Královská 3:9

2

Podtrhněte slovo
„rozlišovat“

3

Zeptejte se:

- Pletu si pocity s pravdou?
- Formuji obrazovky to, co chci?

Šalomounův příběh nám pomáhá naučit se, že moudrost nespočívá jen v poznání mnoha věcí, ale v tom, že vidíme, co je dobré a pravdivé. Slibuji, že společně budeme Boha prosit o jasné oči, aby si naše rodina mohla vybrat to, co buduje lásku, odpočinek a charakter.

RODINNÁ AKTIVITA: Sklenice Moudré volby

Postavte na stůl sklenici a dejte každému malý papír. Požádejte všechny, aby napsali nebo nakreslili volbu ohledně obrazovky, která by mohla rodině pomoci, například „žádné telefony u večeře“ nebo „vypnout obrazovky před spaním“. Vložte papíry do sklenice. Pak se střídejte v tom, že si jeden vytáhnete, přečtete si ho a zeptejte se: „Chrání to naši lásku, náš odpočinek nebo náš vztah s Bohem?“



UKOTVENO ROZLIŠOVÁNÍ

Dnešní princip:
Uvědomění si reality

Dnešní zaslíbení pro váš domov je moudré a rozlišující: Bůh může vaší rodině pomoci zastavit se, vidět, co je pravda, a rozhodnout se pro to, co je dobré.

Rodičovství v hlučném světě se může zdát ohromující, ale Šalomounova modlitba vám pomůže najít lepší cestu do vašeho domova. Tato část vám pomůže zpomalit, zjistit, co obrazovky učí, a vést vaše děti k moudrosti, spíše než jen k dalším pravidlům nebo informacím.

DAŘTE SE ZA STRACH V NESTALÉM

Nestálý svět se rychle mění a domov se může cítit stejně. Jedna zpráva, jedno video, jedna hádka nebo jedna znepokojená myšlenka může celou rodinu uvést do reaktivního stavu. Šalomoun připomíná rodičům, že odvaha nezačíná tím, že známe všechny odpovědi. Odvaha začíná tím, že prosíme Boha, aby nám pomohl jasně vidět.

Šalomoun neprosil Boha o úspěch, pozornost ani moc. Žádal o rozlišovací schopnost. Rozlišovací schopnost znamená naučit se vidět rozdíl mezi tím, co jen dobře vypadá, a tím, co je skutečně dobré. I dítě to dokáže pochopit takto: moudrost nám pomáhá vybrat si lepší cestu, když se dvě cesty zdají být lesklé.

Pro rodiče je to hluboce důležité. Obrazovky se rychle mění, emoce se rychle stupňují a tlak mluví hlasitě. Ale Bůh vám může dát čisté srdce.

PTEJTE SE SAMI SEBE DNES: VIDÍM REALITU, NEBO REAGUJI JEN NA TO, CO ZAUJÍ MOU POZORNOST?

Šalomoun nás učí, že moudrost neznamena jen znát všechny odpovědi. Moudrost znamená naučit se rozlišovat mezi tím, co upoutá naši pozornost, a tím, co je skutečně dobré pro naše srdce, naše domovy a naši cestu s Bohem.

Přečtěte si potichu 1. Královskou 3:9 a podtrhněte slovo rozlišovat. Pak se zeptejte: Zná rozdíl mezi tím, co vypadá atraktivně, a tím, co je správné? Zdá se mi někdy, že silné pocity něčemu dávají smysl? Formují obrazovky to, co chci? Buduji si dobrý úsudek, nebo jen shromažďuji další informace?

V NEJISTÝCH DOBÁCH POTŘEBUJÍ RODINY ČISTÉ SRDCE, KTERÉ SE DOKÁŽE ZASTAVIT, NASLOUCHAT BOHU A VYBRAT SI TO, TO JE SPRÁVNÉ.

C OMPAS, KTERÝ ZŮSTANE STÁLÝ I NAVZDÁL KOMPLEXITY

Dnešní slib je nadějný a jasný: Bůh může pomoci vaší rodině vidět, co je pravda, volit si to, co je dobro, a používat obrazovky s moudrostí.

Uvědomění si reality znamená naučit se jasně vidět. Vzdělávací principy, které nastínila Ellen Whiteová, nám připomínají, že vzdělání není jen o tom, aby dětem poskytovaly informace. Jde o to, aby jim pomohly vyrůst v lidi, kteří dokáží myslet, rozhodovat se a s porozuměním následovat Boha. Ellen G. Whiteová napsala: „Dílem opravdového vzdělávání je... vychovávat mládež k tomu, aby byla myslitelná, a ne pouhým odrazem myšlení jiných lidí“ (Vzdělání, str. 17.2).

To je rozlišování. Rozlišování je schopnost zastavit se a zeptat se: „Je to pravda? Je to užitečné? Co to učí mé srdce? Přibližuje to naši rodinu k lidem, kterými nás Bůh volá stát se?“ Dítě to může pochopit takto: rozlišování je jako používat světlo, které nám Bůh dává, abychom viděli rozdíl mezi lesklým obalem a dobrým jídlem.

Pro zaneprázdněné rodiče to může začít v malých chvílích. Po videu, během večere nebo v autě se zeptejte: „Jaký jsi z toho měl pocit?“ „Proč si myslíš, že se to lidem líbí?“ „Jakým člověkem nás to učí stát se?“

Nejde o to, abychom s technologiemi zacházeli jako s nepřítelem. Jde o to, abychom své dítě naučili číst digitální svět s otevřenýma očima. Některý obsah baví. Některý formuje emoce. Některý buduje charakter a další odvádí srdce od klidu, laskavosti, pravdy nebo identity.

Dítě, které chápe, proč je daná volba moudrá, se stává silnějším než dítě, které poslouchá jen ze strachu.

Moudrost je vidět dostatečně jasně, abychom si vybrali to, co pomůže DNES doma rostout lásce, pravdě a charakteru.

