

## 10. AKO BOJOVAŤ SO STRESOM?

Stres a depresia idú ruka v ruke. Prášky na spanie a ďalšie utišujúce prostriedky sa stávajú nutnosťou pre mnohých, rovnako ako používanie alkoholu a drog. Niektorí sa rozhodnú bojovať so stresom s pomocou meditácie, jógy, vyhľadávajú svojpomocné knihy, navštevujú ordinácie lekárov aj psychologické poradne. Pokiaľ niekomu poradíte alebo odporučíte, že najlepšou prevenciou proti stresu je viera v Boha, budú vás obyčajne považovať za blázna.

Predstavme si situáciu, kedy viete, že skupina nepriateľov sa usiluje o váš život. Rozšírili o vás najhroznejšie ohovárania a klamstvá. Stratili ste všetkých priateľov a známych. Nikto nechce patriť do skupiny vašich známych, všetci sa vás stránia. Dokonca majú strach, čo by sa im mohlo stať, keby s vami udržiavali akýkoľvek kontakt. Niet divu, že v takejto situácii budete prežívať stres. Pod takýmto tlakom okolností sa začne rúcať vaše zdravie. Vaše telo chradne a nemáte silu ani energiu normálne fungovať. Kruh temnoty sa uzatvára. Práve tak opisuje kráľ Dávid svoju tiesňovú situáciu v 31. žalme:

**Žalm 31:2-25** Pane, v teba dúfam, nech nie som zahanbený naveky; vyslobod' ma, ved' si spravodlivý. <sup>3</sup> Nakloň ku mne svoj sluch, ponáhľaj sa a zachráň ma. Bud' mi skalou útočiska, opevneným hradom mojej spásy. <sup>4</sup> Ved' ty si moja sila a moje útočisko, pre svoje meno budeš ma viesť a opatrovať. <sup>5</sup> Vyvedieš ma z osídla, čo mi nastavili, lebo ty si moja sila. <sup>6</sup> Do tvojich rúk porúčam svojho ducha; ty si ma vykúpil, Pane, Bože verný. <sup>7</sup> Nenávidíš tých, čo si ctia márne modly; ale ja dúfam v Pána. <sup>8</sup> Plesám a teším sa, že si milosrdný, lebo si zhladal na moju poníženosť. Spoznal si tieseň mojej duše <sup>9</sup> a nevydal si ma do rúk nepriateľa: moje nohy si postavil na šíre priestranstvo. <sup>10</sup> Zmiluj sa, Bože, nado mnou, lebo som v súžení; od zármutku mi chabne oko, duša i vnútro moje. <sup>11</sup> Život sa mi v strastiach míňa a roky v nárekoch. Biedny som a slabnem a chradnú mi kosti. <sup>12</sup> Všetci moji nepriatelia mnou opovrhujú, susedom som na posmech a svojim známym som postrachom. Tí, čo ma vidia na ulici, utekajú predom mnou. <sup>13</sup> Vytrácam sa z ich pamäti ako mŕtvy, som sťa odhodaná nádoba. <sup>14</sup> Veru čujem, ako ma mnohí hania: hrôza zo všetkých strán. Spolčujú sa proti mne a radia sa o tom, ako ma zabiť. <sup>15</sup> Ja sa však spolieham na teba, Pane, a hovorím: "Ty si môj Boh, <sup>16</sup> V tvojich rukách je môj osud." Vytrhni

ma z rúk mojich nepriateľov a prenasledovateľov. <sup>17</sup> Rozjasni svoju tvár nad svojím sluhom a zachráň ma vo svojom milosrdenstve. <sup>18</sup> Pane, nech nie som zahanbený, veď vzývam teba; nech sa hanbia bezbožní a nech zmlknu v podsvetí. <sup>19</sup> Nech onemejú pery úlisné, ktoré hovoria proti spravodlivému bezočivosti v pýche a v pohrdaní. <sup>20</sup> Pane, tvoja dobrota je taká nesmierna, a vyhradil si ju bohobojným. Preukazuješ ju tým, čo v teba dúfajú, pred zrakom ľudí. <sup>21</sup> Záclonou svojej tváre ich kryješ pred zúrivosťou ľudu. V stánku ich chrániš pred svárlivými jazykmi. <sup>22</sup> Pane, buď zvelebený, že si mi preukázal milosrdenstvo v opevnenom meste. <sup>23</sup> Už som si v strachu hovoril: "Odvrhnutý som spreď tvojich očí." No ty si vyslyšal moju hlasitú modlitbu, keď som volal k tebe. <sup>24</sup> Milujte Pána, všetci jeho svätí. Pán verných chráni, ale plnou mierou odpláca tým, čo si počínajú pyšne. <sup>25</sup> Vzmužte sa a majte srdce statočné, vy všetci, čo dúfate v Pána.

