

AZ ÉRZELMI VILÁGUNK – 4. Káros érzelmek

Bor Ferenc élőben elhangzott tanításának nyers szövege
KSZE Békevár szolgálat, 2019. 07. 29.

Szeretettel köszöntünk benneteket. Az érzelmi világunk sorozat 4. részéhez érkeztünk. A mai tanítás címe: Káros érzelmek.

Ma olyan érzésekkel foglalkozunk, amelyek sok bajt okozhatnak. Ilyen például a harag, a büntudat, a keserűség, a neheztelés, a kedvetlenség, és a depresszió. Miközben ezzel kapcsolatban hallhatod Isten üzenetét, hidd el, hogy Isten segítségével képes vagy ezeknek a kellemetlen érzéseknek az irányítására. Ha nem teszed ezt, akkor ezek a negatív érzések le fognak uralni téged és irányítani fognak. A három legkárosabb negatív érzelem a harag, a büntudat, és a félelem. A harag az első számú ezek közül. Az Egyszerű fordításból olvasunk.

1. Harag

Példabeszédek 29,22. EFO

22. A haragos ember viszályt szít, és a hirtelen haragú sokat vétkezik.

Az érzelmek közül a harag a legveszélyesebb. Amikor egy büntettet felindulásból követnek el, az azt jelenti, hogy haragból fakad. Ez az érzelem annyira veszélyes, hogy sokan bíróság elé kerülnek emiatt, mivel a harag rávette őket. Ezért megkülönböztetett figyelmet kell fordítani arra, amit Isten a harag kezelésével kapcsolatban tanít. A harag a mindennapjainkban is előfordul. A harag különféle módokon nyilvánulhat meg.

Az egyik fajtája: hirtelen dühbe gurul az ember, majd ugyanilyen gyorsan le is higgad.

A harag másik fajtája: hajlamos beférkőzni az életünkbe, majd gyökeret ereszt, és ott lapul az elme mélyén. A tökéletes alkalomra vár, hogy bosszút állhasson.

Harmadik fajta harag: gyors cselekvésre ösztönöz, ami könnyen bajba sodorhat.

A harag megnyilvánulhat kiabálás és bántalmazás formájában. A lényege az, hogy kárt okozzon annak, aki felé irányul. A harag kritizál, nevetségessé tesz, megaláz, megvet, kötekedik, elnyom, tiszteletlen, és lázad. Egyesek eltemetik a haragjukat, de ez csak egy ideig tud a felszín alatt maradni, mert végül kitör, mint a vulkán. Néhányan a legkisebb kellemetlenségtől is idegesek lesznek, míg mások látszólag nyugodtak maradnak. A különféle személyiség-típusok másképp kezelik a konfliktusokat. Ezek a különbségek két tényezőtől függenek: a velünk született természetből adódnak, illetve a gyermekkori neveltetésünkből fakadnak. A harag sokszor egy önkéntelen reakció, akár akarjuk, akár nem. A múltban elszenvedett traumák miatt az érzelmileg sérültek az önvédelmi reakció miatt könnyebben mutatnak haragot, mint akiket soha nem bántalmaztak. De Isten segítségével a sérült érzelmek meggyógyulhatnak, és a reakciók kiegyensúlyozottabbá és mérsékeltebbé válhatnak.

Példabeszédek 16,32. Bővített fordítás

32. Többet ér a türelmes ember a hősnél, és az indulatán uralkodó annál, aki várost hódít.

Nem minden harag bűn. A harag nem bűn, ha kezeljük. A Biblia ír az igazságos haragról, amellyel Isten is rendelkezik. Olyan harag, amely a bűn, igazságtalanság, és lázadás ellen irányul. A Biblia említést tesz a szent haragról, amely a bűn ellen irányul, és minden olyan ellen, ami sérti Istent. Isten is időnként szent haragra gerjed.

Márk 3,5.

5. Ő pedig elnézván őket haraggal, bánkódván szívük keménysége miatt, monda az embernek: Nyújtsd ki a kezed. És kinyújtá, és meggyógyult a keze, és éppé lett, mint a másik.

Az Úr mérges lett, amikor látta a nép szívének keménységét. De Isten haragja csak egy pillanatig tart.

Zsoltárok 30,5/a.

5/a. Mert csak pillanatig tart haragja, de élethossziglan jóakarata;

A harag önmagában még nem bűn, de azzá válhat attól függően, hogy mit kezdünk vele.