ZÁŤ

KTERÁ PEVNĚ PLATÍ I UVNITŘ NEJASNOSTI

Tento týden, než pozvete celou rodinu k dohodě u obrazovky, začněte tichou rodičovskou chvilkou s názvem **KONTROLA MOUDROSTI NA DVOU ŽIDLECH**. Sedněte si společně poté, co děti usnou, nebo během klidné chvilky a promluvte si o jednom obrazovkovém návyku, který vaše rodina právě teď potřebuje. Možná vaše rodina potřebuje více láskyplných rozhovorů, lepší odpočinek nebo silnější připomínku toho, že patříte Bohu.

Pak si každý rodič napíše pravidlo používání obrazovky a jeho zdůvodnění. Například: „Žádné telefony u stolu, protože večere je určena k naslouchání a lásce.“ Nebo „Vypněte obrazovky 30 minut před spaním, protože naše mysl i tělo potřebují odpočinek.“ Nebo „Zhodnotíme, co sledujeme, protože chceme možnosti, které nám pomohou pamatovat si, že patříme Bohu.“ Porovnejte své odpovědi. Zeptejte se: „Snažíme se zastavit problémy, nebo učit moudrost?“

Vyberte si pravidlo, které můžete oba nejprve napodobit, a poté se o něj podělte s dětmi.

PTEJTE SE: VZNIKÁ TOTO PRAVIDLO ZE STRACHU, NEBO Z TOUHY VÉST DĚTI MOUDŘE?



UKOTVENO ROZLIŠOVÁNÍ

Šalomoun dal přednost rozlišovací schopnosti před mocí. Rodiny nepotřebují další obrazovky; potřebují jasnější úsudek. Ve SVĚTĚ VUCA moudrost pomáhá srdcím vidět, co je pravdivé, dobré a co stojí za to následovat.

UKOTVENO PRIORITY

Hledejte nejprve království Boží a jeho spravedlnost, a to vše vám bude přidáno. (Matouš 6:33)

KDO VEDE PRŮVOD?

Svah kopce je vzhůru. Ranní světlo se rozlévá nad Galileou, tráva se ohýbá ve větru a dav se naklání blíž k Ježíši.

Rodiče drží děti v náručí.

Dělníci si mnou unavené ruce. Teenageři poslouchají z okraje. Prarodiče tiše stojí. Uvnitř lidí se skrývají neviditelné batohy plné starostí: Co budeme jíst? Co si oblečeme? Co se stane zítra?

Pak se po obloze prohánějí ptáci a Ježíš ukazuje vzhůru. Říká jednu větu, která může změnit uspořádání celého života: „Hleďte nejprve Boží království a jeho spravedlnost a toto vše vám bude přidáno“ (Matouš 6:33). Ježíš neříká: „Běžte rychleji“ nebo „Neste všechno sami“. Říká: „Hleďte nejprve.“ Postavte Boha do středu. Necht' je Jeho království prvním hlasem, prvním směrem a prvním světlem v místnosti.

Ve **světě VUCA** se plány mohou rychle měnit, zítřek se může zdát nejistý a kalendáře se stávají...

přeplněné a hlasy mohou zároveň znít důležitě. Oznámení říká: „Podívej se na mě.“ Starost říká: „Oprav mě hned.“ Trend říká: „Následuj mě.“ Obrazovka říká: „Jen ještě jeden pohyb prstem.“ Ale Ježíš se ptá, než za nás hluk rozhodne: Co dnes patří do našich srdcí na prvním místě?

Představte si den jako průvod. Škola, práce, jídlo, domácí práce, hry, obrazovky, odpočinek a zábava jsou pochod. Ale každý průvod potřebuje někoho, kdo ho povede. Pokud se dopředu vyřítí ta nejhlasitější věc, všichni se zamotají. Když vede Bůh, všechno najde své správné místo.

Tak se učíme spravovat priority. Vybereme si to, na čem záleží nejvíce, než naši pozornost upoutá ta nejhlasitější věc. Nejde o to dělat více, dokud nejsme unavení. Jde o to, abychom dali na první místo to nejdůležitější, aby nám čas a obrazovky nevládly nad srdcí.

Požádejme dnes Ježíše, aby pomohl naší rodině začít s Ním, následovat Jeho pokoj a nechat Jeho království vést náš domov.

RODINA
MODLITBA

Seřadte se u dveří, chytte se za ruce a modlete se: „Pane, veď náš den jako průvod.“
Pomoz každé volbě, aby následovala Tebe jako první. Ve jménu Ježíše, amen.“

Stejně jako teď, v Ježíšově době, byl život takto:

Ale dnes, s Boží pomocí, to můžeme proměnit v:

NEPŘÍJEMNÉ: Život se zdál nejistý a vratký.

PODNIK: Následujte Ježíše, když se život otřásá.

NEJISTÉ: Rodiny se obávají zítřka.

ODHALENÍ: Najděte to, na čem vám nejvíce záleží.

SLOŽITOST: Jejich srdce naplňovalo mnoho starostí.

KOMPAS: Necht' Bůh vede naše volby.

NEJSOUHLASNÉ: Co by mělo být na prvním místě?

UJISTĚNÍ: Chraňte lásku v našem domově.

Ježíš neodstranil všechny starosti, ale naučil nás, co máme dávat na první místo. Ve světě VUCA nám priority pomáhají následovat Boží řád, chránit to, na čem záleží nejvíce, a žít s klidnějším srdcem.

MLUVIT

1

Přečtete společně
Matouš 6:33

2

Podtrhněte slovo
„nejprve“

3

Zeptejte se:

- Co si každé ráno vyberu jako první?
- Ukazuje můj čas, čeho si cením?

Ježíš nás učí dávat Boha a lásku na první místo, aby hluk a obrazovky neřídily náš domov. Slibuji, že pomůžu naší rodině chránit čas pro Boha, odpočinek a jeden pro druhého, protože vy nám záleží víc než cokoli naléhavého.

