

Biblické studium pro domácí skupinky



STRES

David Novák

STRES

(I když se jedná o tematické studium, jednotlivé kapitoly vycházejí z Bible a je tedy třeba se do ní „ponořit“)

1. Úvod
2. Stres ze starostí
3. Stres z práce
4. Stres z neúspěchu
5. Stres z konfliktu
6. Stres ze ztráty
7. Stres a vyhoření

Druhá část tohoto studia (od str. 10) je rozpracována každé lekce. Smyslem je možnost lépe se na setkání připravit.

1. lekce

ÚVOD

Poslední věta, kterou napsal L. Pasteur před smrtí, a která je zapsána v učebnicích medicíny, je prý tato: „Mikrob nic není, prostředí je vše“. Často je to prostředí stresu, které má za následek nejen duševní, ale i fyzické poruchy. Stres je často vyslovované slovo a zároveň současný problém. Asi každý občas pociťuje, že „nestíhá“, že je ve stresu. Někteří z nás možná okusili vážnější problémy v podobě chronického stresu - stavu stálého enormního fyzického, emocionálního a duševního přetížení, končícího někdy hlubokými depresemi, frustracemi nebo úzkostmi. Stres většinou přichází pomalu, ne jako výbuch. Ze začátku si toho ani nejsme vědomi, až najednou stále silněji cítíme, že to jde čím dál hůře, že je toho najednou moc... Časté fyzické úkazy stresu jsou žaludeční nevolnosti, bolesti hlavy, svalů, atd. Dále pak ale i bolesti na hrudníku, nepravidelný puls a vysoký krevní tlak. Nejběžnější emocionální a duševní příznaky jsou vznětlivost, úzkost, deprese nadměrný hněv, ztráta motivace, hořkost. V následujících studiích se budeme zamýšlet nad některými příčinami stresů a rozebírat je z biblického pohledu. Podrobněji se podíváme na starosti, práci, neúspěch, konflikt a ztrátu. Nakonec se podíváme na proces zhroucení i na to, jak mu zabránit. Hlavně v poslední době se život stává někdy velmi zamotaný a těžko se v něm orientujeme. Zvláště pokud nechceme skončit v naprosté rezignaci a konzumním způsobu života, který se zaměřuje na jeden cíl - přežít. Tato studia by vám mohla být pomocí, nejen abyste tak neskončili ale abyste mohli jít dál v cestě za Pánem.

PVI (pro vaši informaci)

- ve Spojených státech se ročně vynaloží 50 - 75 miliard dolarů ročně na nemoci, které jsou spojeny se stresem
- stres je přímo či nepřímo hlavní příčinou infarktu, rakoviny, plicních indispozic, náhodných zranění a sebevražd
- nejpočetnější skupinou lidí, u kterých se vyskytuje hypertenze (chorobně vysoký tlak), jsou učitelé, bankovní úředníci, dispečeri letecké služby a taxikáři, tedy skupiny lidí, které jsou vystaveny častému stresu

První krok: Odpovězte na následující otázky a odpovědi sdílejte se skupinkou.

1. Pamatujete si, o co měli vaši rodiče nejvíce starostí během vašeho dětství?
 - peníze
 - zdraví
 - válka, mír
 - práce
 - daně
 - dostat vás na školu
 - politika

- disidenti
- deprese
- nevím

2. Pamatujete si, že vaši rodiče byli někdy přepracovaní? Myslíte, že jejich postoj k práci ovlivnil váš postoj k práci?

3. Kdy jste poprvé cítili, že jste neuspěli?

4. Z čeho teď prožíváte strach? Kterým konfliktním situacím se raději vyhýbáte? (Myslí se běžné situace. V každé z popsaných situací jde o určitý konflikt, i když třeba ne vyostřený.)

- důvěrným rozhovorům s rodiči
- prosazování svých názorů
- otevřeným vztahům
- mluvení o opravdových problémech
- zkouškám ve škole
- sám sobě
- mluvení s lidmi o své víře
- jiné

5. Kdy jste poprvé zakusili ztrátu něčeho, někoho pro vás důležitého? Kdo, co to bylo?

- ztráta, smrt domácího zvířátka
- smrt přítele nebo příbuzného
- ztráta oblíbeného učitele
- ztráta blízkého přítele
- ztráta oblíbené hračky
- stěhování
- ztráta chlapce, dívky
- rozvod rodičů

6. Zakusili jste někdy fyzické, emocionální nebo duševní zhroucení? Jaké jste měli během tohoto stavu pocity? Co tomu předcházelo?

2. lekce

STRES ZE STAROSTÍ

Každý z nás často prožívá starosti. Je mnoho věcí, o které je třeba se starat, a které starosti přinášejí. Můžeme mít starost, zda složíme zkoušky, zda najdeme dobré pracovní místo, zda si vybereme správného životního partnera. Můžeme mít starosti o zdraví, o své nejbližší, zda nás druzí přijímají, atd. Na starostech je zvláštní, že když je prožíváme, zdají se nám tím nejhrošší, co existuje. Proto říci někomu v jeho starostech, že „to nic není“, je přinejmenším kruté. Život každému z nás přináší mnoho starostí - ale máme vůbec jako křesťané prožívat starosti? Víme, že starosti jsou vysilující. Berou čas i energii, která by mohla být strávena lépe. Navíc si nikdy nejsme zcela jisti, zda věc, se kterou si děláme starosti, se opravdu stane. Někdy naše starosti vyplývají z toho, že musíme čekat, až „se to stane“. Toto všechno víme, a přesto starosti zůstávají. Existuje nějaký způsob, jak se se starostmi vyrovnat? V následujícím studiu se budeme zabývat Ježíšovým postojem ke starostem.

První krok: Odpovězte na následující otázky a odpovědi sdílejte se skupinkou.

1. Se kterou z následujících oblastí jste se nejvíce vyrovnávali v posledních pěti letech? Se kterou v posledním roce? S čím jste měli nejvíce starostí poslední týden? Je zde nějaká oblast, se kterou máte starosti stále?

- práce
- manželství
- zdraví
- děti

- peníze
- partnerství
- postava
- sexualita
- rodiče
- vztahy
- duchovní život

Druhý krok: Čtěte Matouš 6,25-34 a diskutujte nad následujícími otázkami.