Efézus 4,26. Bővített fordítás

26. Ha haragusztok is, ne vétkezzetek.

Amikor őrizgetjük a haragunkat, azzal helyet adunk az ördögnek az életünkbe. Most az Egyszerű fordításból olvassuk:

Efézus 4,26–27. EFO

26. „Még ha haragudtok is, de ne vétkezzetek!” Mielőtt a nap véget ér, szabaduljatok meg a haragtól!

27. Ne adjatok helyet magatokban a sátánnak, ne adjatok neki semmi lehetőséget!

Különbség van az ártatlan és bűnös érzelmek között. Az a bűnös és elfogadhatatlan harag, amely arra indít, hogy ártsunk embertársainknak. Ilyenkor nem Isten akarata szerint járunk el. A gyűlöletet semmiféle magyarázat nem teszi elfogadhatóvá. A gyűlölet egyenértékű az öngyilkossággal. A megbocsátás a mi javunkat szolgálja. A szeretet és a gyűlölet nem lehet jelen egyidejűleg. A nem megfelelően kezelt, vagy elfojtott harag problémát okoz. Mindenképpen előbukkan depresszió, aggodás, vagy düh formájában. De okozhat számos betegséget is. Ha nem kezeljük gyorsan a haragot, az időzített érzelmi bombaként felrobban, vagy ha nem adja ki magából a haragot, akkor összeomlik. A harag kifejezésének a megfelelő módja az, ha elmondjuk elsősorban Istennek, vagy a pásztornak, illetve egy imatársnak, aki felé bizalommal vagyunk. Ez megkönnyebbülést hoz, amit szeretettel átítatva kell tennünk. A legjobbat tételezd fel arról, aki megbántott, így az érzéseid lenyugszanak majd. A viselkedésünk pedig meghatározza majd az életminőségünket. Különbség van a harag és a büntudat között. A haragot kiadjuk magunkból, a büntudat pedig belül mardos.

2. Büntudat

A büntudat, a harag egyik formája, amelyet magunkra irányítunk. A büntudat egy minket vagy másokat ért negatív dolog miatt bennünk kialakult felelősségérzet. Illetve egy megbánás érzése, egy tett elkövetése, vagy elmulasztása miatt. A büntudat egy szörnyű érzés, a legerősebb negatív érzés. Mi nem büntudatra vagyunk teremtve, ezért ez tönkreteszi a lelkünket, egyedségünket, és a személyiségünket. A büntudat ellopja a békességünket, és az örömünket. Börtönné válik, amelyhez nehezen található meg a kulcs. A büntudat olyan érzést kelt bennünk, hogy valamilyen módon jóvá kell tennünk a rosszat, amit vélt, vagy valós módon elkövettünk. Ha a büntudat érzését azzal a vággyal párosítjuk, hogy megfizessünk a tetteinkért, akkor ez egy szerencsétlen életet eredményez. De nekünk abban a tudatban kell élnünk, hogy Jézus minden egyes adósságunkat kifizette. Így nincs kárhoztatás, vagy büntudat az újjászületett hívő számára. Ezt a Róma 8,1. írja.

Róma 8,1.

1. Nincsen azért immár semmi kárhoztatásuk azoknak, akik Krisztus Jézusban vannak, kik nem test szerint járnak, hanem Szellem szerint.

A vétkeinket nem szabad figyelmen kívül hagyni. Ha beismerjük és elmondjuk Istennek a vétkeinket, akkor Ő azonnal megbocsát nekünk. Ezzel eltávolítja a büntudatunkat is. A Bővített fordításból olvassuk:

Zsoltárok 32,5. Bővített fordítás

5. Megvallottam neked vétkeimet, bűnömet nem takargattam. Elhatároztam, hogy bevallom hűtlenségemet az Úrnak, folyamatosan feltárom a múltamat, míg mindent el nem mondtam, és Te azonnal megbocsátottad bűnömet, amit vétettem.

