

AZ ÉRZELMI VILÁGUNK – 5. Az érzelmek hatásai

Bor Ferenc előben elhangzott tanításának nyers szövege
KSZE Békevár szolgálat, 2019. augusztus 12.

Szeretettel köszöntünk benneteket. Az érzelmi világunk című sorozatunk 5. része következik, címe: Az érzelmek hatásai.

1. A megbocsátás képessége

Máté 18,21–22.

21. Ekkor hozzá mentén Péter, monda: Uram, hányszor lehet az én atyámfiának ellenem vétkezni, és néki megbocsátanom? Még hétszer is?

22. Monda néki Jézus: Nem mondom néked, hogy még hétszer is, hanem még hetven-szer hétszer is.

A megbocsátás a Biblia egyik fő témája. Az Írásokban olvashatunk arról, hogy Isten megbocsát nekünk, illetve nekünk is szükséges megbocsátanunk másoknak. Szeretjük elfogadni a megbocsátást, azt viszont nehéznek találjuk, hogy mások számára felajánljuk ezt. Ha meg akarunk bocsátani és ezért imádkozunk is, ennek ellenére mégis előfordul, hogy a keserűség, harag, neheztelés, és meg nem bocsátás továbbra is ott marad. Ha meg szeretnénk bocsátani, akkor miért olyan nehéz megtenni ezt? Ebben az érzelmek a ludasak. De megtanulhatod kezelni, és irányítani az érzelmeidet. Nem kell büntudatban élned és vezekelned a hibáidért. Lásd meg az Igéből, hogy te nem fizethetsz meg olyanért, amiért valaki más már megfizetett. Tudjuk, hogy az Úr Jézus mindent kifizetett helyettünk a kereszten. Jézus ingyen kínált megváltásával két dolgot tehetsz. Elfogadod hittel, vagy visszautasítod azt. Nekünk is feltétel nélkül kell felkínálnunk a megbocsátást másoknak, ahogyan mi is feltétel nélkül kaptuk Istentől. A megbocsátás ugyanis egy ajándék Istentől. Hogyan tehetné valaki semmissé azt, ami megsebzett téged? Csak úgy válhatsz szabaddá, ha megbocsátasz az elkövetőnek, és Istenre bízod a továbbiakat. Olvassuk:

Kolosse 3,13.

13. Viseljétek el egymást, és bocsássatok meg kölcsönösen egymásnak, ha valakinek a másik ellen panasa volna; miképpen a Krisztus is megbocsátott néktek, akképpen ti is;

Neked eddig mi volt a legnehezebb dolog, amit meg kellett bocsátanod? A házastársad, gyermeked, vagy a legjobb barátod lépett bele a lelkivilágodba? Egy tanulságos történetet szeretnék megosztani veletek.

Egy nő szüleit 1990-ben meggyilkolták. Amikor a tárgyalásra érkeztek a rokonok, azt tapasztalták, hogy a tárgyalóterem gyűlölettel van tele. A tárgyalás utolsó napján ez a nő megértést kapott arról, hogy a gyűlölet nem fogja őt meggyógyítani a veszteség okozta fájdalomtól. Mivel nem tudott aludni, egész éjjel imádkozott, és kérte Isten segítségét. Reggel a következő gondolattal ébredt: Nem kell gyűlölnöd a gyilkost! Meg is bocsáthatsz neki. Másnap meglátogatta a szülei gyilkosát a börtönben. Nem úgy nézett rá, mint egy gyilkosra, hanem mint egy átlagemberre. Azt mondta az illetőnek: Nem gyűlölöm magát! Megbocsátok, hiszen azért vagyunk itt a földön, hogy szeretetben járjunk egymással! A gyilkos először nem tudta felfogni, hogyan bocsáthat meg neki azért a szörnyű tettetért, amit elkövetett. 13 éven át, a kivégzéséig leveleztek. Látogatta őt, és ahogy az isteni szeretet kiáradt a nőből, a férfi szíve megnyílt, és befogadta Jézust, így a mennybe jutott. A nő barátai azt gondolták róla, hogy elment a józan esze. De megbocsátás nélkül lehetetlen túljutni egy traumán, és felgyógyulni belőle. Muszáj megbocsátanod, hogy folytatni tudd az életet! A következő három dolog segít megbocsátani:

a.) Isten megbocsát

Mikeás 7,18.