1. Se kterými následujícími věcmi máš nejvíce starostí?

- ztráta zaměstnání 1 2 3 4 5
- doděláná škola 1 2 3 4 5
- dobrá reputace 1 2 3 4 5
- hezká postava 1 2 3 4 5
- partnerství 1 2 3 4 5
- dobrý prospěch 1 2 3 4 5
- peníze 1 2 3 4 5
- budoucnost 1 2 3 4 5
- jiné

2. V textu jsou tři základní oblasti, o které se lidé starají. Pokuste se je odhalit. Zamyslete se nad dnešními reklamami a srovnajte s tím, co učil Ježíš.

3. Tyto tři věci souvisí s dvěma oblastmi, ve kterých se často pohybujeme. S kterými?

4. Proč jsou zmíněné oblasti pro nás někdy důležité?

5. Jak uvedené oblasti „hýbou“ dnešní mládeží?

6. Proč přinášejí tolik starostí? Není to někdy rozpor - víme, že bychom se neměli příliš starat, a přesto se staráme?

7. Jakého času se většinou týkají naše starosti? K čemu nás to nakonec vede? Verš 34

8. Jak se ke starostem o zítřek staví Ježíš? Není to výzva k bohémскому životu? Kde je hranice mezi staráním se a ustaraností? Srv. 2.Tes.3,10, Př.3,5; 28,25, Lk.14,18-33

9. Toto velmi úzce souvisí s prioritami neboli žebříčkem hodnot - verš 33. Na rozdíl od hmotných potřeb se Ježíš upíná k potřebám _____. Za království lze dosadit také vládu, za spravedlnost nastolení vlády. Jak byste to aplikovali do vašich životů?

10. Proč se někdy bojíme nastolení takové vlády ve svých životech? V kterých konkrétních oblastech to tak je?

11. Srovnaj odpověď na otázku 10 s odpovědí na otázku 1.

3. lekce

STRES Z PRÁCE

Práce v životech většiny z nás zaujímá centrální místo. Pracujeme z mnoha různých důvodů. Základní důvod, proč pracujeme, je, abychom přežili. Jednou budeme pracovat proto, abychom našim dětem vytvořili lepší podmínky pro život. Mnozí z nás pracují kvůli získání lepšího materiálního zabezpečení. Co je ale společné pro většinu lidí, je touha dělat něco, co má smysl, význam. Práce může být na jednu stranu tím, co nás uspokojuje, na druhou stranu ale i tím, co přináší stres. Přepřacovanost, zlý šéf, monotónní práce, nadměrné učení a mnohé jiné faktory mohou být příčinou stresu. Způsob, jak se vyrovnáváte se stresy z práce, může přímo ovlivňovat i další oblasti vašeho života. Jeden extrém jsou tzv. „Workoholici“. Jsou to lidé závislí na práci, kteří zakoušejí stres, když nepracují. Je to extrém, ve kterém člověk neví, kdy s prací skončit. Druhý extrém je, když příliš málo nebo žádná práce ničí náš pocit hodnoty, protože pro nikoho nemáme smysl. Oba dva extrémy ničí naše tělo i naši psychiku a oba zapříčiňují stres. Někdy je těžké se mezi těmito dvěma extrémy pohybovat a najít správnou vyváženost. Kdosi řekl, že dříve lidé odpočívali, aby mohli pracovat. Dnes pracují, aby mohli odpočívat. Vidíme, že došlo k posunu smyslu práce, že často nároky jsou velmi vysoké. Zatímco před revolucí se často jen chodilo do zaměstnání, po revoluci mnozí z nás musí najednou pracovat! Práce nás často žene do stresů typu „dokážu to“, „stačím se vyrovnat se stálými změnami?“. Stejně je to i se studiem. Tato lekce se bude těmito problémy zabývat.

První krok: Odpovězte na následující otázky a odpovědi sdílejte se skupinkou.

1. Pracovali jste někdy v práci, kde jste byli přepracovaní a málo placení? Učili jste se někdy tvrdě na zkoušku a výsledek tomu vůbec neodpovídal? Jaké byly vaše následné pocity?
2. Za jakých okolností byste přijali práci, která by byla špatně zaplacená? (Pokud byste ji vůbec vzali.)
3. Jak se díváš na práci?
 - nutné zlo
 - zdroj peněz
 - mám práci rád
 - zdroj realizace

Druhý krok: Čtěte Matouš 20,1-16 a diskutujte nad následujícími otázkami.

1. Pracovali jste někdy pro někoho, kdo najímal a odměňoval pracovníky jako majitel v Matoušově příběhu?
2. Kolik skupin lidí se vyskytuje v tomto podobenství?
_____, _____
_____, _____
3. Proč toto podobenství je pro nás těžko pochopitelné? Co se nám nezdá na majiteli? Jaká jsou naše měřítka?
4. Co bylo při odměňování práce pro majitele důležité? Srv. Kol. 3,23. Co říkáte této parafrázi: „Cokoli děláte, dělejte upřímně, jako by to bylo lidem, ne Pánu.“? Nevystihuje toto lépe náš přístup k práci i ke škole? Verš 13. Tato fakta dávají majitele do nového světla a měla by být důležitá i v našem vztahu k zaměstnavateli, učiteli.
5. Pokuste se najít klíčový moment, ve kterém dochází k nespokojenosti. Není toto někdy i u nás?
6. Fil. 3,7. V čem tkví Pavlova hodnota? Zamysleme se, jak vysoko v našem žebříčku hodnot figuruje práce. Není právě práce, škola zdrojem naší hodnoty? Srv. Mt. 20,16. Není naše zakládání si na tom, že mezi ty poslední nepatříme, zdrojem našich stresů?
7. Fil. 4,19. Oproti nespokojenosti zaměstnanců u Matouše stojí toto úžasné zaslíbení. Naše moderní parafráze by však někdy zněla asi takto: „Práce, škola naplní všelikou vaši potřebu“. Přemýšlejte chvíli nad tím, jak je to u vás.

4. lekce

STRES Z NEÚSPĚCHU

Naše společnost odměňuje úspěšné a naopak neúspěšné odsuzuje. V nových podmínkách jsou stále více obdivováni úspěšní lidé, jako např. podnikatelé, sportovci, modelky, lidé studující v zahraničí, milionáři, atd. Ti, na které je vidět, jsou vítězové, nikdy poražení. Toto vše na nás vytváří podvědomý nátlak, že neúspěch a selhání jsou cesty ke stresu. Přestože bychom se rádi neúspěchům a zklamáním vyhnuli, čas od času je prožíváme. Každý z nás někdy zklamal nebo prožil neúspěch. Zakusit neúspěch není žádná legrace, ale na druhou stranu přílišný strach z neúspěchu, zklamání vede k tomu, že se bojíme cokoli riskovat, cokoli nového dělat. Z neúspěchů se však lze mnoho učit. Často jsou neúspěchy předpokladem úspěchů. Příběhy úspěšných lidí nám vypráví, že tito lidé prožili často mnoho neúspěchů, než se dočkali úspěchu. Z našich dějin vidíme příklad J. A. Komenského, který musel projít mnohými zklamáními, neúspěchy před tím, než se dočkal alespoň určitého uznání. Nakonec i příklad prezidenta Václava Havla je zajímavý. A možná byste si vzpomněli na mnohé další příklady. Výstižný komentář W. Churchilla: „Úspěch je cesta od neúspěchu k úspěchu bez ztráty nadšení.“ V následujícím studiu se podíváme, jak se z neúspěchu poučil apoštol Petr a co vlastně sleduje Bůh tím, když nám neúspěchy a zklamání dává do cesty.