Ez egy fontos Ige a bűnvallásra, amely rávilágít arra, hogy Istennek kell megvallanunk a vétkeinket, nem pedig embernek. Ha Isten a feledés tengerébe veti a vétkeinket, akkor magunknak is feltétlen meg kell bocsátanunk. Ahelyett, hogy az érzéseinkre hagyatkoznánk, élhetünk Isten Igéjének szabadságában is, kárhoztatástól mentesen. Fel kell ismernünk a különbséget a kárhoztatás és a lelkiismeretünk hangja között. A lelkiismeretünk nem más, mint a szellemünk hangja. A kárhoztatás lenyomja az embert, és nehéz teherként akaszódik

rá. Ez arra készíti, hogy fizessen meg a hibáiért. A lelkiismeretünk viszont arra ösztönöz, hogy valljuk meg Istennek a vétkeinket, és fogadjuk el a megbocsátását és segítségét, hogy ne kövessük el újra ugyanazt a hibát. A kárhozzátás rosszabbá teszi a meglévő problémát. A lelkiismeretünk pedig kiemeli minket a problémából. A kettő eredménye teljesen eltér egymástól. Ha a szellemed arra indít, arra ösztönöz, akkor az Istennek tett bűnvallásod mellett kérj bocsánatot attól is, akit megbántottál. Te is engedd el azt a dolgot, mert ha nem vagy hajlandó erre, akkor elszalasztod a megváltás örömét és békességét.

A büntudat lehet vélt és valós, és jöhet a saját elmédből, vagy másokon keresztül is. Ha valaki hajlamos a büntudatra, azt az ördög fel fogja használni úgy, hogy másokon keresztül keltsen benned büntudatot. Ha nem teszi meg azt, amit kértek tőle, vagy elvárnak tőle, akkor az ördög majd szenvedést éreztet vele. Erre úgy kell reagálnia, hogy egyedül a Szent Szellem vezetését kell követnie. Lehet például, hogy a beteg szülők keltenek büntudatot a hozzátartozókban azért, hogy a családtagjai nem tudják teljesíteni minden óhajukat. A Biblia szerint gondját kell viselnünk az idős szüleinknek, de ez nem jelenti azt, hogy a szélsőségesen követelözhetnek, vagy ugráltathatják őket. Az emberek sokszor olyan elvárást támasztanak mások felé, amelyek egyáltalán nem reálisak. Esetenként csak magukkal törődnek, és nincsenek tekintettel rád, az elfoglaltságodra és a kötelezettségeidre. Például ha valakinek munkahelye van, vagy szolgálata van. Ha engedjük, hogy mások büntudatot keltsenek bennünk, akkor ezzel megengedjük azt, hogy manipuláljanak vele. De nem engedhetjük meg azt, hogy mások kívánságai irányítsanak minket. A büntudat érzése olyan szörnyű, hogy bármit megtennénk annak enyhítésére. Azért, mert büntudatot érzünk, még nem biztos, hogy elvettünk valamit. Ugyanez fordítva is igaz. Elkövehettünk olyan rosszat, és még sem érezzük magunkat hibásnak. Ez abból adódhat, hogy a lelkünkön, azaz az elménken keresztül az ördög gyakran megtéveszt bennünket. Pál azt mondta, hogy az érzései szerint semmi sem szól ellene.

1Korinthus 4,4. Bővített fordítás

4. Mert semmi vádat nem tudok magamra mondani, de nem ez tesz igazzá, mert aki felettem ítélkezik, az Úr az.

Pál az Apostolok cselekedetei 23,1-ben is a lelkiismeretére hivatkozik, hogy ő nyugodt lelkiismerettel végezte a munkáját, a megtérése előtt. Mert ő abban a tudatban élt, hogy a keresztényeket üldözni kell. Mert még a megtérése előtt a lelkiismerete a sötétség világához csatlakozott, és nem volt biztos vezető. Azok a férfiak, akik verik a feleségüket, ezzel azt éreztetik velük, hogy ez az ő hibájukból ered. Azok a nők, akik ezt megengedik, alacsony az önértékelésük. Úgy vélik tévesen, hogy ha a házasságuk tönkremegy, akkor az az ő hibájuknak tudható be. Egy statisztika szerint a nők 7%-a szenved el fizikai bántalmazást, és 37%-a érzelmi bántalmazást. Ez azt jelenti, hogy a nők legalább fele él büntudatban, illetve alacsony önértékelési szinten. Mi nem a büntudatra lettünk teremtve. Ezért a lényünk lázad ellene. Isten azt akarja, hogy legyünk tudatában annak, hogy Ő elfogad, és feltétel nélkül szeret bennünket. Fiának, Jézusnak befogadásakor pedig igazzá teszi az embert. Dávid tudta, hogy ő Isten teremtménye.