18. Kicsoda olyan Isten, mint Te, aki megbocsátja a bűnt és elengedi öröksége maradékának vétkeit?! Nem tartja meg haragját örökké, mert gyönyörködik az irgalmasságban!

Gondolj arra, hogy Isten sokkal többet megbocsát neked, mint amit neked kell megbocsátani másoknak. Bármekkora is a lelki fájdalmad, tégy egy szívességet magadnak, és bocsáss meg gyorsan! Minél tovább dédelgeted a sérelmedet, annál nehezebb lesz majd ezt elengedned.

b.) Isten irgalma

Efézus 2,4.

4. De az Isten gazdag lévén irgalmasságban, az Ő nagy szerelméből, mellyel minket szeretett.

Gondolj Isten irgalmára, amit nem lehet kiérdemelni. Az irgalom a legszebb ajándék, amit adhatunk, vagy kaphatunk. Az irgalom úgy is értelmezhető, hogy mögé nézünk annak, amit rosszul tett valaki, és meglátjuk, hogy miért tette? Az emberek sokszor tesznek bántó dolgokat, és nem is tudják, hogy miért. Esetenként a saját fájdalmukra reagálnak így, és nem is veszik észre, hogy ezzel megbántanak másokat. Mások meg lehet, hogy azért piszkálódnak, mert mind elveszettek, vagy testi keresztények. De az ördög bárkit befolyásolhat, akár elveszett, akár újjászületett. Ha megérted ezeket, az segítségére lesz.

c.) Ajtó bezárása

Ha mérges maradsz, azzal ajtót nyitsz az ördögnek, és így beteheti a lábát az életedbe. Ezt el tudjátok olvasni az Efézus 4,26–27. versben.

Efézus 4,26–27.

26. Ám haragudjatok, de ne vétkezzetek: a nap le ne menjen a ti haragotokon.

27. Az ördögnek pedig ne adjatok helyet.

Ha megbocsátasz, azzal megakadályozod azt, hogy megcsaljon az ellenség.

2Korinthus 2,10–11.

10. Akinek pedig megbocsátotok valamit, én is; mert ha én is megbocsátottam valamit, ha valakinek megbocsátottam, tiérettetek cselekedtem Krisztus színe előtt.

11. Hogy meg ne csaljon minket a sátán; mert jól ismerjük az ő szándékait.

Magunknak teszünk szívességet akkor, amikor megbocsátunk. Ha nem bocsátunk meg, azzal magunkat mérgezzük, ami meg fog mutatkozni a hozzáállásunkban, viselkedésünkben, és egészségünkben.

2. Gyökerek

Ebben a pontban a keserűség gyökerével és a büszkeség gyökerével foglalkozunk. A keserűség gyökere nemcsak a dühös embert rombolja, hanem megfertőzi a körülötte levőket is. Ezt a fontos Igét kétféle fordításban olvassuk el. Elsőként a Krisztus Szeretete Egyház gondozásában megjelent revideált Károli fordításból olvassuk:

Zsidó 12,15.

15. Ügyeljete arra, hogy az Isten kegyelmétől senki el ne hajoljon, hogy a keserűség bármely gyökere felnövekedve zavart ne okozzon, és sokakat meg ne fertőzzön.

Ugyanezt a verset olvassuk el az Egyszerű fordításból is:

Zsidó 12,15. EFO

15. Vigyázatok, hogy Isten kegyelmétől senki el ne forduljon! Vigyázatok, hogy senkiben ne növekedjen fel a keserűség, mint egy mérgező növény, mert ez sok más embert is megmérgezhet!