První krok: Odpovězte na následující otázky a odpovědi sdílejte se skupinkou.

1. Jak většinou reagujete na neúspěch?

- ze svých neúspěchů se zkouším poučit
- snažím se své neúspěchy ignorovat a rychle na ně zapomenout
- jsem ze svých neúspěchů emocionálně zraněn
- přijímám neúspěchy jako životní realitu
- když mám v něčem neúspěch, radši to znovu nezkouším
- v čemkoli, co dělám, se odmítám smířit s neúspěchem

2. Co si myslíte, že může být největším neúspěchem v lidském životě? Co si myslíte, že by mohlo být největším neúspěchem, prohrou ve vašem životě?

Druhý krok: Čtěte Lukáš 22,54-62 a diskutujte nad následujícími otázkami.

1. Stalo se vám někdy, že jste si byli 100%-ně jisti, že něco dokážete, a pak jste zklamali? Při jaké příležitosti to bylo? Jaká byla vaše reakce?

2. Srovnejte přečtenou pasáž s Petrovým výrokem zapsaným u Marka 14,21;31. Srv. 1.K.10,12 a 2.K.12,7. Kde vlastně začíná Petrův neúspěch? Kde často začínají i naše neúspěchy?

3. Jaké jsou nejsilnější zdroje naší sebejistoty?

_____ Př.11,28	_____ Jer.17,5
_____ Př.28,26	_____ Mich.7,5
_____ Iz.30,12	_____ Mt.6,31
_____ Iz.31,1	_____ Iz.42,17
_____	_____ další nápady

Co myslíte, že bylo u Petra?

4. Proč Petr neodpověděl pravdivě? Není někdy strach příčinou i našich neúspěchů, selhání? Z čeho prožíváte největší strach?

5. Co myslíte, že prožíval Petr v okamžiku, kdy si všechno uvědomil? Nemáte někdy pocit, že vás Ježíš již nepřijme, že to, co jste udělali, bylo příliš velké selhání, neúspěch?

6. Nemáte někdy strach začít něco dělat, protože se bojíte dalšího selhání?

7. Podívejme se na to, jak Pán Ježíš nakládá s Petrem ve svých plánech poté, co Jej Petr zapřel. Mar.16,7. Proč je tam to nenápadné slovíčko *zvláště*?

8. Čtème dále o Petrovi: Sk.4,13, Gal.2,7-9, 1.P.1,1, 2.P.1,1. Pán s Petrem dále počítá i přes jeho naprostý neúspěch a pád. Srv. Řím.8,26, 2.K.12,9. Uvedené verše by nám čím dál více měly podhalovat nejen smysl Petrova pádu, ale i pádů a neúspěchů našich. Pokuste se nad tím chvíli přemýšlet.

9. Vraťme se ještě jednou do textu. Je v něm jeden okamžik, který Petrův pád staví do nové perspektivy. Tento okamžik je poučením i pro naše selhání a následující zármutek v tom, že nikdy nemusí znamenat konečnou stanici ve vztahu s Bohem. Srv. verš 62 a 2.K.7,10-11.

5. lekce

STRES Z KONFLIKTU

Dějiny lidstva by se daly nazvat dějinami konfliktů. Přestože si nikdo nepřeje žít v konfliktu, je mnoho lidí zabíjeno a zraňováno ve válečných konfliktech mezi národy. Díky konfliktům v zaměstnání máme žaludeční vředy nebo ztrácíme práci. Mezilidské konflikty ukončují přátelství i manželství. Konflikty mezi rodiči a dětmi bývají velmi těžkým problémem. Statistiky hovoří o tom, že po listopadu 1989 prudce stoupla agresivita mezi lidmi. Život je jakoby konfliktnější než dříve. Konflikty zraňují, někdy ničí životy. Přinášejí fyzické vady, psychické stresy, emocionální zranění i problémy v chování. Chceme-li být zdravými lidmi, musíme se s konflikty správně vyrovnávat. Asi nikdo z nás nemá v konfliktech zálibu, ale nikdo se jim nevyhne. V následujících studiích se budeme zabývat tím, jak se Ježíš a poté apoštol Pavel chovali v konfliktech. Jejich příklady nám mohou ukázat, jak se s konflikty můžeme vyrovnat..

První krok: Odpovězte na následující otázku a odpověď sdílejte se skupinkou.

Kdy a s kým jste měli v životě největší konflikt?

- během dětství
- během puberty
- po pubertě
- v dospělosti
- se sourozenci
- s učitelem
- s Bohem
- jiné
- s dětmi
- se sebou
- s partnerem
- s rodiči
- s přáteli
- se spolupracovníky
- se šéfem

Pozitivní konflikt

Druhý krok: Čtème Marek 11,15-19 a diskutujte nad následujícími otázkami.

Komentář: Chrám bylo místo, kde měl být Bůh uctíván a chválen. Vnější nádvoří chrámu bylo určeno k uctívání Boha zbožnými lidmi, kteří nebyli Židé. Toto místo však bylo přeměněno v orientální bazar. Holubice (oběť, kterou měli přinášet chudí) i jiná obětní zvířata byla prodávána až za dvacetinásobnou cenu. Jelikož zvláště poutníci zdaleka nemohli obětní zvířata táhnout s sebou, museli si je koupit až na místě. Směnárníci, kteří rozměňovali různé peníze z římských provincií na šekely (jediné platidlo povolené k placení chrámové daně), účtovali až polovinu denního platu za tento jednoduchý akt. Proměněním tohoto nádvoří z místa uctívání na bazar bylo pohanům zabráněno využívat jejich privilegia uctívat Boha.

1. Byli jste někdy v situaci, kdy vám bylo jasné, že vyhnout se konfliktu by bylo nesprávné?

2. Nekontrastuje Ježíšovo vystoupení s Jeho výroky, že je pokorný a tichý? Co vedlo Ježíše, aby do konfliktu vstoupil? Není oddíl v rozporu s Petrovým příkazem o hledání a usilování o pokoj? 1.P.3,11.