Zsoltárok 139,13–14. EFO

13. Örökkévaló, te alkottad testem, anyám méhében kezded formált engem!

14. Dicsérlek, mert csodálatos módon teremtettél! Bizony csodálatosak alkotásaid, és lelkem jól tudja ezt!

Jobban kellene az erősségeinket figyelni, és kevésbé a gyengeségeinket. Isten szeret téged, és azt látja benned, akivé formál. A te életed ajándék a világ számára. Értékes vagy, mert Isten csodálatosnak teremtett, sok tehetséggel és erősséggel. Kezdj el jó megvallást tenni magadról! A vádló gondolatokat és hangokat pedig zárd ki! A mi szabadságunkat Jézus vásárolta meg a kiontott szent vére által. Azért élhetünk büntudat nélkül, mert Jézus megfizette a bűneink árát. Ezen ismeret nélkül nincs büntudattól mentes élet. Normális dolog a

büntudat, ha helytelen dolgot követünk el. De ha ez állandósul, az komoly problémát okozhat, mert nem fog eltűnni magától. A kereszténység nem egy passzív vallás. Tehát szembe kell szállni a büntudattal, ellen kell állni annak. Te is képes vagy rá, hogy szabadon élj a büntudattól. A büntudatmentes élet igazi örömet jelent.

Róma 8,1. Bővített fordítás

1. Nincs tehát most már semmiféle kárhoztató ítélet azok ellen, akik a Krisztus Jézusban vannak.

3. Félelem

A félelmet gyakran megtapasztaljuk, amely két csoportba sorolható. Az egyik: visszatartó erő, amely távol tart a bajtól. Például ne álljunk a szakadék szélére. Vagy ne ugorjunk át tábortűzön. Illetve ne hagyjuk figyelmen kívül a testünkön jelentkező tüneteket. Akik nem foglalkoznak ezzel a visszatartó erővel, azzal csak a bajt keresik maguknak. A másik fajta félelem a gyötrő félelem, amely kínoz bennünket, és visszatart a fejlődéstől. Az életünket nyomorgató, romboló félelmek listája végtelen. A félelem egy erőteljes negatív érzés, amivel találkozhatunk. Minél tovább engedjük, hogy az érzések uralkodjanak rajtunk, annál erősebbé válnak. Időnként mindannyian megtapasztaljuk a félelmet, de az nem azonos azzal, amikor a félelem szelleme uralna minket. A félelem egy gonosz szellem.

2Timótheus 1,7.

7. Mert nem a félelem szellemét adta nekünk az Isten, hanem erőnek és szeretetnek és józanságnak szellemét.

Aki a félelem hatása alatt hoz döntést, az nem jár hitben. A félelemnek ellen kell állni a Jézus nevében. Nem szabad megtűrnünk az életünkben. Amikor teljessé válunk az agapé szeretetben, az ki fogja szorítani a félelmet.

1János 4,18.

18. A szeretetben nincs félelem; sőt a teljes szeretet kiűzi a félelmet, mert a félelem gyötrelemmel jár; aki pedig fél, nem lett teljessé a szeretetben.

Akiket ural a félelem, hajlamosak a legrosszabbra számítani az helyett, hogy a legjobbat várnák. A "mi van ha" lehetőségek listája kimeríthetetlen az elméjükben. Az ismeretlentől való félelem, bizonytalanság pedig megdermeszt némelyeket. Ilyen lehet például az, ha valaki egy olyan vizsgálatra megy, ahol nem tudja, hogy mi vár rá. Vagy pedig, ha valaki soha nem ült repülőn, és utaznia kell. Tart az ismeretlentől. A félelem az ördög első számú eszköze arra, hogy távol tartsa az embereket Isten akarától és áldásaitól.

Megszámlálhatatlan különböző típusú félelem létezik, de mindig ugyanaz az alapelv, hogy miként kerekedjük felül azokon. Ez pedig az agapé szeretetben való kiteljesedés, ami bátorra tesz. Jézusban van a mi bátorságunk, írja az Efézus 3,12. Az egyik legmakacsabb félelem az, amivel szembesülünk, hogy a szükségünk nem lesznek betöltve. Például az anyagi forrás nem lesz betöltve, vagy nem kapjuk meg a segítőket a szolgálatunkhoz, nem kapjuk meg az erőt vagy a képességet egy feladat elvégzéséhez. Nem gyógyulunk meg vagy nem kapunk választ a kérdéseinkre. Többen is félnek a munkahely és a jövedelem elvesztésétől. Bármitől is félünk, az Igével bátoríthatjuk magunkat.