Ha szeretnénk elkerülni a rabságot, akkor a keserűséget is messze el kell kerülnünk. A keserűség nem csak számunkra kellemetlen, hanem a Szent Szellem számára is, aki bennünk lakozik. A Biblia az írja: ne bosszantsuk a Szent Szellemet azzal, hogy keserűséget, felháborodást, és haragot dédelgetünk magunkban.

Efézus 4,30–31.

30. És meg ne szomorítsátok az Istennek Szent Szellemét, akivel meg lettetek pecsételve a megváltás napjára.

31. Minden keserűség és fölgerjedés és harag és lárma és káromkodás kivetessék közületek minden gonoszsággal együtt;

A keserűség egy gyökérből hajt ki. Gondolj arra, hogyha a kertben kiásunk egy tormát, a gyökere benne marad, és kihajt. De ugyanígy kihajt a tarack, vagy a trombitafolyondár is. A gyökér táplálja a növényt, ami előbb-utóbb termést hoz, de ebben az esetben ez mérgező. A mag, amiből a keserűség gyökere kihajt, a megbocsátatlanság. A keserűség, a sérelmek eredménye, amit nem engedünk el, ami újra és újra végiggondolva, hatalmas méretűre növekszik. Minél tovább engedjük, hogy a neheztelés és a keserűség növekedjen, és gennyesedjen bennünk, annál nehezebb lesz megszabadulni attól. Minden sérelem esetén az a legjobb megoldás, ha gyorsan és teljesen megbocsátunk. Minél inkább táplálunk egy negatív érzést, az annál erősebbé fog válni. De minél kevésbé tápláljuk, az annál gyengébb lesz. A keserűséget azzal is táplálhatjuk, ha folyton a sérelmeinkről gondolkodunk és beszélünk másoknak, sajnálatva magunkat. Időnként azért jó kifejezni az érzéseinket, hogy megkönnyebbüljünk, de különbséget kell tenni a mindig ugyanazon lovagolni, vagy egészséges módon megosztani valamit között. Ha megbocsátás mellett döntöttél, akkor be kell fejezned az arról való felesleges beszédet. Általában jóvátételt akarunk a sérelmeinkért, de nehéz türelmesen kivárni, míg Isten megadja azt. A Bővített fordításból olvassuk:

Zsidó 10,30. Bővített fordítás

30. Mert ismerjük azt, aki így szólt: Enyém a bosszúállás, a megtorlás, és az igazságszolgáltatás nálam van, én megfizetek, behajtom a kárpótlást, mondja az Úr. És ismét: az Úr megítéli, megállapítja, megoldja, és elrendezi az övéinek ügyét.

Nagy a kísértés, hogy bosszút álljunk, de bízzuk Istenre az ügyünket. Helytelen azt tervezni, hogy visszavágunk, vagy visszatartjuk a jót attól, aki belénk mart. Tehát figyelmen kívül kell hagyni a sérelmeket. Ha átváltoztatjuk a gondolkozásunkat Isten szerintire, akkor el fog párologni a düh, és annak társai. Mert Isten útjai örömet adnak nekünk, míg a saját módszerünk szerencsétlenné tesz minket. A mi felelősségünk az, hogy az Ige alapján jó döntéseket hozunk, Isten dolga pedig az, hogy meggyógyítsa a sérült érzelmeinket. A szellemi fejlődésünk érdekében nagyon fontos, hogy a helyes dolgokat cselekedjük. Jó úton jársz, ha imádkozol azért az emberért, aki megbántott, így megszabadulsz a romboló érzésekről, továbbá parazsat gyűjtesz az ő fejére, ami kiegészíti belőle a gonosz dolgokat. Másoknak ne csak a hibáira fókuszálj, hanem a teljes életüket nézd, mert így kiegyensúlyozottabb képet kapsz róluk. Nem várhatsz addig a megbocsátással, amíg melegséget, és szeretetet nem érzel. Valószínű, akkor kell megbocsátanod, amikor még fájdalmat érzel. Jézus is ezt tette a kereszten.