3. Pokuste se zamyslet, kdy Ježíš ve svém životě mlčel a v daném konfliktu byl tím, kdo se nebránil, a naopak kdy se Ježíš jasně ozval. Aplikujte toto na váš život.

4. Lze se jako křesťan konfliktu vyhnout? Srv. 2.Tim.3,12, J.17,14, Mt.5,13 (sůl štípe).

5. Kde si myslíte, že je v otázce konfliktu hranice slabošství (měli bychom se ozvat a radši mlčíme), a naopak hranice přílišné agresivity - zvláště z pohledu daného oddílu?

6. V jakém případě bychom se neměli vyhýbat konfliktu a kdy naopak bychom měli do něj vstupovat - na základě textu?

Negativní konflikt

Čtete: 1. Korintským 3,1-9 a diskutujte nad následujícími otázkami.

7. Čím se liší konflikt, o kterém jsme četli, od konfliktu v případě Pána Ježíše?

8. Vyjmenujte několik důvodů konfliktů v korintském sboru. Diskutujte chvíli nad těmito důvody. Které z nich jsou problémem i pro vás?

9. Odkud pramení závist, která vede ke konfliktům? Kde jste se s ní nejvíce setkali? Srv. Př.14,30.

10. Jak Pavel řeší celou konfliktní situaci? Verše 8-9. Jak byste tento postup aplikovali na vaší situaci?

11. Ve světle toho, co jsme četli a nad čím jsme se zamýšleli, se podívejte do 1.P.3,8-9. Jak se zde Písmo staví k řešení konfliktu? Je to vůbec pro normální lidi? Srovnej s příkladem Pána Ježíše.

6. lekce

STRES ZE ZTRÁTY

Je skoro nemožné projít životem bez toho, aniž bychom zakusili ztrátu někoho nebo něčeho. Někteří lidé ztratí zdraví, někteří peníze, střechu nad hlavou, jiní zase sebeúctu, další sebekontrolu nebo svobodu. Zřejmě nejtěžší je však ztráta někoho blízkého - dítěte, manžela nebo manželky, rodičů, přítele, apod. Ztráta může způsobit jeden z nejintenzivnějších stresů, který můžeme zakusit. V následujícím studiu z evangelia uvidíme, jak ztráta zničila naději dvou Ježíšových učedníků.

První krok: Odpovězte na následující otázky a odpovědi sdílejte se skupinkou.

1. Jaká byla největší ztráta, kterou jste zakusili ve svém životě?

- ztráta milovaného člověka
- ztráta ideálů
- ztráta peněz
- ztráta bezpečí
- ztráta zaměstnání
- ztráta naděje
- ztráta přítele
- ztráta domova
- ztráta svobody
- ztráta zdraví

2. Jaké byly vaše pocity po velké ztrátě?

- | | | |
|-------------|----------|------------|
| - beznaděje | - smutek | - hořkost |
| - samota | - šok | - starosti |
| - hněv | - strach | - deprese |
| - infarkt | - vina | - zmatek |
| - úzkost | - bolest | - nenávisť |

Druhý krok: Čtete Lukáš 24,13-35 a diskutujte nad následujícími otázkami.

1. Proč byla pro učedníky Ježíšova smrt takovým šokem, když z prorocství i Jeho výpovědí mohli vědět, že bude ukřižován?
2. V jakém okamžiku se zhroutila naděje učedníků? Kdy se hroubí naše naděje?
3. Na čem vlastně stály naděje a jistoty učedníků, Jak se ukázalo po ukřižování? Srv. Žid.12,1-2. Stačí znát fakta k tomu, abychom měli naději? Na čem jsou založeny naše naděje a jistoty?
4. Pokud naše jediná naděje a jistota je v tom, co vidíme, co si nahmatáme, stresy ze ztrát těchto věcí jsou hrozná. V celém příběhu jsou tři důležité věci, které učedníci udělali před tím, než se jim vrátila naděje a než se vyrovnali se stresem ze ztráty.
 - a. _____
v. 18-24
 - b. _____
v. 25
 - c. _____
v. 30-31
5. Jak přichází nová naděje po ztrátě? Aplikuj na svůj život.
6. Pokus se přemýšlet, proč Bůh přináší někdy i těžké ztráty.

7. lekce

STRES ZE ZHROUCENÍ

Během posledních let se slovo zhroucení skloňuje ve všech pádech. Anglicky mluvící lidé mají pro tento stav slovo „burnout“, neboli vyhořet. Je to stav totálního fyzického, intelektuálního, emocionálního a duchovního vyčerpání. V současné společnosti je tento fakt skoro epidemií. Vyskytuje se zvláště u lidí pracujících v sociálních profesích, jako jsou učitelé, doktoři, zdravotní sestry, sociální pracovníci, ale třeba i kazatelé. Mnozí z nás jsou v tomto ohrožení. Je někdy velmi těžké vydržet stresy, které na nás denně doléhají, tempo doby, které je někdy příliš rychlé, narážky lidí, kteří nám lezou silně na nervy, apod. Do toho přijdou problémy v rodině, nejistá budoucnost a zhroucení je blízko. Ve studiu, které budete dělat, je popisován stav Pána Ježíše, ve kterém asi neměl daleko k totálnímu zhroucení. Podívejme se, jak to Ježíš řeší.

První krok: Pokuste se udělat testy a výsledky pak sdílejte se skupinkou.

1. Zhodnoťte, jak často zakoušíte každou z následujících oblastí. Použijte doporučeného číslování.
0-skoro nikdy, 1-velmi zřídka, 2-často, 3-skoro stále
 - mám neshody s ostatními (rodinou, kolegy, spolužáky)
 - emocionálně se cítím ze své práce zničen
 - v noci mám problémy usnout
 - ve svém studiu, práci postrádám motivaci
 - jsem ze své práce rozčarován
 - mám otázku. „Proč o mne nikdo nemá zájem?“
 - držím si lidí od těla víc, než bych ve skutečnosti chtěl
 - vstávám ráno unaven a celý den se potýkám s problémy
 - mám pocit, že selhávám
 - na konci pracovního dne se cítím vyčerpán
 - projevují se u mne příznaky stresových bolestí (trávicí problémy, bolesti hlavy, vysoký tlak, atd.)
 - cítím se, jako bych byl na konci sil
 - moje práce, škola mne zcela pohlcuje
 - cítím, že lidé na mne mají příliš mnoho požadavků

- cítím se nespokojený se svým životem
_____ součet

0-15 - zřejmě máte ke zhroucení daleko

16-30 - zřejmě víte, co to je být občas blízko zhroucení

31-45 - asi zakoušíte stav, o kterém Američané mluví jako o „vydoutnutí“ nebo „dohoření“

Zakroužkujte ty události, které se vám staly během posledních 12 měsíců. Bude-li váš součet vyšší než 150, pravděpodobně žijete blízko stresu.