RODINNÁ AKTIVITA: Mapa domova s dopravou

Použijte červené, žluté a zelené pastelky nebo samolepicí papírky. Projděte se společně po domě. Zeleně označte místa, kde obrazovky spočívají, žlutě tam, kde je potřeba obrazovky omezit, a červeně tam, kde obrazovky zůstávají venku. Pak se zeptejte: „Kde může naše rodina udělat více prostoru pro Boha, odpočinek a jeden pro druhého?“ Ukažte mapu tento týden.



PRACOVNÍ LIST

UKOTVENO PRIORITY

Dnešní princip: Správa priorit

Dnešní zaslíbení pro váš domov je klidné a spořádané: Když je Bůh na prvním místě, vaše rodina si může vydechnout.

Tato nadřazená část vám pomůže vnímat priority jako duchovní praxi: volba Boha před tlakem, láska před upozorněními a odpočinek před spěchem. Dozvíte se, jak vás domácí prostor, denní rytmy a hranice obrazovky mohou tiše učit, na čem záleží nejvíce.

DAŘTE SE ZA STRACH V NESTALÉM

Rodiče znají ten pocit přeplněného dne. Snídaně, práce, škola, účty, zprávy, pochůzky a starosti, to vše může křičet najednou. V tom hluku se otázka neklade jen na: „Co musím dělat?“, ale na: „Co by mělo vést mé srdce a můj domov?“

Ježíš neodpovídá na úzkost tím, že by od rodičů žádal, aby dělali více. Dává lepší příkaz: „Hledejte nejprve království Boží a jeho spravedlnost“ (Matouš 6:33). Řízení priorit znamená vybrat si to, co je na prvním místě, než za nás rozhodne tlak. Je to jako dát do nádoby nejdříve největší kámen; pak si své místo najdou i ty menší.

Pro domov to znamená, že Bůh utváří kalendář, telefon, stůl, čas usínání a to, jak reagujeme na stres. Obavy se budou stále objevovat. Ale pokoj začíná, když domov není veden strachem, naléhavostí nebo obrazovkami, ale Božím řádem.

TO, CO DÁTE NA PRVNÍ MÍSTO, TIŠE UČÍ VAŠI RODINU, NA ČEM ZÁLEŽÍ NEJVÍC.

Přečtěte si potichu Matouše 6:33 a podtrhněte slovo „nejprve“. Pak se před začátkem dne zastavte a zeptejte se: Po čem sahám nejdříve? Co upoutá mou pozornost před Bohem nebo mou rodinou? Ukazuje můj čas, čeho si skutečně cením? Organizuje mi den technologie, nebo si ho organizuji já?

Ježíš ukazuje, že úzkost roste, když máme špatné priority. Když se každá zpráva, úkol a starost jeví jako naléhavá, srdce zapomíná na tom, na čem záleží nejvíc.

ŘÍZENÍ PRIORIT JE VÍC NEŽ PLÁNOVÁNÍ DNE. ZNAMENÁ TO NECHAT BOHA UMÍSTIT LÁSKU, BOHOSLUŽBU A RODINU NA JEJICH SPRÁVNÉ MÍSTO.

C OMPAS, KTERÝ ZŮSTANE STÁLÝ I NAVZDÁL KOMPLEXITY

Řízení priorit znamená pomáhat rodině upřednostňovat ty nejdůležitější věci. Nejde o vytvoření dokonalého rozvrhu nebo o přidání další zátěže do už tak nabitého dne. Jde o to, zeptat se: „Co máme nejraději a jak to může náš domov ochránit?“

Ježíš dává jasný příkaz: „Hledejte nejprve království Boží a jeho spravedlnost“ (Matouš 6:33). První slovo neznámá, že ignorujeme práci, školu, praní prádla, jídlo, zprávy nebo unavené děti. První slovo znamená, že Boží království se stává kompasem, který nám pomáhá rozhodnout se, co si zaslouží naši nejlepší pozornost.

Vzdělávací zásady ze spisů Ellen Whiteové připomínají rodičům, že samotný domov učí.

Napsala: „Vzdělávání dítěte má začít doma. Zde je jeho první škola.“

(Ellen G. Whiteová, *Výchova dětí*, str. 17.) To znamená, že se děti učí z rytmu domu: co je chráněno, co je přerušeno, co se opakuje a co smí být vedoucí.

Technologie dokáže nenápadně změnit pořadí. Oznámení může být hlasitější než dětský příběh. Rychlé procházení může nahradit modlitbu před spaním. Naléhavé věci mohou odsunout to podstatné. Proto se správa priorit netýká jen času stráveného u obrazovky. Jde o to, co čas u obrazovky může nahradit.

Moudrá rodina nemusí žít se strachem nebo studem. Rodiče mohou začít s malými, nadějnými rozhodnutími: stůl bez obrazovky, klidný čas ulehnutí, chráněný okamžik uctívání, rodinný rozhovor bez telefonů nebo místo pro nabíjení mimo ložnici. Tato viditelná rozhodnutí dětem říkají: „Na tom nám záleží.“ „Na vás nám záleží.“ Jasně hranice nejsou chladné zdi. Jsou to láskyplné ploty kolem víry, odpočinku, spojení a míru.

TO, CO VAŠE RODINA DNES DÁ NA PRVNÍ MÍSTO, SE STÁVÁ VZPOMÍNKOU, KTEROU SI VAŠE DĚTI S BOŽÍ POMOCÍ PONESOU ZÍTRA.

ZÁ

KTERÁ PEVNĚ PLATÍ I UVNITŘ NEJASNOSTI

Tento týden mohou rodiče věnovat jednoduchou aktivitu s názvem **KONTROLA DOMOVA: LÁSKA-ODPOČINEK-BŮH**. Poté, co děti usnou, si spolu deset minut posedte s papírem a třemi barvami. Místo procházení domu s dětmi si promluvte o rytmu vaší rodiny. Zeleně označte okamžiky, které musí zůstat bez obrazovky, jako je bohoslužba, jídlo a čas usínání. Žlutě označte používání obrazovky, které vyžaduje jasný účel a časový limit. Červeně označte návyky, o kterých se oba shodnete, že se do domu nevnesou, zejména telefony v ložnicích v noci.