Lukács 23,33–34.

33. Mikor pedig elmentek a helyre, mely Koponya helyének mondatik, ott megfeszítették Őt és a gonosztevőket, egyiket jobb kéz felől, a másikat bal kéz felől.

34. Jézus pedig monda: Atyám! Bocsásd meg nekik; mert nem tudják mit cselekszenek. Elosztván pedig az Ő ruháit, vetének rájuk sorsot.

A megbocsátatlanság akadályozza az Istennel való bensőséges kapcsolatot. Nehezebben fogjuk meghallani Őt, vagy érezni a jelenlétét. Ilyenkor szokták azt mondani a keresztyének tévesen, hogy elhagyott Isten. Isten ilyet nem tesz, hanem mi távolodunk el, illetve akadályok állnak Isten és az ember közé. A megbocsátatlanság ellopja az örömet, az álmot, a békességet. Ez rossz hatással lesz az életünkre, az egészségünkre, és a jólétünkre. Az ilyen ember körül nem szívesen tartózkodnak mások. Egy példát említek Joyce Meyer könyvéből:

Barbarának öt felnőtt gyermeke volt, de mégsem engedte, hogy saját döntéseket hozzanak. Ez gyakran robbantott ki vitákat közöttük. A gyerekek úgy érezték, hogy anyjuk irányítja őket, de anyjuk erősködött, hogy csak segíteni akar nekik. Barbara ezt nem vette észre, így mindannyian boldogtalanok lettek. De Barbara az ismerőseivel is ugyanígy viselkedett, ezért

elkezdtek kerülni őt. Barbara ugyan újjászületett hívő volt, de folyton sértő megjegyzéseket tett másokra, és azok döntéseire. Az ilyeneket testi keresztényeknek nevezzük. Végül Barbarát elhagyta a férje, a gyermekei elkerülték, és kevés barát maradt mellette. A problémájának a gyökere a büszkeség volt. Azt gondolta tévesen, hogy az ő meglátásai mindenki számára helyesek, amelyekkel segíteni akart másokon. Pedig a környezete egyáltalán nem vágyott a segítségére.

A következő felsorolás segít döntést hozni, és megszabadulni a keserűségtől, a nehezteléstől, és a megbocsátatlanságtól:

- Mindig a legjobbat hidd másokról!
- Jézushoz hasonlóan, te is gyakoroldj irgalmat!
- Imádkozz azokért, akik megbántottak téged!
- Ne adj helyet a keserűségnek, mert bebörtönöz!
- Ne az érzéseid alapján hozz döntést!

Ha helyes döntéseket hozol, akkor az érzéseid igazodni fognak hozzá. Isten ereje benned van, amely képessé tesz a megbocsátásra. A megbocsátatlanság téged mérgez. Krisztusban megbocsátást nyertünk, ezt adjuk tovább mi is. A megbocsátás valójában egy szabadság.

3. Egészségkárosodás

Sajnos az emberek többsége nem figyel magára. Minden mással foglalkoznak, csak önmagukkal nem. A hosszú ideig tartó stressz negatívan hat az érzelmeinkre és az egészségünkre, ezért meg kell szabadulni a stressztől. A legtöbben mégsem tesznek semmit mindaddig, amíg az egészségük meg nem romlik. Amikor például fáradtság, vagy bármi más miatt nem érezzük jól magunkat, akkor sokkal nehezebb érzelmileg kiegyensúlyozottnak lenni. De van egy Főpapunk, Jézus, aki megért minket, mert Ő is átélt minden kísértést. Ennek ellenére teljes mértékben uralta az érzéseit. Az Egyszerű fordításból olvassuk:

Zsidó 4,15. EFO

15. Mert olyan Főpapunk van, aki megérti gyengeségeinket, hiszen ő is ki volt téve azoknak a kísértéseknek, amelyek az embereket érik. Mindenféle próbán győzelmesen ment keresztül, és sohasem vétkezett.