UDÁLOST	BODY
smrt partnera	100
rozvod	73
manželské rozdělení	65
vězení	63
smrt člena rodiny	63
větší zranění, nemoc	53
svatba	50
ztráta zaměstnání	47
manželské smíření	45
zdravotní problémy	44
těhotenství	40
sexuální problémy	39
narození dítěte	39
změna profese	39
zmenšení příjmů	38
smrt blízkého přítele	37
nové zaměstnání	36
hádky s partnerem	35
změny v zaměstnání	29
dítě opouští domov	29
problémy s tchánem, tchýní	26
veliký úspěch	28
partner začíná, končí v zaměstnání	26
změna životních podmínek	25
revize osobních návyků	24
problémy se šéfem	23
změna pracovních hodin	20

Druhý krok: Čtěte Matouš 26,36-46 a diskutujte nad následujícími otázkami.

1. Jaké okolnosti přispěly ke stavu, ve kterém se Kristus nacházel? Které z nich jsi zakusil i ty, a kterých se nejvíce bojíš?
2. Proč Kristus žádal učedníky o společnou modlitbu? Jak vám pomáhá společenství blízkých přátel v těžkých situacích? Není lepší si to vyřešit sám?
3. Podívejte se na Kristovu modlitbu uprostřed Jeho hlubokého smutku, který by mnohé přivedl ke zhroucení. Modlitba má dvě části. Diskutujte o každé z nich. Srv. Jak.4,2, 1.J.5,14-15. Proč se Pán Ježíš nemodlí rovnou za to, aby se stala Boží vůle?
4. Srovnej modlitbu Pána Ježíše se Žalmem 62,9. Co myslíš, že znamená „vylévat své srdce“? Jaké jsou tvoje zkušenosti s tímto postojem v časech depresí a zkoušek?
5. Učedníci se dopouští jedné z nejhorších věcí, kterou můžeme udělat, když chceme někomu pomoci při těžkém stresu. Zamyslete se, o co jde. Proč se podobných věcí někdy dopouštíme i my?

6. Podívejte se na verš 45. Myslíte si, že se jedná o rezignaci a smíření se s osudem - tedy o faktory, které často stres doprovází? Nebo spíš v Ježíšových slovech vidíte přijetí Boží vůle? V čem myslíte, že je rozdíl?

7. V čem je pro nás Ježíšův příklad vzorem?

Toto bylo poslední studium na téma stres. Pokuste se sejít ještě jednou a připravte si každý několik vět o tom, co jste během tohoto studia přijali, co vám Pán Bůh ukazoval, jak jste prožívali otázku otevřenosti ve skupince.

2.PVD (pomoc pro vedoucího při jeho přípravě na setkání)

1. Otázka slouží k lepšímu poznání se, k proniknutí do daného tématu. Pokuste se vyprovokovat krátkou diskusi nad touto otázkou. Nenechte se odradit počátečním mlčením. Lidé nejsou zvyklí mluvit jak o sobě, tak o konkrétních věcech. Mnohem radši diskusi udržují na obecné rovině, která se ale příliš nedotýká jejich životů. Tomu ale chceme během setkávání zabránit.

1. Otázka se trochu prolíná s první. Přesto se pokuste každý sám odpovědět. Odpověď se bude úzce dotýkat odpovědi na otázku 11.

2. V textu se Pán Ježíš dotýká tří oblastí, o které pečují pohané. Jídlo, pití, oblečení. Je zajímavé, že drtivé procento reklam se jich týká. S tím souvisí fakt, že právě o tyto věci máme nejvíce starostí.

3. Jídlo a pití patří do oblasti zabezpečení našeho těla, zatímco oblečení do sféry vztahů, neboli „co si o mně myslí druzí“.

4. S tím souvisí, proč jsou pro nás tyto věci někdy tak důležité. Je v nás silný pud jíst, nejenom abychom se najedli, ale i abychom se najedli „do zásoby“, abychom se najedli dobře. Jídlo nám působí pocit spokojenosti. Stejně je to i s pitím. Nabízí se zde Steinbeckův citát: „Ze všech živých tvorů jen člověk pije, ač nemá žízeň, jí, ač nemá hlad.“ Stejně tomu někdy je s oblečením. Nelze již nosit šaty jen proto, abychom měli něco na sebe, a aby nám nebyla zima. Šaty vyjadřují, do jaké společnosti patřím, ale i komu fandím, kolik mám peněz.

5. Je to právě mládež kolem nás, se kterou tyto věci někdy úžasně hýbou. „Musím nosit to, co nosí druzí, to, co teď letí. Musím pít a jíst to, co doporučují reklamní slogany.“ Často je zde skryta určitá touha po stádovosti, která je každému dána, nebo i určitá touha po bezpečí vytvořená tím, že jím a nosím to, co je třeba již vyzkoušené nebo spíše doporučené.

6. Přestože si možná uvědomujeme, že tyto věci nejsou nejdůležitější k životu, honíme se za nimi zrovna tak jako lidé kolem nás. Čím více se za nimi honíme, tím více starostí nám přinášejí. Rozpor přichází v okamžiku volby, co je pro mne nejdůležitější v mém žebříčku hodnot.

7. Pokuste se přesunout do obecnější roviny starostí, tzn. nejen starostí o jídlo, pití a odívání, ale i dalších, např. zmíněných v bodě 1. Charakteristikou starostí je, že se týkají budoucnosti. Jsme často ustaraní z toho, co bude, ne z toho, co je. Výsledkem pak je, že nežijeme pro dnešek, ale pouze pro to, co bude.

8. Pán Ježíš nehovoří o nicnedělání, ani o bohémském způsobu života, ani o pohrdání pozemskými potřebami. Pouze je staví na správné místo. Ptáci musí vylézt vejce, krmit mláďata a také jim opatřit potravu, někteří i potravu skladují, mnozí odlétají do teplých krajů, atd. Ježíš nemluví proti prozíravosti a plánování - viz zmíněné verše. Řecké slovo zde použité je stejné jako u Lukáše 8,14 nebo Filip.4,6. Jedná se o sžírající starosti o to, co bude, zda to seženu, zda to dokážu, o starosti, se kterými stojí a padá můj svět.