Pak si vyberte sdílené místo pro nabíjení, denní čas na odpojení a čas na chráněné spojení s rodinou. To není trest, ale formování domova.

PTEJTE SE: CO CHRÁNÍME V PRVNÍM SKUPINÁCH?



UKOTVENO PRIORITY

Je můj domov uzpůsoben k rozptýlení, nebo k propojení? Ježíš znovu uspořádal srdce. Ve SVĚTĚ VUCA roste mír, když je Bůh na prvním místě. Obrazovky nejsou nepřítelem; neuspořádané priority ano.

UKOTVENO VDĚČNOST

Radujte se v Pánu stále! Znovu říkám: radujte se! (Filipským 4:4)

NEOTŘESITELNÝ RADOST Z VDĚČNOSTI

Představte si vězení po západu slunce. Venku obloha ztrácí své poslední barvy, ale uvnitř Pavlovy cely se brzy stmívá. Podlaha je studená, jeho zápěstí je spoutané, klíče cinkají chodbou a Pavel nemůže otevřít dveře. Přesto z toho tvrdého místa píše zářivou větu: „Radujte se v Pánu stále. Znovu říkám: radujte se!“ (Filipským 4:4).

Pavel nepředstírá, že vězení je zábava. Neříká, že řetězy nebolí nebo že osamělé noci jsou snadné. Jeho radost je odvážnější než předstíraný úsměv.

Pavel si pamatuje, že Bůh zůstal nablízku v bouřích, nebezpečí, odmítnutí a strachu. Protože si pamatuje Boží dobrotu, jeho srdce stále může zpívat.

A právě zde vděčnost učí řízení priorit. Řízení priorit znamená vybrat si, co dostane první židli ve vašem dni.

Je to jako dát do sklenice nejdřív největší kámen a pak ty drobné. Pro dítě to znamená

ptá se: „Na čem teď záleží nejvíc?“

Bůh na prvním místě. Láska na prvním místě. Lidé před obrazovkami. Vděčnost před stěžováním. Když důležité věci jdou napřed, hlučné věci se nedostanou do role celého dne.

Ve **světě VUCA** se plány mohou otřást, zítřek se může zdát nejistý, volby se mohou zdát zamotané a zprávy mohou věci rozmazat.

Obrazovky často říkají: „Chceš víc. Porovnávej víc. Dokaž víc. Posouvej víc.“ Vděčnost zastaví hluk a šeptá:

„Podívej se znovu.“

Bůh je zde.“

Představte si tedy Pavla, jak zvedá své spoutané ruce.

Ne proto, že by řetězy byly dobré, ale proto, že Bůh je dobrý. Ne proto, že by cela byla pohodlná, ale proto, že milost neopustila místnost. Vděčnost nevymaže těžké dny; pomáhá nám vidět Boha v nich.

Radost roste tam, kde se praktikuje vděčnost. Když začínáme s Pánem, i těžký den se může stát místem, kde je Jeho dobrota snáze viditelná.

RODINA
MODLITBA

Vyjmenujte jeden způsob, jakým se o nás Bůh dnes staral. Pak se společně pomodlete: „Drahý Bože, pomoz nám vnímat Tvou dobrotu a radovat se s vděčným srdcem. Ve jménu Ježíše, amen.“

Pavlova zkušenost byla nejtěžší:

A i tehdy Pavel důvěřoval Bohu, že to změní:

NESTABILNÍ: Paul byl pronásledován a uvězněn.

PODNIK: Vyber si radost, i když život bolí.

NEJISTÉ: Pavel se možná domů nevrátí.

ODHALENÍ: Podívejte se na Boží dary dnes.

SLOŽITOST: Mladé církve se cítily tlačeny na kolena.

KOMPAS: Nechte vděčnost vést vaše srdce.

NEJSOUHLASNÉ: Může radost růst v nesnázích?

UJIŠTĚNÍ: Používejte obrazovky k pozhennání druhým.

Pavel se nevyhnul všem těžkostem, ale naučil se, na co se zaměřit. Ve světě VUCA nám vděčnost pomáhá vnímat Boží dobrotu, žehnat druhým, místo abychom se s nimi srovnávali, a žít se svobodnějším srdcem.

1

Přečtete společně
Filipským 4:4 a 4:11

2

Podtrhněte slova
„vždy“ a „být spokojený“

3

Zeptejte se:

- Jaké pocity ve mně vyvolávají obrazovky?
- Vede mě čas u obrazovky k vděčnosti?

Pavel nám pomáhá tím, že ukazuje, že i v těžkých situacích může Bůh vypěstovat vděčné srdce. Slibuji, že budeme společně hledat Boží dary a používat naše obrazovky k sdílení laskavosti, ne k porovnávání.

RODINNÁ AKTIVITA: Požehnaná baterka

Položte baterku na stůl a řekněte: „Obrazovky nám mohou pomoci srovnávat se, stěžovat si nebo žehnat. Dnes si volíme žehnání.“ Zapněte baterku a rozdávejte ji ostatním. Každý odpoví: „Děkuji Ti, Bože, za...“, „Chci povzbudit...“ a „Jedna laskavá věc, kterou můžu říct online, je...“ Pak se společně zeptejte: **Vyzařovala má slova lásku, nebo srovnání?**



UKOTVENO VDĚČNOST

Dnešní princip:
Účel formulářů vděčnosti

Dnešní slib pro váš domov je vděčný a bezplatný:
Obrazovky mohou sdílet požehnání, ne dnes vyvolávat srovnání.

