

# KEĎ UDRIE JESEŇ

## #1 Deštruktívnosť samoty



### Kľúčové Biblické Texty

*„Vzal so sebou Petra i dvoch Zebedejových synov a začal počítať zármutok a úzkosť. Vtedy im povedal: „Veľmi smutná je moja duša, až na smrť. Zostaňte tu a bdejte so mnou.“*  
Matúš 26:37-38

*„Utvoril som ťa, si mojím služobníkom, Izrael, nezabudnem na teba.“*  
Izaiáš 44:21b

## PREDEBATUJ

- Ak si chceš pripomenúť slovo, ktoré mal Janči v nedeľu, môžeš si pozrieť záznam: [YOUTUBE](#)

**Začnite rozprávať.** Nájdite niečo na rozprúdenie debaty.

- Zvykne sa vám jeseň dostať „pod kožu“?

**Diskutujte.**

- Ako sa stotožňujete s výrokom J. Haidta: „V súčasnosti neexistuje väčší príbeh o verejnom zdraví ako kolaps duševného zdravia mládeže. Čísla su desivé.“ Týka sa to podľa vás len mládeže?
- Data ukazujú, že všeobecne medzi ľuďmi narastá pocit úzkosti. Osamelosť je jednou z príčin. Čím to podľa vás je?
- Ako sa stotožňujete s výrokom J. Haidta: “Ľudia neprepadajú depresii, keď spoločne čelia hrozbám; upadajú do depresie, keď sa cítia izolovaní, osamelí alebo zbytoční.”?
- V texte z Matúša vidíme Ježiša v stave úzkosti a smútku. Bojuje s týmto stavom nasledujúcimi 6 krokmi. Prečo je podľa vás ťažké spraviť tieto kroky (ale napr. pri pokazenom aute s tým problém nemáme)?
  - Pozval blízkych byť s Ním
  - Otvoril im svoju dušu
  - Pozval ich do spoločného zápasu
  - Otvoril svoje srdce Otcovi v modlitbe
  - Nechal spočinúť svoju dušu v Otcovej vôli
  - Upriamil zrak na slávnú budúcnosť
- Učeníci mohli, no nespravili nasledujúce kroky. Ako sa vám darí tieto kroky aplikovať v pomoci druhým?
  - Byť s Ním
  - Aktívne počúvať
  - Opýtať sa ho otázku
  - Priniesť Božie možnosti (modlitba, Slovo...)
- Pri pomoci druhým zväčša narazíme na nasledujúce 3 prekážky. Máte s niektorou z nich skúsenosť? Ako ich prekonať?
  - Je toho na mňa veľa
  - Nič necítim
  - Mám vlastnú, nevylicenú bolesť
- “Ako sa v utrpení postavíš k Bohu, hovorí o tom, v akého Boha naozaj veríš.” Ako rozumiete tomuto výroku?

**Modlite sa.**

**Konajte.** Zaviazte sa k jednému kroku a urobte ho tento týždeň.