9. Pán Ježíš se upíná k duchovním potřebám jako těm, které jsou nejdůležitější. Nedegraduje tím potřeby fyzické, ale ani je, na rozdíl od nás, nepřeceňuje. Na prvním místě Ježíš požaduje svou vládu v našich životech a to, že Jeho věci se stanou pro nás největší prioritou. Neznamená to, že se musíme stát kazateli, ale že každé svoje rozhodnutí se snažíme podřizovat Jeho vládě. Kdosi to popsal tak, že necháváme Ježíše, aby vykoupil další oblasti našich životů. Čím víc se některých věcí budeme držet, tím víc starostí s nimi budeme mít a naopak.

10. Často toto je zdrojem našeho strachu - něčeho se budeme muset zříci, něco budeme muset před Kristem držet na otevřené dlani. Jelikož to ale neděláme, často se hroučíme pod svými problémy. Kristus nás nechce ožebračit - jenom chce, abychom to, co nám dal, napojili na Jeho úžasný zdroj. Pokuste se znovu zamyslet, jaké oblasti jsou zdrojem vašich starostí.

11. Srovnejte s bodem 1.

3. PVD

Pokuste se stejně jako v první lekci strávit pár minut diskusí nad „zahřívacími“ otázkami. Ved'te lidi k otevřenosti.

1. Vaše odpověď

2. V tomto podobenství se setkáváme s majitelem, se správcem a se čtyřmi skupinami dělníků. První skupina nastupovala do práce okolo šesté hodiny ráno, druhá v devět, třetí ve dvanáct a čtvrtá v pět odpoledne. Vidíme zde tehdejší běžnou praxi najímání dělníků na trhu.

3. Majitel na první pohled nejedná spravedlivě. Podle „zákona spravedlnosti“ by měl dělníky, kteří pracovali déle, lépe odměnit. Zde se může rozběhnout určitá diskuse, zda toto podobenství není trochu nepraktické. Je ale důležité, abyste se nebáli klást i „heretické“ otázky. Na první pohled toto podobenství opravdu působí cize a my máme tendenci souhlasit s dělníky, kteří chtěli dostat více.

4. V příběhu čteme, že dělníci pracovali. Zřejmě udělali poctivě to, co jim pán nařídil. Jinak by asi nezaplatil. Toto je první důležitá věc. Srv. Kol. 3,23. Stresy jak v práci, tak ve škole někdy pochází z naší polovičatosti i nepoctivosti. Pán zde nakonec nehodnotí, jak dlouho dělníci pracovali, ale jak poctivě pracovali. Stresu z práce může často zabránit moje vědomí, že před Pánem jsem svoji práci udělal správně. Druhá věc je, že dělníci předem přistoupili na určitou smlouvu. Mnoho stresů z práce přichází proto, že se během procesu začínají měnit „pravidla hry“ ať naší vinou, tak i vinou zaměstnavatele. Proto je důležité předem promýšlet a modlit se za to, co vlastně chci dělat, do jakého závazku chci vstoupit.

5. Momentem, kdy dochází k nespokojenosti, však není přepracovanost, ani to, že by dělníci byli podvedeni, ani nic podobného, ale žárlivost a srovnávání se. Srv. Jan 21,21-22. Někdy to mohou být i naše falešné ambice. (I když o tom náš příběh nehovoří.) A právě uvedené věci jsou někdy příčinami stresů, které prožíváme z práce.

6. Jako lidé potřebujeme mít pocit hodnoty, úcty sama k sobě. Odvíjí se to od faktu, že co dělám, má smysl, hodnotu. Tímto nabírá lidská práce na mimořádné důležitosti, protože skrze ní pocit hodnoty získáváme. Na tom není nic zlého. Problém nastává tehdy, když moje hodnota stojí především na mé práci, studiu a ne na Kristu. V uvedeném verši z Matouše vidíme, že lidé v lidských očích nevýznamní, jsou významní pro Boha. Právě když se honíme za tím, abychom byli nejlepší, aby nás bylo vidět, abychom tím získali hodnotu před sebou a před lidmi, dostáváme se do stresů. V této otázce je dobré si uvědomit, kde u mne figuruje práce nebo škola a kde Bůh.

7. Tento bod se trochu prolíná s šestým bodem. Velmi často stres z práce, školy máme proto, že právě práce nebo škola naplňují naše potřeby důležitosti, významu. Čím víc se ale tomuto poddáváme, tím víc se dostáváme do stresu, protože škola ani práce nám zmiňované potřeby zcela nenaplní. Naplní je pouze Bůh. Důležitý tedy nejsem proto, kolik mám peněz, jak významný post zastávám, jak se na mě lidé dívají, co studuji. ale protože mě přijal Bůh, a tím mám pro něj úžasnou hodnotu.

4. PVD

1. Otázka nás opět přivádí blíže k problému. Měli byste pozorovat určitý pokrok v otevřenosti oproti prvním setkáním.

2. Vidíme, že Petr si docela věřil, a že se dost vychloubal. V souvislosti s 1. Korintským bychom řekli, že stál dost pevně. A právě již zde je moment, kdy začínají naše prohry, neúspěchy. Někdy to je přílišná víra v to, co já dokážu, udělám. V této souvislosti je zajímavé se zamyslet nad Pavlovým ostnem, který mu byl dán, „aby se nechlubil“. Nevíme přesně, o co se jednalo, ale víme, že Pán Bůh nás skrze naši slabost může ochránit od

leckerého pádu, selhání či neúspěchu. Někdy potřebujeme „držet při zemi“. Pokuste se nad touto otázkou chvíli diskutovat, zvláště se zaměřením na moment, kdy Petr selhává.

3. Podle daných pasáží můžeme spoléhat na majetek, náš rozum, inteligenci, na nečestné způsoby, sílu a moc, na člověka, přátele, lidské výtvořiny, materiální zabezpečení. Tyto věci sami o sobě nejsou špatné až do chvíle, kdy nám poskytují více jistoty než Pán Bůh. U Petra se možná jednalo o důvěru ve své schopnosti, sílu. Když tyto věci zklamou, přichází stres, rozčarování. Ved'te skupinku ke specifikaci toho, co je jejich zdrojem důvěry.

4. Další příčinou Petrova selhání byl strach. Strach možná před tím, že se mu povede stejně jako Ježíši, možná před tím, že bude vypadat jako blázen, když patřil k Ježíšovým následovníkům. Je ale zajímavé, jak často naše selhání se strachem souvisí.