Pavův vězeňský dopis vyzývá rodiče, aby praktikovali vděčnost jako statečný rodinný zvyk. V hlučném digitálním světě vděčnost cvičí srdce, aby si všímalo Božích darů, odolávalo srovnávání a používalo obrazovky k tomu, aby požehnálo druhým stabilnější radostí, smyslem života a pokojem.

DAŘTE SE ZA STRACH V NESTALÉM

Pavel učí rodiče, že vděčnost se nerodí z lehkých dnů. Rodí se, když se srdce naučí, kam hledat. Čelil tlaku, nebezpečí, vězení a nejisté budoucnosti, a přesto dokázal říct: „Radujte se v Pánu vždycky“ a „Naučil jsem se... být spokojený“ (Filipským 4:4, 11).

To neznamená, že Pavel ignoroval bolest. Nepředstíral, že řetězy jsou měkké nebo že vězení je příjemné. Vděčnost jeho trápení nevymazala; vycvičila jeho mysl, aby uprostřed trápení pamatovala na Boha.

Rodiče potřebují stejnou milost ve SVĚTĚ VUCA. Domov se může rychle stát místem stížností, srovnávání a digitálního šumu. Ale když rodič praktikuje vděčnost, dítě se naučí všímát si požehnání, nejen problémů. Vděčný domov neříká: „Všechno je perfektní.“ Říká: „Bůh je stále dobrý.“

PTEJTE SE SAMI SEBE: JE MOJE MYSL VÍCE VYCVIČENÁ VE STĚŽOVÁNÍ, NEBO V VDĚČNOSTI?

Přečtěte si Filipským 4:4 a 4:11. Podtrhněte slova „vždy“ a „obsah“. Pak se zeptejte: Jaké pocity ve mně vyvolávají mé obrazovky? Srovnávám svou rodinu, život, domov nebo požehnání s ostatními? Učí mé kanály vděčnosti, nebo nutí mé srdce chtít stále více a více?

Obrazovky mohou přitahovat naše oči k tomu, co chybí, jako okno ukazující hračky všech ostatních. Vděčnost jemně obrací naše oči k tomu, co nám Bůh již vložil do rukou.

PAVEL NÁS UČÍ, ŽE POKOJ NENÍ OVLÁDÁN MÍSTNOSTÍ, VE KTERÉ JSME, ALE SMĚREM NAŠEHO SRDCE. VĚZEŇSKÁ CELKA MU NEMŮŽE UKRSTIT RADOST, PROTOŽE JEHO SOUSTŘEDĚNÍ BYLO UPŘÍMÁNO NA BOHA.

C OMPAS, KTERÝ ZŮSTANE STÁLÝ I NAVZDÁL KOMPLEXITY

Vděčnost pomáhá rodině žít z toho, co jim Bůh vložil do rukou, nejen z toho, co jim chybí. Toto je výchovný princip od Ellen Whiteové, protože vděčnost neznamená jen učit dítě říkat „děkuji“. Učí srdce, jak vidět život. Ellen Whiteová napsala: „Nic nepodporuje zdraví těla i duše více než duch vděčnosti a chvály“ (Služba uzdravování, str. 251). V domově se vděčnost stává jemnou učitelkou. Pomáhá rodičům a dětem vnímat péči, zaopatření, odpuštění, krásu a známky Boží lásky.

To je důležité, protože rodinný život může být uspěchaný a únavný. Rodiče se mohou snažit ze všech sil, a přitom se cítí vytížení. Děti mohou cítit přitažlivost obrazovek, reklam a srovnávání. Digitální kultura šeptá: „Potřebuješ víc. Ostatní mají víc. Ty sám nestačíš.“ Vděčnost odpovídá lepším poselstvím: „Podívej se, co ti Bůh dal. Podívej se, kdo tě miluje. Podívej se, jak můžeš dnes někomu požehnat.“

Vděčnost trénuje pohled rodiny. Vděčná rodina se naučí vidět jen chybějící hračku, výlet, který podnikl někdo jiný, nebo perfektní fotku, kterou zveřejnila jiná rodina, ale teplé jídlo, vyslyšené modlitby, bezpečné objetí a sílu, kterou Bůh dal na další den. To nepopírá těžké věci. Pomáhá to srdci stát ve zdravější poloze, když jim čelí.

Když roste vděčnost, může se změnit i používání obrazovky. Nezveřejňujeme příspěvky, abychom dokázali svou hodnotu. Neskrolujeme, abychom zaplnili prázdné srdce. Nesrovnáváme příběh své rodiny s nejlepším okamžikem někoho jiného. Technologie můžeme využít k poděkování, povzbuzení přítele, sdílení naděje a požehnání druhým.

Ve světě VUCA se vděčnost stává kompasem pro domov. Proměňuje přání rodiny v radostný cíl.

VDĚČNÝ DOMOV SE NETOČÍ KOLEM TOHO, CO CHYBÍ, ALE ROSTE KOLEM BOŽÍCH DARŮ A JE PŘIPRAVEN DÁVAT.

ZÁ

KTERÁ PEVNĚ PLATÍ I UVNITŘ NEJASNOSTI

Nyní prožívejte vděčnost s jednoduchým rodičovským zvykem zvaným **KONTROLA POŽEHNÁNÍ**. Po dobu tří dnů, než matka a otec použijí sociální média nebo posílají rodinné zprávy, si společně vyhradí jednu tichou minutu. Každý si vybere jeden vděčný vzkaz, jedno veřejné slovo, kterým někoho uctí, aniž by se předváděl, a jeden soukromý vzkaz, který povzbudí člověka, který laskavost potřebuje.

Pokud je přítomen pouze jeden rodič, udělejte to s jiným důvěryhodným dospělým nebo s modlitbou sami. Během těchto dnů se vyhýbejte stížnostem, srovnávání a nepřímým komentářům. Necht' se vaše obrazovka stane malým oknem milosti, ne zrcadlem srovnávání.

NEŽ NĚCO ZVEŘEJNÍTE NEBO ODPOVÍTE, ZASTAVTE SE A ZEptejte se: BUDOU MOJE SLOVA POŽEHNÁNÍM, NEBO ZRANĚNÍM?



