V knize Skutky apoštolů sleduji, jak jsou učedníci vyslýcháni, že přes zákaz veřejně mluví o Ježíši. Oni na to prohlásí: *„Nemůžeme nemluvit o tom, co jsme viděli a slyšeli.“* (Skutky 4,20) Jiní učedníci se po mučitelském trestu dostanou do vězení. Namísto nadávek a úpění nebo namísto poraženeckého ticha je slyším v tom vězení o půlnoci zpívat a nahlas se modlit… (Skutky 16,25) Někteří svoji oddanost Ježíši zaplatili i obětováním vlastního života! (Štěpán − Skutky 7; apoštol Jakub − Skutky 12)

Co bylo v životech těch učedníků jinak, než u spousty současných českých a slovenských křesťanů?

1. Oni Ježíše POZNALI! Nejen informacemi, ale i hojnou osobní zkušeností s Ním.
2. Oni Ježíše PŘIJALI! Ve smyslu, že se pevně rozhodli Ho následovat a poslouchat. A přirozeně pak taky intenzivně −
3. živého „Ježíše PROŽÍVALI“. Vnímali Jeho blízkost, Jeho lásku, Jeho posilu, a z toho všeho prožívali vděčnost, radost, naplnění, zmocnění… Hluboké poznání a přijetí Pána Ježíše se v nich proměnilo v nezastavitelný motor nadšené oddanosti a ve zřídlo nezničitelného hluboce vnitřního štěstí.

„Ale já takové emoce neprožívám…“ dívají se na mě zklamaně někteří věřící, když jim cituji tyhle příběhy a biblické principy i vlastní zkušenosti. Naše kultura nám totiž náruživě vnucuje přesvědčení, že to, co uvnitř prožíváme, přichází odněkud zvenku! To je ďábelský klam naší doby! Už ti někdo řekl, že Ty sám/sama jsi svobodným a plně zodpovědným tvůrcem svých vlastních emocí?

V Bibli máme imperativy, které v naší emocionálně pasivní kultuře moc nedávají smysl: *„Buďte vděčni.“ „Radujte se v Pánu vždycky.“ „Milujte se navzájem.“*

(Koloským 3,15; Filipským 4,4; Jan 13,34) Našinec na to řekne: „To nejde radovat se na povel. A už vůbec mi nikdo nemůže rozkázat, abych někoho miloval…
A přemýšlel jsi někdy, že vděčnost je pouze a jedině svobodným rozhodnutím Tvého nitra! Podobně se můžeš svobodně rozhodnout pro radost pro naději a dokonce i pro lásku! Jde o zaměření tvojí mysli. Díváš se na nádheru a velikost Ježíše, který je teď právě s Tebou? Nebo na své malé zkušenosti a strachy, že se ztrapníš?
Rozuměj prosím správně, tady nejde o popření mých pocitů! Právě naopak, své pocity si potřebuji přiznat, konstatovat je, možná některé i vyznat jako hříšné…
A pak s nimi hlavně svobodně nakládat! Jde o moji svobodu! Nebo chceš−li, jde o vládu a zodpovědnost v mém životě!
„To se ani naštvat nemůžu?“ řekne mi občas někdo. Právě naopak! Když mám své emoce pod vlastní svobodnou kontrolou, tak se pro dobrý důvod i svobodně naštvu, a může to být zdravé a správné! (Efezským 4,26) Nicméně míru a projevy svého naštvání si svobodně ponechávám ve svých rukou!

Vede tento přístup aktivního zacházení s vlastními emocemi k plochému životu bez emocí? Úplně naopak! Přijetí zodpovědnosti za vlastní emoce mi dává svobodu prožívat, co prožívat chci! Někdy radost a jindy třeba i truchlení, když je čas truchlit. Mohu prožívat štěstí a vděčnost nebo naopak tvořivý neklid a bojovný zápal pro změnu. Rozhodující tu je, že o svém vnitřním životě se vší zodpovědností a svobodně rozhoduji já! A nikoli lidé nebo okolnosti tam venku!
Znamená to, že jsem vždycky vítěz a že všechno perfektně zvládám? To jsem neřekl, ale učím se! A zdá se, že pro mnohé jsem povzbuzením i příkladem, že naše práce s emocemi může být jiná, než je tam venku zvykem…
Chceš teď poprosit Ježíše, aby Ti dal „sílu ovládat Tvé emoce“? Ne, tak se prosím nemodli! Oznamuji Ti, že pokud jsi mentálně přiměřeně zdráv, pak tu sílu k ovládání vlastních emocí už máš! Pánu Ježíši za tu svobodu a sílu děkuj a vděčně se raduj z každého malého pokroku, jakého teď svými svobodnými rozhodnutími a prožitky budeš dosahovat…

1. Ježíše POZNÁVEJ − to je pro Tvoji mysl,
2. Ježíše PŘIJÍMEJ − to je Tvoje rozhodování,
3. Ježíše PROŽÍVEJ − to osvobodí Tvoje emoce.

Pane Ježíši, děkuji za Tvůj úžasný příklad svobodné a mistrovské práce s Tvými vlastními emocemi.