5. Výraz „hořce se rozplakal“ ukazuje na hluboké rozčarování i lítost. V životě křesťana se mohou vyskytnout okamžiky, kdy pocítuje, že je definitivně odvržen od Boží tváře, protože příliš selhal.

6. Neúspěchy na nás někdy působí jako bloky před tím, abychom cokoli zkoušeli znovu. „kdo nic nedělá, nic nezkaží...“

7. V dalších příbězích ale vidíme, že Pán Bůh s Petrem jedná dál. Slovíčko „zvláště“ ukazuje na to, že to byl právě Petr, který potřeboval slyšet, že i on může jít do Galilee za Ježíšem. Asi prožíval hluboké pochybnosti o tom, zda s ním Pán ještě vůbec počítá. Náš neúspěch neznamená konečnou stanici pro Pána Ježíše.

8. Petr se stává jedním ze sloupů církve, jedním z nejdůležitějších šířitelů evangelia. Z tradice víme, že byl nakonec ukřižován hlavou dolů. Tentýž Petr nejen směle svědčil, vedl církev, ale i mučednicky zemřel. Kdosi řekl, že kdybychom měli jen samé úspěchy, nebylo by to s námi k vydržení. Petr potřeboval lekci, nad kterou jsme se zamýšleli. Je zvláštní, že právě skrze pády se o sobě dovídáme věci, které nás vedou blíže pod kříž. A takto bychom se měli naučit naše neúspěchy a pády přijímat.

9. Celé studium by postrádalo smysl bez tohoto bodu. V souvislosti s 2.Kor. 7,10-11 a veršem 62 vidíme, že Petrův zármutek nebyla pouhá lítost nad tím, „že se to zase nepovedlo“, ani to nebyla lítost vedoucí k rezignaci, ale lítost vedoucí k pokání, a tedy k novému začátku. Ne vždy naše neúspěchy musí mít nutně souvislost s hříchem. Ale princip je i tehdy stejný. Můžeš to zkusit znovu!

5. PVD

1. První část studia se týká konfliktů, do kterých je správné vstupovat, a kterým se vyhnout znamená být přinejmenším nemorální. Asi každý z nás před takovou situací stál a musel se s ní vyrovnávat. Toho se týká otázka.

2. Na první pohled příběh jako by nepatřil do Bible. Ježíš nám připadá spíše jako Petr. Z historického nástinu však vidíme, proč Ježíš vstupuje do otevřeného konfliktu. Nesnesl, aby se z domu modlitby udělal šmelinářský koutek. Ježíš chtěl žít v pokoji, ale ne v kompromisu.

3. S tím úzce souvisí tato otázka. Pokud měl Pán Ježíš hájit svou čest nebo svá práva, mlčel. Pokud se ale jednalo o Boží věci, o překážky kladené jiným, aby mohli uctívat Boha, otevřeně vystoupil. V našich životech je tomu často obráceně. Běda, když se o nás někdo „otře“. Na druhou stranu to, že Boží věci jsou pošlapávány, nás moc nemrzí.

4. Z uvedených oddílů vidíme, že se jako křesťané konfliktu nemůžeme vyhnout, že je to něco, co je do jisté míry pro křesťanský život typické. Když o nás Ježíš hovoří jako o soli, myslí zřejmě i na její štipavost v otevřených ranách. Zrovna tak i my bychom měli štipat tam, kde se děje nespravedlnost a hřích. Nejen „měli“, jsme k tomu dokonce povoláni. Povolání žít v konfliktu...

5. Někdy ti, kdo se za každou cenu konfliktu vyhýbají, vypadají jako pokorní lidé, ale ve skutečnosti se bojí. Na druhou stranu se můžeme setkat s lidmi, kteří se hádat prostě musí. Přechtená pasáž nám dává určité hranice, ve kterých bychom se měli pohybovat.

6. S pátým bodem úzce souvisí tento. Jedná-li se o to, jak žít, o Boží věci, o pomoc druhým, neměli bychom pasivně mlčet. Na druhou stranu bychom neměli být příliš citliví na svou osobu. Jak kdosi řekl: „Není dobré brát sám sebe příliš vážně.“

7. Konflikty jsou nejen „pozitivní“, ale i špatné a nežádoucí. To, co se dělo v Korintu, je toho příkladem. Za konflikty v Korintu se skrývala špatná motivace. Toto je i okamžik, kdy se konflikt stává hříchem.

8. Několik důvodů svárů, které jsou mementem i pro nás: závist, zesvětšování, které vzniká přijímáním hodnot světa za své, nekritické uctívání silných osobností, atd. Za těmito důvody se skrývá mnohem víc. To je ale předmět pro vaši diskusi.

9. Velmi často se důvod závisti dá shrnout větou: „Nepřijali jsme, co nám Pán Bůh dal.“ Z toho vyplývá, že automaticky závidíme druhým, že mají víc. Asi u každého z nás je důvod závisti v něčem jiném. Někdy v úspěšné službě druhého Bohu, jindy ve větší šikovnosti, chytrosti, hezčí ženě, lepších známkách, penězích, atd. Kraličtí zmíněné místo o žárlivosti překládají jako závist. Tento verš ukazuje na zhoubnost závisti, která člověka nezabíjí okamžitě, ale postupně šíří.

10. Pavel odvádí pozornost od lidí k Bohu, protože jen u něj je řešení. Verš 7...proti Bohu nikdo nic neznamená, přestože v Jeho očích máme takovou hodnotu. Hříšné konflikty i kvůli svatým věcem pochází z toho, že jsme zaslepeni pouze sebou a ztrácíme Boha, v jehož jménu se třeba i hádáme. Pouze podřízenost Bohu v praktických, každodenních okamžicích života nás odvede od zbytečných konfliktů vyvolaných naší ješitností.

11. Tyto vlastnosti jsou dostupné pouze v plné závislosti na Bohu, protože nám prostě nejsou vlastní. Pokuste se zamyslet nad slovy - soucit, láska, milosrdenství, pokora. Kolik by ubýlo konfliktů, kdyby se při nás tyto vlastnosti projevovaly. Jeden ze svorníků všech zmíněných vlastností je uvědomění si důstojnosti a potřeb druhého. To se nám může stát odrazovým můstkem pro devátý verš. Místo sporů a konfliktů - žehnání...

6. PVD

1. Je zajímavé, že ani znalost proroctví o Pánu Ježíši nebyla dostatečná, aby se naděje učedníků po ukřižování nezhroutily. Ukazuje to, že si z proroctví asi moc nedělali a žili z toho, co viděli. A možná i ze svých představ o Ježíši a jak by měl vypadat Mesiáš. Žel, často je tomu tak u nás.