Ésaiás 41,10. Bővített fordítás

10. Ne félj, nincs mitől félned, mert én veled vagyok.

Isten végtelenül szeret bennünket. Úgy gondoskodik rólunk, mint egy szerető szülő. Miért történnek velünk mégis rossz dolgok? Azért, mert jelenleg e világ ura a sátán. Ezért látnunk kell, hogy nem minden Isten akarata szerint történik itt a földön. Isten nem ígért nekünk problémamentes életet, de azt megígérte, hogy az Ő ereje – ez vonatkozik a mentális, fizikai és érzelmi erőre – átsegít bennünket minden problémán.

Lukács 10,19. Bővített fordítás

19. Íme, hatalmat adtam nektek, hogy kígyókon és skorpiókon tapodjatok, és fizikai és mentális erőt az ellenség minden erején és, hogy semmi se árthasson nektek.

Sokszor a megpróbáltatás tüze égeti le a kötelékeket és tesz szabaddá. Hasonló eset történt a három fiúval a tüzes kemencében, amit a Dániel könyvének harmadik fejezetében olvashatunk. Ez ugyan fizikai síkon történt, de szellemi síkra is átvethető. Miután kijöttünk a megpróbáltatásokból, sokkal edzettebbek és hitben erősebbek leszünk. Ma a hívők nagy része azonnal elkezd reszketni, amint szembesül egy megpróbáltatással. De ha emlékezünk Dávidnak a Góliát feletti győzelmére, akkor mi is képesek leszünk legyőzni a félelmet. Sokkal több vagy, mint az érzéseid. Krisztus győztes katonája vagy, aki megerősít téged.

Filippi 4,13.

13. Mindenre van erőm a Krisztusban, aki engem megerősít.

Amit megtapasztalunk a megpróbáltatások során, azzal másokat vigasztalhatunk és bátoríthatunk.

2Korinthus 1,3–4. Bővített fordítás

3. Áldott az Isten a mi Urunk Jézus Krisztus Atyja, az irgalom Atyja és minden vigasztalás Istene;

4. Aki megvigasztal minket minden nyomorúságunkban, hogy mi is megvigasztalhassunk másokat minden nyomorúságban, azzal a vigasztalással, amellyel az Isten vigasztal minket.

A nyomorúság szó alatt az üldözésből eredő szenvedést kell érteni és nem betegséget. Amikor a félelem erősé válik, nem könnyű figyelmen kívül hagyni azt. Még fizikai tüneteket is előidézhet. Például remegés, gyomorgörcs vagy pánikhangulat. Isten bátorságot önt belénk, hogy a félelem kínzó érzése nélkül élvezhessük az életünket. Bármin is mérsz keresztül, arra bátorítalak, hogy ne félj, mert Isten megígérte, hogy átsegít mindenben.

Zsidó 13,5–6. Bővített fordítás

5. Ne legyetek pénz sóvárok, ne legyetek kapzsi, fősvények. Ne sóvárogjatok földi javak után, éréjétek be azzal amitek van mert Ő, Isten mondta: Nem maradok el tőled és nem hagylok támogatás nélkül. Én soha, soha, soha el nem hagylok téged, semmilyen módon nem hagylok segítség nélkül, biztosan nem.

6. Ezért vigasztalást és bátorságot nyerünk és bizakodva mondjuk: Velem van az Úr, nem félek, nem fogok megrémülni: Ember mit árthat nékem?