Je zřejmé, že aplikovať situáciu kráľa Dávida na dnešnú situáciu nie je namieste, ale napriek tomu môžeme nájsť určité princípy, ktoré môžu byť užitočné v každej dobe. Časom osvedčené opatrenie proti stresu vychádza z vedomia, že:

### **1. Zvrchovaný Boh je Pánom nie len nášho života, ale každej situácie.**

*Dôvera v Boha, toho živého, zvrchovaného a osobného Pána, je najlepšia praktická rada, ako sa vysporiadať so stresom. Viera v Boha môže človeku pomôcť nie len pochopiť stav do akého sa dostal, prečo sa do neho pravdepodobne dostal, ale aj cestu ako byť zbavený stresu a byť posilnený:*

**A. Stres je životná realita.** Stres, rovnako ako bolesť, je dôležitý varovný mechanizmus, ktorý človeka chráni do priameho nebezpečenstva. Mnohí veriaci zmýšľajú tak, že keď sa budú riadiť Božím desatorom, Boh ich bude chrániť od rôznych skúšok a súžení. Je pravda, že s desatorom v srdci sa človek môže vyvarovať mnohých chýb, ale stres tým zo života neodstráni. Kresťanská viera nie je o dodržiavaní zákona, ale o spasení a dôvere v Božie vedenie. Samotné desatoro je pre život veriacich príliš nízky štandard. Veď predsa nejaký zákon a desatoro, aspoň čiastočne, rešpektuje väčšina takzvaných „slušných“ ľudí, ktorí patria svetu. Ale ak sa namiesto desatora stane vaším zákonom Kristus, prestanete patriť svetu a začnete skutočne nasledovať svojho Pána. Je takmer isté, že sa dostanete do zložitých situácií

a stanete sa terčom mnohých nepriateľov. Pán Ježiš túto skutočnosť vysvetlil nasledovne:

**Ján 15:19** *Keby ste boli zo sveta, svet by miloval, čo je jeho, ale preto, že nie ste zo sveta, že som si vás ja vyvolil zo sveta, svet vás nenávidí.*

**B. Stres vyvoláva mnoho nečakaných emócií aj v živote tých najzbožnejších ľudí.** Pozrime sa diagnostiky na emócie kráľa Dávida. Nebol to žiadny duchovný nováčik, bol to zbožný muž, v ktorom Boh našiel zaľúbenie, a Dávid napriek tomu cítil tieseň a strach:

**Žalm 31:2,18** *Pane, v teba dúfam, nech nie som zahanbený naveky; vyslobod' ma, ved' si spravodlivý. <sup>18</sup> Pane, nech nie som zahanbený, ved' vzývam teba; nech sa hanbia bezbožní a nech zmĺknu v podsvetí.*

Dávid hľadá odpustenie a spravodlivosť u Boha, priznáva svoj hriech a hanbu, uvedomuje si množstvo príčin stresu. Dávid zvedol ženu Bat-šebu, manželku Uriáša Chetejského. Tento čin sa stal počiatkom série hriechov, ktoré mali mnoho svedkov a aj dôsledkov. Dávid za svoj čin prežíval muky so všetkými sprievodnými javmi:

**Žalm 31:11** *Život sa mi v strastiach mĺňa a roky v nárekoch. Biedny som a slabnem a chradnú mi kosti.*

Dávid prežíval strach a stres:

**Žalm 31:14** *Veru čujem, ako ma mnohí hania: hrôza zo všetkých strán. Spolčujú sa proti mne a radia sa o tom, ako ma zabiť.*

Dávid je premožený svojimi citmi – je zlomený bolesťou, ľútosťou, je osamelý a zavrhnutý, preto volá k Bohu:

**Žalm 31:10,6** *Zmiluj sa, Bože, nado mnou, lebo som v súžení; od zármutku mi chabne oko, duša i vnútro moje. Do tvojich rúk porúčam svojho ducha; ty si ma vykúpil, Pane, Bože verný.*

Napriek všetkým búrlivým emóciám neprepadá beznádeji a zármutku, ale vyjadruje nádej, že sa všetko zmení:

**Žalm 31:8** *Plesám a teším sa, že si milosrdný, lebo si zhliadol na moju poníženosť. Spoznal si tieseň mojej duše*

Žalm 31 popisuje Dávidovu cestu od totálnej sklúčenosti k uisteniu o Božom milosrdenstve, cez dôveru, že Boh vypočuje jeho volanie až ku konečnej záplave chvál a vďakyvzdaní.