UKOTVENO VDĚČNOST

Ukázala by moje digitální historie vděčnost, nebo kritiku? Ve světě VUCA milost pomáhá mé rodině používat obrazovky k rozmnožování požehnání a k životu s lehčím a vděčnějším srdcem.

UKOTVENÝ SABAT

Pamatuj na den odpočinku, abys ho světil. (Exodus 20:8)

KDE SPOČÍVÁ NAŠE IDENTITA?

Poušť zavládlo nové ticho. Vzduch neprořízla žádná egyptská píšťalka. Žádný cihlář nekřičel: „Rychleji!“ Nikdo nepočítal, kolik cihel bylo vyrobeno před západem slunce. Poprvé po generacích nebyl Izrael tlačěn požadavky někoho jiného. Pak jim Bůh dal příkaz, který zněl jako dar zabalený v čase: „Pamatuj na den odpočinku, abys jej světil“ (Exodus 20:8).

Slovo „pamatovat“ neznamenal jen dodržování dne v kalendáři. Šlo o to, abychom si pamatovali, kým jsme. Identita znamená pravdu o nás, než cokoli uděláme, cokoli vyhrájeme, cokoli zveřejníme nebo cokoli dokážeme. Izrael patřil Bohu, protože ho stvořil, zachránil, miloval a nazval svými dětmi.

I my patříme Bohu. Jsme Jeho dříve, než všechno uděláme správně, než se cítíme statečně a než víme, co přinese zítřek.

VUCA WORLD, kde se život může zdát proměnlivý, matoucí, uspěchaný a nejasný, nám Sabat pomáhá znovu slyšet Boží hlas. Říká: „Nejsi otrokem obrazovek, uspěchaných zpráv ani snahy dokázat, že jsi výjimečný. Jsi Moje dítě.“

Sabat nás také učí, jak dávat na první místo to nejdůležitější. To znamená vybrat si to, na čem záleží nejvíce, a dát tomu v našem dni to nejlepší místo. Představte si velké kameny a písek. Pokud do sklenice jde písek jako první, kameny se tam nevejdou. Ale pokud jdou jako první velké kameny, písek zaplní mezery. Bůh, rodina, uctívání, odpočinek a láska jsou ty velké kameny. Obrazovky, hry a rušné věci je nesmí vytlačovat.

Představte si Sabat jako Boží resetovací tlačítko pro srdce. Nevymaže nás. Vrací nás zpět k tomu, co je pravdivé. Znovu se spojujeme s Bohem, uctíváním, úžasem, lidmi, které milujeme, stvořením a radostí z toho, že žijeme v Jeho péči.

Dnes se zastavujeme, protože Bůh nám stačí. Odpočíváme, protože jsme Jeho a Jeho láska drží každého z nás.

RODINA
MODLITBA

Odložte zařízení, chytte se za ruce a modlete se: „Drahý Bože, pomoz nám odpočívat, pamatovat si, že jsme Tvoji, a znovu se spojit s tím, na čem záleží. Ve jménu Ježíše, amen.“

Svět pro nově osvobozené lidi vypadal takto:

NESTABILITNÍ: Už žádní otroci, učí se svobodě.

NEJISTÉ: Pouštní dny, nejisté denní jídlo.

KOMPLEX: Nová pravidla, nové rodinné zvyky.

NEJSOUHLASNÉ: Učit se žít skutečně svobodně.

S Božím zaslíbením o Sabatu můžeme:

PODNIK: Bůh nám pomáhá žít svobodně.

ODHALENÍ: Pamatujte, že jsme Boží děti.

KOMPAS: Sabat ukazuje, na čem záleží.

UJIŠTĚNÍ: Můžeme odpočívat v Bohu.

Izraelité už nebyli v Egyptě, ale Egypt stále chtěl své otroky. Ve světě VUCA nám Sabat připomíná, že jsme Boží děti, ne otroci práce, obrazovky nebo tlaku – a děti si mohou odpočinout.

1

Přečtěte společně
Exodus 20:8-11

2

Podtrhněte slovo
„pamatovat“

3

Zeptejte se:

- Je odpočinek jen další zábavou?
- Pomáhají mi obrazovky odpočívat?

Tento příběh nám pomáhá si uvědomit, že Bůh nás stvořil jako své děti, ne jako malé zaneprázdněné dělníky. Slibuji, že pomůžu naší rodině zpomalit, dát na místo obrazovky a užívat si sabatního odpočinku s Bohem a jeden s druhým.

RODINNÁ AKTIVITA: Tlačítko pro pozastavení v sobotu

Použijte dálkový ovladač od televize jako „tlačítko pauzy“. Umístěte ho doprostřed rodiny. Každý ho stiskne a pojmenuje aktivitu na obrazovce, kterou chce v sobotu pozastavit. Pak si místo toho zvolte nějakou tichou radost: procházku, biblický příběh, kreslení, hru nebo rodinný rozhovor. Zeptejte se: „Čeho si můžeme všimnout, když jsou obrazovky tiché?“ **Modlete se a děkujte Bohu za odpočinek a pokoj dnes společně.**



UKOTVENÝ SABAT

Dnešní princip: Svoboda Sabatu

Dnešní zaslíbení pro váš domov je pokojné a svobodné: Sabat říká, že jsme Jeho děti, ne otroci.

Tato rodičovská reflexe vám pomůže vnímat Sabat jako Boží týdenní dar svobody. V hlučném VUCA WORLD se dozvíte, jak odpočinek učí identitě, ztišuje digitální hluk a pomáhá vaší domácnosti znovu si vzpomenout: jsme Boží děti, ne stroje.