2. Okamžikem zhroucení nadějí je ukřižování a s ním spojená ztráta Ježíše. Tak jako se hroučí naděje učedníků, hroučí se často i naše naděje. Učedníci potřebovali Ježíše ztratit, aby v Něj začali věřit a doufat. Potřebovali ztratit i své představy o NĚm, aby Jej mohli opravdu přijmout.

3. S tím souvisí i tato otázka. Jistoty učedníků nebyly zdaleka tak zakotveny v tom, co slyšeli, jako spíš co viděli. Podle oddílu napsaném v listu Židům však vidíme, že víra je v něčem jiném, než ve viditelném, hmatatelném.

4. První věc, kterou učedníci udělali, byla, že si uvědomili a zopakovali, v čem je - nebo v jejich případě spíš měla by být - jejich naděje. V tom, že hrob je prázdný. Druhá věc je, že naslouchají Písmu. Často deprese ze ztrát řešíme nejrůznějšími způsoby a na Písmo zůstává čas jen tehdy, pokud se chceme ujistit, že to, co se nám stalo, je nespravedlivé. Zde vidíme, jak učedníci skrze Písmo naslouchají Božím odpovědím. Třetí věc, která trochu z předešlých vyplývá je, že Ježíš učedníkům, kteří jsou v depresi ze ztráty, otevírá oči k novým perspektivám pohledu na věc. Ježíš nakonec opravdu odešel a fyzicky s učedníky již nebyl. Co ale bylo důležité, bylo přijetí nové perspektivy v pohledu na danou ztrátu. A to dává pouze Ježíš.

5. V našem příběhu vidíme, že nová vize přichází skrze setkání s živým Ježíšem. Jedině On může dát nové perspektivy i přes hroučící se okolnosti a nepochopitelné ztráty. Nová naděje spočívá v tom, že „nehledíme k viditelnému“. Přečtete společně 2.Kor.4,18. Pokud se naučíme hledět na věci pod zorným úhlem věčnosti, naše bolesti ze ztrát dostanou jiné dimenze.

6. Je někdy nelehké poznat, proč Bůh tolik dopouští. Musíme Bohu děkovat, že tato otázka je někdy v našich podmínkách ve srovnání s jinými zeměmi otázkou akademickou. Přesto si ji však v okamžicích bolestí ze ztrát klademe. Sami najdete určitě několik důvodů. Uvedu proto jen dva. Skrze ztráty a bolest nás Ježíš učí se zcela spoléhat jen na Něj. To se učíme právě v okamžicích ztráty někoho, něčeho, na čem nebo na kom nám velmi

záleží, čeho se někdy velmi křečovitě držíme. Druhým důvodem je Jobovský povzdech - „To máme od Boha přijímat jenom dobro, kdežto věci zlé přijímat nebudeme?“ Pokuste se najít další důvody. Hledejte i některé další příklady na biblických postavách.

7. PVD

1. Ježíš prožíval strach z budoucnosti, dále osamělost i nezájem učedníků. Obě dvě věci jsou velmi nesnadné k překonání a jsou často důvodem k zhroutilí. To, co velmi často motivuje naše chování, je právě zabezpečení budoucnosti a snaha o to, aby nám druzí porozuměli. Pokud se nám toho nedostává, jsme blízko hlubokému stresu. Pokuste se společně uvést pár příkladů.
2. Jeden z důvodů, proč Ježíš požádal nejbližší učedníky o pomoc, byl zřejmě ten, že společně sdílená bolest je často snazší. Je zajímavé, že to udělal i přesto, že byl Boží Syn, a že by si teoreticky měl vystačit sám. Je velikou chybou, když se snažíme své problémy řešit zcela sami a bojíme se je otevřít svým nejbližším. Zeptejte se ve skupince, zda účastníci mají takového člověka, kterému by mohli všechno otevřít.
3. První část modlitby je prosba, aby se všechno nemuselo stát. Ježíš nehrál žádnou komedii, že je Mu to jedno. Strach, který prožíval, není sám o sobě nic hříšného, Hříchem by bylo, mu podlehnout. Na druhou stranu zde Ježíšova modlitba nekončí. Vyjadřuje, že vůle Otce je pro Něj víc než Jeho přání. Někdy jsme v pokušení dostat se do jednoho extrému, a to „Tvá vůle se staň“. Extrém ,kdy ani neprosíme a touto prosbou jen zastíráme svou slabou víru. Druhý extrém je vyjádřen zvláště v uvedené pasáži u Jakuba. Je to chtění něčeho za každou cenu, jen kvůli sobě.
4. Se třetím bodem úzce souvisí i tento bod. Naší výsadou je i možnost „vylévat svá srdce“. Prostě Bohu všechno říci tak, jak to právě prožívám, cítím. I toto je jeden z návodů, jak se s některými problémy vyrovnat a vyhnout se úplnému zhroutilí. Když se vylévá voda z láhve, vyleje se všechno. Stejně by tomu mělo být i s problémy, které nás ničí, ženou do depresí, a které předkládáme Bohu.
5. To, co učedníci dělají, není jen podlehnouti únavě. Jedná se zde spíš o nezájem, nepochopení - jedna už největších chyb, které se lze dopustit při styku s trpícím člověkem. To, proč se jí někdy dopouštíme, není nic jiného, než zaslepenost vlastními problémy v centru mého světa, který jsem si vytvořil. „co mě budou zajímat problémy jiných, když mám svých dost?“ Důvodů je ale více - pokuste se najít některé další a diskutujte o nich.
6. Pán Ježíš měl možnost uniknout, dát povel k obraně, ale neučinil tak. Tato svá slova neřekl před, ale po svém zápase. Ukazuje to, že v modlitbě dostal sílu, aby přijal pro mnohé nepochopitelnou Boží vůli pro sebe. Nejedná se zde o rezignaci, ani o prohru, ale o ztotožnění se se svrchovanou Boží vůlí, která má vše pod kontrolou. I věci, kterým nerozumíme. A to i zabránilo, aby se Ježíš zhroutil. Pokuste se chvíli strávit diskusí nad touto otázkou.
7. Asi každého oslovilo studium trochu jinak. Ježíš je nám příkladem, že i přes špatné okolnosti, vypjatou situaci, ztrátu zájmu svých nejbližších, zápasí na modlitbách. A právě modlitební zápas Mu nakonec dává sílu přijmout situaci, která ne Něj tak těžce dolehla. Je to i ukázka, jak v těžkých chvílích života neskončit zhroutilím.