Človek môže, do istej miery, ovplyvňovať svoje myšlienky, predstavy a postoje:

- C. Preto sa máme pripravovať na stres skôr ako príde.** Dávidove skúsenosti s Bohom nezačali uprostred krízy, ale omnoho skôr. Poznával Boha skrze Písmo v dobe, keď bol ešte pastierom oviec svojho otca. Pokiaľ neprežívate žiadnu krízu, ani stresovú situáciu, urobte si čas na poznávanie Boha, pretože kríza, skôr či neskôr, môže prísť. Pokiaľ sa už uprostred krízy nachádzate, ale s Bohom ešte nemáte toľko skúseností ako Dávid, hľadajte radu priamo pri zdroji. Ak vaše srdce je naozaj úprimné, riešenie sa dostaví.

**2. Skúmajte svoje srdce, či príčina stresu nie je spôsobená hriechom,** ktorý skrývate, alebo ešte nie je vyriešený. Aj keď je stres dôsledkom hriechu, hľadajte pomoc u Boha. Pred ním nič neskrýjete, čím skôr hriech vyznáte, tým lepšie pre vás.

Vďaka Bohu za to, že je milosrdný a krv Pána Ježiša zmýva všetky naše hriechy.

**1. Jána 1:9** *Ale ak vyznávame svoje hriechy, on je verný a spravodlivý: odpustí nám hriechy a očistí nás od každej neprávosti.*

### **3. Zvrchovaný a osobný Boh je našou skalou a útočiskom.**

Dávid svoju závislosť na Bohu vyjadruje nasledovne:

**Žalm 31:4-6** *Veď ty si moja sila a moje útočište, pre svoje meno budeš ma viesť a opatrovať. <sup>5</sup> Vyvedieš ma z osídla, čo mi nastavili, lebo ty si moja sila. <sup>6</sup> Do tvojich rúk porúčam svojho ducha; ty si ma vykúpil, Pane, Bože verný.*

### **4. Máme a musíme si vždy pripomínať a aktívne veriť, že zvrchovaný Boh je s nami v každej situácii.**

Možno si hovoríte: “Čo iného veriacemu človeku ostáva, než Bohu dôverovať v najťažších chvíľach?” Dôvera však nie je automatická reakcia ani ľudská vlastnosť. Mnohí veriaci sa rozhodli Bohu dôverovať v dobách, keď im nič podstatného nechýbalo, ale vo chvíľach, keď do ich života prišli ťažkosti, obracajú sa najprv ku svetským radám a riešeniam a od viery v Boha sa odvracajú. Preto je dôležité, aby

sme k Bohu nevolali len vtedy, keď už si sami nevieme rady, ale aby sme s Bohom komunikovali ešte skôr, než radu a pomoc potrebovať budeme. Je dôležité aby sme:

**5.** Bohu dôverovali a vyjadrovali chválu s radosťou a potešením.

Dávid ešte nemal vyhraté, ale pred Hospodinom vylieval svoje srdce s vďakyzdaním a obracia sa aj k nám:

**Žalm 31:22,24-25** *Pane, buď zvelebený... <sup>24</sup> Milujte Pána, všetci jeho svätí. Pán verných chráni, ale plnou mierou odpláca tým, čo si počínajú pyšne. <sup>25</sup> Vzmužte sa a majte srdce statočné, vy všetci, čo dúfate v Pána.*

Čo je zaujímavé, že aj posledné slová Pána Ježiša na kríži, vo chvíli najväčšieho stresu, boli citátom zo žalmu 31:

**Žalm 31:6** *Do tvojich rúk porúčam svojho ducha; ty si ma vykúpil, Pane, Bože verný.*

Boží liek proti stresu je vieru v dobrotu osobného Boha a Spasiteľa, ktorý je Pánom každej situácie.

*Na záver otázky na zamyslenie:*

- 1. Je Božia zvrchovanosť zdrojom zdesenia alebo pokoja ?*
- 2. Ako môže byť posilnená viera človeka, ktorý Bohu príliš nedôveruje?*