DAŘTE SE ZA STRACH V NESTALÉM

Slib pro váš domov zní takto: Sabat může vaši rodinu naučit žít jako Boží děti, ne jako lidé, kteří si musí neustále dokazovat, že na nich záleží. Ve světě, který neustále říká: „Dělejte více, ukažte více, odpovídejte rychleji a zůstaňte ve spojení,“ Sabat říká: „Odpočívejte. Patříte Bohu.“

Pro rodiče je to víc než jen pauza. Je to způsob, jak změnit podobu domova. Obrazovky, rozvrhy, školní úkoly, zprávy a povinnosti mohou rodinu naučit cítit se cennou, když je něco hotové, zveřejněné, lajkované nebo dosažené. Sabat tento vzorec boří. Připomíná nám, že naše hodnota se neměří výkonem, pozorností ani potleskem.

Izrael se to musel naučit po Egyptě. Svoboda neznamenal jen opustit otroctví; znamenala naučit se nežít se srdcem otroka. Bůh řekl: „Pamatuj na den odpočinku, abys jej světil“ (Exodus 20:8), protože odpočinek učí identitě.

POLOŽTE SI OTÁZKU: UČÍM SVOU RODINU ŽÍT JAKO BOŽÍ SVOBODNÉ DĚTI, NEBO JAKO LIDÉ, KTEŘÍ VŽDY POTŘEBUJÍ DOKAZOVAT SVOU HODNOTU?

Přečtěte si Exodus 20:8–11. Podtrhněte slovo „pamatovat“. Bůh dal Sabat, aby jeho lid nezapomněl, kým je: svobodné děti, ne otroci, kteří musí stále vyrábět cihly, aby dokázali svou hodnotu.

Rodiče mohou také zapomenout. Obrazovky mohou šeptat: „Tvořte více. Publikujte více. Odpovídejte rychleji. Ukažte, že na vás záleží.“ Brzy se odpočinek stane spíše rollováním, více videí, více reakcí a naše srdce zůstanou zaneprázdněná místo volná.

PTEJTE SE SAMI SEBE: CO MI POMÁHÁ PAMĚT NA TO, ŽE JSEM BOŽÍ DÍTĚ? POMÁHÁ SABAT NAŠEMU DOMOVU K ODPOČINKU, NEBO K NEPŘÍJÍMAVOSTI? SABAT NÁS UČÍ, ABYCHOM PŘESTALI TVOŘIT A JEDNODUŠE BÝLI ZNOVU S BOHEM.

C OMPAS, KTERÝ ZŮSTANE STÁLÝ I NAVZDÁL KOMPLEXITY

Vzdělávací principy Ellen Whiteové nám pomáhají vnímat Sabat jako více než jen pravidlo, které je třeba dodržovat. Sabat je týdenní učitel. Učí srdce pamatovat si, kdo je Bůh, kdo jsme my a jaký domov si budujeme. Ellen Whiteová napsala: „Sabat i rodina byly ustanoveny v Edeně,“ a dodala, že Bůh tento den uchovává, aby rodina měla „společenství s Ním, s přírodou a jeden s druhým“ (Vzdělání, str. 250).

Po šesti dnech práce, odpovídání na zprávy, organizování rozvrhů, řešení problémů a snahy držet krok Sabbath jemně říká: „Zastavte se a vzpomeňte si. Vaše hodnota se neměří tím, kolik toho splníte. Hodnota vašeho dítěte se neměří známkami, domácími úkoly, talentem, příspěvky ani chválou. Nejdříve jste Božími dětmi, než cokoli pro někoho uděláte.

Proto je zachovávání Sabatu životním stylem, nejen dnem v kalendáři. Zahrnuje bohoslužby, odpočinek, rodinné spojení, radostnou službu, čas v přírodě, jídlo, klidné rozhovory a odvrácení se od hluku, který udržuje mysl v chodu. Vytváří bezpečný prostor, kde telefon nevede rodinu, oznámení nepřerušují lásku a obrazovky neurčují atmosféru domova.

Pro Izrael byl Sabat lekcí svobody. Už nebyli otroky v Egyptě. Dnes je Sabat může učit podobné svobodě. Nejsme otroky algoritmu. Nejsme otroky neustálé dostupnosti. Nejsme otroky produkce více. Zdravé limity nejsou zdi, které nás svírají; jsou to dveře, které otevírají mír.

Sabat připomíná rodině, že Bůh stačí, láska je blízko a odpočinek je poslušnost.

ODPOČINEK NENÍ ODPOJENÍ OD ŽIVOTA; JE TO ZNOVUSPOJENÍ S BOHEM, RODINOU A TÍM, NA ČEM ZÁLEŽÍ NEJVÍC.

ZÁ

KTERÁ PEVNĚ PLATÍ I UVNITŘ NEJASNOSTI

Než začne Sabat, vyzkoušejte [PLÁN RESETU NA SABAT](#). Rodiče, společně si vyberte, co vaše domácnost na 24 hodin pozastaví: žádné sociální sítě, žádné krátké filmy ani videohry, žádné intenzivní videohry a zařízení pouze pro nezbytnou komunikaci. Dětem to jemně vysvětlíte: tohle není trest; je to cvičení pro svobodu.

Pak si připravte jednoduché radosti, které zaplní ticho: procházku v přírodě, pomalé čtení, hluboký rozhovor, deskovou hru nebo kreativní uctívání. Všimněte si prvních neklidných pocitů beze strachu. Mysl si může zpočátku říkat o hluk, ale Sabat učí srdce znovu dýchat, naslouchat a důvěřovat.

[NA ZÁVĚR SE PTEJTE: CO SE ZMĚNILO V NAŠICH MYSLÍCH A CO JSME OBJEVILI, KDYŽ OBRAZOVKY ZTICHLY?](#)



UKOTVENÝ SABAT

Sabat nás učí přestat se honit za hlukem a důvěřovat Bohu. Ve světě VUCA nám odpočinek připomíná: nejsme otroky obrazovek – jsme Božími milovanými dětmi.

VUCA SPOLEČNOST TÝDEN MODLITB

NA CESTY

Co je to svět VUCA?

I když je svět nestálý, MY SE ODVÁŽÍME
PŘEKONAT STRACH.