Mózes halála után Isten Józsuét is bátorította, hogy nézzen szembe a félelmével és nézzen át rajta. A félelem szó jelentése: elmenekülni vagy elfutni valamitől. Isten kegyelme elegendő arra, hogy minden szükségét betöltsön. A mennyben nincs sem áramszünet, sem gazdagsági válság. Ezért nem kell aggódnunk. A kegyelem a Szent Szellem ereje, amely ingyen árad az életünkre, és képessé tesz bennünket arra, hogy könnyedén megtegyük azt, amire mi a saját erőnkben soha nem lennénk képesek. A kegyelmet kizárólag hit által tudjuk elfogadni. De amikor félelemben vagyunk, akkor nem hitben működünk és ezáltal a kegyelem sem tud áradni az életünkre. A hit az a konnektor, amivel becsatlakozhatunk Isten kegyelmébe. A hitünket fel kell szabadítanunk ahhoz, hogy működhessen. Ezt a szavainkkal, imával vagy megvallással, illetve a cselekedeteinkkel tehetjük meg. Az életed egészét nézd, ne csak a problémás időszakokat, mert sokkal több a jó időszak, mint a rossz! Joyce Meyer is érzett félelmet, amikor gyermekkorában molesztálták. Kudarcot vallott az első házassága, mellrákot diagnosztizáltak nála, kivették a méhét, tíz évig migrénes fejfájása volt, és elvesztett néhány barátot, illetve családtagot a szolgálata miatt. De nem adta fel, és Isten segítségével keresztülment ezeken. Sok félelem gyökerezik a bizonytalanságban és az önmagunkban való kételkedésben. Például Mózes kifogásokat sorolt Istennek, hogy miért nem tudja végrehajtani a rábízott feladatokat. Jeremiás pedig emberektől félt. A kifogás a félelemben gyökerezik, az erő a magabiztosságból fakad. Ne számláld a hibáidat, vagy ne gondold, hogy Isten nem elégedett veled! Úgy lásd magad, ahogy Isten lát téged!

4. A veszteség kezelése

Vannak dolgok, amelyektől szívesen megválnánk, míg más esetben fájdalommal jár a veszteség. Szívesen megszabadulunk például a súlyfölsúlyunktól, vagy a terhettől, illetve a kellemetlen személyektől. Ezen kívül valami vagy valaki elvesztése rendkívül pusztító érzéssel párosul. De akár tetszik, akár nem, a veszteség az élet kikerülhetetlen része, amit mindannyian megtapasztalhatunk. A veszteség időszakában éljük át a legintenzívebb érzelmeiket. A veszteség szó alatt elsősorban egy közel álló személy elvesztését, vagy munkahely elvesztését, illetve házasság megszűnését értjük, ami adódhat abból, hogy elhalálozik a társ, vagy pedig felbontják a házasságot. Az élet során több kisebb veszteség is ér bennünket. A gyerekek kirepülnek a családi fészekből, vagy nyugdíjazás, illetve idős korban le kell mondani bizonyos dolgokról. A veszteség sok esetben végleges és nem lehet semmisé tenni. A veszteség idején választanod kell, hogy elfutsz előle, vagy szembenézel vele. Egy jó szemléltető példa a következő: nyugat felé futva nem érhető el a nap, mert nem lehet lépést tartani a világossággal. A fény elérésének a leggyorsabb módja az, ha kelet felé tartunk, beleértve magunkat a sötétségbe, azaz a veszteségbe, amíg el nem érkezik a következő napkelte. Így kijöhetsz a veszteségből. A veszteséget egy megújulás követi, ahol vár rád valami. Új munkahely, új barátok, új társ, új képesség, például az együttérzésre. Az idő múltával az érzések lecsendesednek. De amikor veszteség ér minket, nem szabad átengednünk az irányítást az érzéseinknek. Ilyenkor nem célszerű döntéseket hozni és gyors változásokat bevezetni. A veszteségre adott reakciókban egy bizonyos minta figyelhető meg, ugyanis az emberek hasonló állomásokon mennek keresztül, amikor nagy veszteség éri őket.

I. A VESZTESSÉG SZAKASZAI

a.) *Sokk és leblokkolás*

Nézzük meg, hogy mi történik, amikor egy jó munkaerőnek felmondanak, illetve egy elismert dolgozót elküldenek? Kábultan megy haza, nem is akarja elhinni az elbocsátást. Az elme a nagy változásokat nem mindig tudja befogadni, mert túl sok lenne egyszerre feldolgozni mindent. Az elme visszautasítja, hogy az összes hatás egyszerre érje. Isten ilyen lengéscsillapítóval védelmez bennünket. Ebben a szakaszban zsibbadtnak érezzük magunkat, mintha alva járnánk, a falat bámuljuk és képtelenek vagyunk a napi feladatokra koncentrálni.

