

KAKO SE RIJEŠITI STRESA 15 - POŽUDA

Mario Dučić
15. veljače 2015.

FOKUS: Požuda je jedan od smrtnih stresova zbog koje možemo zapasti u velike probleme. Seksualna požuda može dovesti do raznih spolnih bolesti, no požuda ne mora biti isključivo seksualne prirode. Ljudi razvijaju požudu prema raznim stvarima kao što su hrana, a postoji i požuda uma i požuda srca.

UVOD: Požuda je želja za nekim kratkotrajnim užitkom koji zadovoljava naša osjetila, no u konačnici nije dobar za nas.

ČITANJE:

“Doista, tko sije u tijelo svoje, iz tijela će žeti raspadljivost.”(Gal 6,8)

OSTALI STIHovi:

Post 3,6; Izl 20,17; Mt 5,27-30; Rim 7,5-18; Rim 6,12-14; Post 2,16-17; Post 3,6; Post 4,5-8; Mk 6,21-26; Mt 24,38-39; Post 6,1-5; Ef 2,3; 1 Pt 2,11; Jk 1,11-14; Mk 8,33; 2 Kor 10,4-5; Mt 15,19-20; Post 6,5; Izr 4,23; 1 Kor 6,13; Rim 12,1-2; Rim 6,19; 1 Kor 9,27; Gal 6,8; Izr 7,22-23; Izr 23,29-33; Ps 119,11; Iv 15,3-7; Iv 17,17; Rim 8,6; Izr 16,25; 2 Sol 2, 10-12; Pnz 29,18-19; 1 Kor 5,1-8; 1 Kor 5,5; Pnz28,21-22; Ps 50,15; Izr 4,23; Mt 4,1-11; Neh 2-4

RAZGOVOR:

1. Kako požuda utječe na endokrini sustav?
2. Što je to požuda tijela?
3. Kako je požuda povezana s hranom i pretilošću?
4. Što je to požuda uma?
5. Što je to požuda srca?
6. Kako možemo pobijediti požudu?
7. Kako transformirati požudu u dinamici prave ljubavi?

PRIMJENA:

1. Predaj svoje tijelo kao živu žrtvu Bogu.
2. Podredi svoje tijelo i ne dopusti mu da njegove požude vladaju nad tobom, nego ih nadvladaj duhom.
3. Ispunjavaj se riječi Božjom.
4. Dovedi svoje misli pod autoritet Isusovih riječi.
5. Zavapi Boga i traži silu Duha Svetoga za oslobođenje.
6. Čuvaj svoje srce i makni se od onih stvari koje te navode na grijeh.

MOLITVA:

Pokaj se za požudu u svom srcu; bilo da je riječ o požudi srca, požudi uma ili požudi tijela. Zavapi Bogu da ti da snage za borbu i da te oslobodi od pogubnih strasti koje vladaju nad tobom.