I když se to zdá nejisté, ODHALUJEME
HLUBŠÍ PRAVDU.

I když je cesta složitá, NÁŠ KOMPAS ZŮSTÁVÁ
PEVNÝ.

I když se vše může zdát nejednoznačné,
ŽIJEME UKOTVENI V JISTOTĚ.

TENTO TÝDEN CÍLE:

Vytvořte srdce, která
vědí, jak žít ve SVĚTĚ
VUCA, aniž by ztratila své
kotvy.

NEDĚLE

Ukotveno
POKORNÉ SRDCE

Biblický verš:

„Daniel si však v srdci
předsevzal, že se
neposkrvíní...” (Daniel
1:8)

Zbožné:

Věrnost začíná
tiše v odevzdaném
srdci.

Modlitba:

Pane, pomoz našim srdcím, aby
si vybraly Tebe jako prvního.

Otázka:

Kdo vládne tvému
srdci, když se nikdo nedívá?

PONDĚLÍ

Ukotveno
MODELOVÁNÍ

Biblický verš:

„...bude příkladem pro
věřící...”
(1. Timoteovi 4:12)

Zbožné:

Věrný příklad vede
ostatní, když se svět
otřásá.

Modlitba:

Ježíši, dej nám zářit v našich
životech pro Tebe.

Otázka:

Další generace
napodobuje. Co na
tobě vidí?

ÚTERÝ

Ukotveno
PŘÍTOMNOST

Biblický verš:

„Měla sestru jménem
Marie, která seděla
Ježíšovým nohám a
poslouchala jeho slovo.”
(Lukáš 10:39)

Zbožné:

Přítomnost začíná,
když se zastavíme a
nasloucháme Ježíši.

Modlitba:

Pane, pomoz nám
naslouchat s plnou pozorností.

Otázka:

Jsem skutečně přítomný...
nebo jsem jen fyzicky
dostupný?

STŘEDA

Ukotveno ROZLIŠOVÁNÍ

Biblický verš:

„Proto dejte
Váš služebníka
chytré srdce, abych soudil
tvůj lid, abych rozlišoval
mezi dobrem a zlem...“
(1 Královská 3:9)

Zbožné:

Bůh dává
rozlišovací schopnost,
když se volby zdají být
složitě a hlasitě.

Modlitba:

Bože, pomoz našim
srdcím jasně vidět.

Otázka:

Rodí se pravidla v mém
domě ze strachu,
nebo z touhy předat
moudrost?

ČTVRTEK

Ukotveno PRIORITY

Biblický verš:

„Hleďte nejprve
království Boží a jeho
spravedlnost, a toto
vše vám bude přidáno.“
(Matouš 6:33)

Zbožné:

Hleďte Boha nejdříve,
než nás povede
světský hluk.

Modlitba:

Pane, veď naši první
volbu do svého království.

Otázka:

Otázkou není, kolik času
trávíme u obrazovek.

Otázka zní: co nahrazují?

PÁTEK

Ukotveno VDĚČNOST

Biblický verš:

„Radujte se v Pánu stále.
Znovu říkám:
radujte se!“
(Filipským 4:4)

Zbožné:

Vděčnost nám
pomáhá radovat se z Boží
blízkosti, i když se
život zdá temný,
spoutaný a nejistý.

Modlitba:

Bože, pomoz nám
radovat se s vděčným srdcem.

Otázka:

Pokud by někdo analyzoval
vaši digitální historii,
viděl by více vděčnosti,
nebo více kritiky?

SABAT

Ukotveno SABAT

Biblický verš:

„Pamatuj na den
odpočinku, abys jej světil.“
(Exodus 20:8)

Zbožné:

Sabat nám jemně
připomíná, že
jsme Božími milovanými
dětmi, ne otroky výkonu,
produktivity nebo
digitálního hluku.

Modlitba:

Bože, pomoz nám odpočívat
a pamatovat.

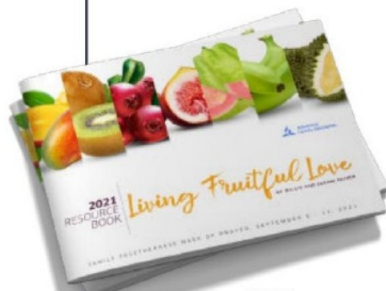
Otázka:

Žiji jako svobodné
Boží dítě, nebo jako
otrok výkonu?

ZACHOVEJTE SI ZVYK

DENNÍ RODINNÉ BOHOSLUŽBY

DALŠÍ ZDROJE NAJDETE NA: [FAMILY.ADVENTIST.ORG/FAMILYWORSHIP](https://family.adventist.org/familyworship)



2021
Žít plodnou lásku



2022
Obnova
Rodinný oltář



2023
Klíče ke zdravé mysli:
Prosperující rodiny



2024
Rostoucí srdce vítání:
Porozumění různorodým rodinám



2025
Boží velké dary

ANCHORED FAMILY

V DIGITÁLNÍM SVĚTĚ



Co je to VUCA SVĚT?

I když je svět nestálý, ODVÁŽÍME SE překonat strach.

I když se zdá nejistý, ODHALUJEME hlubší pravdu.

I když je cesta složitá, náš KOMPAS zůstává pevný.

I když vše působí nejednoznačně, žijeme zakotveni v JISTOTĚ.

Důvěřuj Bohu jako své kotvě:

„Bůh nám nedal ducha bázlivosti, ale síly, lásky a rozvahy.“ (2. Timoteovi 1:7)



Adventist[®]
Family Ministries

GENERÁLNÍ KONFERENCE ADVENTISTŮ SEDMÉHO DNE 12501 Old Columbia Pike, Silver

Spring, Maryland 20904, USA 301-680-6175 kancelář family@gc.adventist.org
family.adventist.org

@Adventist.Rodina

/Adventistické rodinné služby

ISBN 978-0-8280-2957-5



9 780828 029575