b.) *Szomorúság*

Miután elmúlik a kezdeti döbbenet, megérkezik a szomorúság. Időnként olyan erős a lelki fájdalom, hogy tüneteket okoz. Például fáradtság, álmatlanság, étvágytalanság, és mellkasi nyomás is előfordulhat. A szomorúság hullámai úgy öntik el az embert, mint a dagály. Amikor kissé jobbnak érzi magát az ember, egy újabb hullám borítja el. Ilyenkor a zsoltárok olvasása nagyon vigasztaló lehet.

c.) *Harag*

Ez a „miért én” szakasz. Nem igazságos, ami történt. A szent harag bizonyos szinten elfogadható, de amikor a harag forr, és elhatalmasodik bennünk, az nagy gennyesedést okoz az elménkben, és a testünkben is egyaránt. Megemeli a vérnyomást, és akár gyomorfekélyt is okozhat. Jobb, ha gyorsan és határozottan lerendezzük a haragunkat és nem engedjük, hogy uralja az elménket és a cselekedeteinket. Úgy légy mérges, hogy közben ne vétkezzél: ne vádold Istent és ne beszélj gonosz módon az eljáróról, vagy másokról! Aztán lépj tovább, mert a harag nem fogja megváltoztatni a helyzetet.

d.) *Depresszió*

Miután a harag kitombolta magát, megérkezik a depresszió. Ezzel teljesen megszűnik a jövőbe vetett remény. Az általános élettevékenységek értelmetlennek tűnnek, továbbá visszahúzódik az emberektől. A depresszió normális reakció a veszteségre, de ha túl sokáig megmarad, akkor kórossá válhat.

e.) *Továbblépés*

Miután az ember kezd kijönni a kétségbeesésből, rájön, hogy a világ nem ért véget azzal, hogy kirúgták a munkahelyéről. A munka csak egy része az életnek, emellett ott van a család,

a szolgálat, a hobbi, és egyebek. A képességek is megmaradnak, amit a jövőben más területen lehet hasznosítani. Minél nagyobb a veszteség, annál tovább tart felgyógyulni. De az idő múlásával képesek vagyunk felállni, elindulni és új terveket szőni.

II. A GYÓGYULÁS FOLYAMATA

Ez bármely veszteségre alkalmazható. A példánkban egy nő negyvenöt évesen ment férjhez, a férjét Isten ajándékának tekintette, de tíz év után elvesztette őt egy rutinműtétet követően.

a.) *Csak lélegezz tovább!*

Amikor az embert letaglózza a veszteség, úgy érzi, nem éli túl. De csak lélegezz tovább és túljutsz rajta! Lehet, hogy ki kell mozdulni az otthonodból, nehogy belesüllyedj a kétségbeesésbe.

b.) *Ne hozz fontos döntést!*

Egy ideig ne hozz fontos döntéseket, és ne vezess be nagy változásokat, amíg nem tisztul le az elméd! A visszamaradó emlékek vigaszt fognak nyújtani, ezért idő előtt ne szabadulj meg azoktól.

c.) *Sírd!*

A sírás a lélek biztonsági szelepe. A sírás jót tesz, megkönnyebbülést hoz, és mérgek távoznak el a szervezetből. A könnyeknek más az összetétele szemirritáció során, amikor például hagymát tisztít az ember, és más, amikor lelki fájdalmakból származnak a könnyek. Tehát bánat hatására a könny összetevői megváltoznak. A visszafojtott könnyek könnyen betegséget okozhatnak.

d.) *Lazíts!*

Ne légy szigorú önmagadhoz! Engedd meg magadnak a lazítást, kirándulj, üdülj, és kapcsolódj ki!

e.) *Törődj az egészségeddel!*

A nagy veszteségek legyengítenek, mert energiát vonnak el. Egy veszteség annyi energiát von el, mint egy munkahely. Ügyelj az egészségedre, mert a betegséggel még több probléma szakadna a nyakadba.

f.) *Beszélgélj társ*

Keress olyanokat, akikkel nyíltan beszélhetsz, akik megértik a veszteségednek a súlyát!

g.) *Ne legyen büntudatod!*

Ne vádold magad, bármit is tettél vagy elmulasztottál! Az önvád semmit nem változtat meg, viszont akadályoz, és megbetegít.

h.) *Elmúlnak az érzések*

Emlékeztess magad arra, hogy nem fogsz mindig negatívan érezni. Egy király a következő kérdéssel fordult a bölcsekhez: egy mondatban foglalják össze a világ minden bölcsességét, ami minden helyzetben igaz. A bölcsek a következő választ adták: minden elmúlik egyszer. És ez igazság, mert a világban minden változik.

i.) *Írd le!*

Vezess naplót, ami a megtett utadnak a krónikája! Ezt visszalapozva láthatod majd a javulásodat. Van valami az írásban, ami segít túljutni a nehéz időszakokon. A börtönmissziómban is hallottam olyat, hogy valaki nem elmondja a problémáját, hanem leírja, és most értettem meg, hogy mi ennek a fontossága.

j.) *Bocsáss meg!*

Ha a veszteséged más okozta, bocsáss meg neki! A gyűlölet mérge nem őt öli meg, hanem téged.

k.) *Hálaadás*

A veszteség ellenére is vannak olyan dolgok, amelyekért hálás lehetsz, csak észre kell venned ezeket. Ezért több időt tölts hálaadással, mint panaszkodással.

l.) *Isten vigasztalása*

Bízd magad Isten vigasztalására!

Zsoltárok 34,18–19. Bővített fordítás

18. Akik az Úrhoz kiáltanak, azokat meghallgatja, és kimenti őket minden bajból.

19. Közel van az Úr a megtört szívűekhez, és a sebzett lelkűeket megsegíti.

Amikor veszteség ér és bánatos vagy, kérd meg Istent, hogy vegyen a tenyerére, és suttogjon vigasztaló szavakat.

Isten segítségén kívül mi is segíthetünk embertársainknak. Mi hogyan segíthetünk azon, akit veszteség ért? Egyértelmű, hogy empátiával, együttérzéssel. Annak, akit fájdalmas veszteség ért, elsősorban arra van szüksége, hogy meghallgassuk a veszteséggel kapcsolatos érzéseit. Jobb, ha ilyenkor még nem próbálunk tanácsot adni neki, mert úgysem értené meg, de imáinkkal támogathatjuk őt. Küldhetsz neki részvétnyilvánítást, vagy képeslapot, ami a törődés jele. Érintéssel is nyújthatsz vigasztalást, ami a szeretet kifejezése is egyben. Megfoghatod a kezét, gyengéden átölelheted, vagy pedig megsimogathatod a vállát. A veszteség napjai után se hagyd magára az illetőt, hívd fel őt időnként, és ez egy ajándék lesz a számára.

Ez a mai tanítás nagyon sokrétű volt, ezért azt ajánlom, hogy többször hallgassátok, olvassátok, és mélyedjete el ebben! Köszönjük, drága Úr Jézus, hogy a mai napon is növekedtünk a Te Igédben, növekedtünk a világosságodban. Kiárasztjuk a kijelentés, a bölcsesség, a tisztánlátás szellemét mindannyiunk felett, hogy mély megértéseket kapjunk Isten Igéjéből, hogy megismerhessük, hogy mi Isten szeretetének a szélessége, mélysége, magassága, és hosszúsága, a Jézus nevében. Ámen.

A Hiszekegy imájára hívunk meg benneteket, de mi Pál apostol levele alapján mondjuk el. Pál apostol pedig azt írja, hogy aki a szívében hiszi és szájával kimondja, hogy Jézus Krisztus meghalt, feltámadt, és megkéri Őt, hogy legyen az élete Ura, akkor újjászületik a belső embere, a szelleme, és üdvösséget nyer. Így hangzik az imádságunk: Teremtő Istenem! Válaszolva a hívásodra, Eléd állok, és fennhangon imádkozom a Hiszekegy imájának Pál apostol szerinti változatát: Hiszem, hogy Jézus Istennek Fia, aki meghalt az én bűneimért, és feltámadt a halálból az én megigazulásomért. Én a krisztusi utat választom, a szívemet megnyitom, és átadom Neked. Megvallom, hogy Jézus a Megváltóm, Gyógyítóm, és Szabadítóm! A hittel elmondott imám által újjászülettem Krisztusban, és így teljes megváltást, üdvösséget nyertem. Az Ő szent vére megtisztított minden bűntől. Köszönöm, Úr Jézus, az örök életemet. Ámen.

*A függőleges vonallal jelzett igeversek más fordításból származnak.

A felhasznált bibliai versek a King James kiadás számozását követik.