Javaslom, hogy gondold át, miként viselkedsz, amikor fáradt, zaklatott, vagy beteg vagy! Ha nem látjuk, hogy hol tartunk a viselkedésünk és a szellemi érettségünk létráján, akkor soha nem fogunk eljutni oda, ahol Isten szeretne látni bennünket. Egy kemény munka után mindannyian vágyunk egy kis elismerésre és regenerálódásra. Jól jön a pihenés, a csend, vagy azt a kedvtelést folytatni, amit az ember szeret. Isten úgy alkotta meg a testünket, hogy figyelmeztessen a bajra, mielőtt az elhatalmasodna. Ez lehetőséget ad nekünk arra, hogy elkerüljük a következményeket. Ezért nem lenne szabad figyelmen kívül hagyni a jeleket, mert azzal csak magunknak ártanánk. Ha legalább annyira figyelembe vennénk a testünk jelzéseit, mint például a gépkocsi üzemanyagjelzőjét vagy olajsintjelzőjét, illetve a műszerfalán megjelenő hibajelzéseket, akkor sokkal egészségesebbek lehetnénk. Ha nem jól érzed magad, akkor sokkal valószínűbb, hogy morgós és sértődékeny leszel. Amikor Isten megmutatja a probléma okát, nem szabad ellenállnunk a változtatásnak. Ha szükséges, változtatnunk kell az egészségünk érdekében az étkezési szokásainkon, esetleg több vizet kell fogyasztani, esetleg több folyadékot kell fogyasztani, javíthatunk az időbeosztásunkon és természetes módszereket is alkalmazhatunk. Tudományosan bizonyított, hogy a nevetés javít az egészségünkön, aminek a következtében a kedvünk is jobb lesz.

Példabeszédek 17,22. EFO

22. Az öröm gyógyulás és egészség, de a bánat még csontjaidat is elemészti.

A vidám szív a legjobb orvosság – írja a Bővített fordítás –, mert oldja a feszültséget. A mosolygás csak négy izmot vesz igénybe, míg a szemöldök ráncoláshoz 64 izom működése szükséges. Spóroljunk hát az izomerőnkkel, ezért mosolyogjunk többet. Amikor nevetünk, dopamin hormon, azaz jóérzés hormon termelődik, amely erősíti az immunrendszert. Hallot-

tunk olyan bizonyosságot, hogy egy rákos beteg Latabár filmeket kezdett el nézni, és egészségesre nevette magát. Attól meggyógyult, hogy örömben volt. A nevetéstől az érfalak kitágulnak és jó kémiai anyagok szabadulnak föl, amelyek erősítik az egészséget. Minél boldogabb egy ember, annál alacsonyabb a testében a kortizol, vagyis a stresszhormon szintje, amely tüneteket okozhat.

Prédikátor 3,4. EFO

4. Ideje van a sírásnak, ideje a nevetésnek. Ideje van a gyásznak, ideje a táncnak.

A Biblia mondja, hogy megvan az ideje a nevetésnek és a sírásnak. Mindenben megtalálhatjuk a humort, ha törekszünk rá, és így könnyebben átvészelhetjük a nehéz pillanatokat. Viszont ha alkalmatlan időben próbálunk viccelődni, az még több fájdalmat okozhat annak, aki egyébként is fájdalommal küzd. Tehát aki gyászol, azzal nem célszerű viccelődni.

Nehémiás 8,8–10.

8. Olvasának pedig a könyvből, Isten törvényéből világosan, s azután magyarázának, és a nép megérté az olvasottakat.

9. Ekkor Nehémiás, a király helytartója és Ezsdrás, a pap, az írástudó és a lévíták, akik magyaráznak vala a népnek, így szólának az egész néphez: E nap szent az Úrnak, a ti Isteneteknek, ne keseregjete és ne sírjatek, mert sír vala az egész nép, mikor a törvény beszédeit hallá.

10. És ő mondá nékik: Menjete, egyete kövért és igyatek édest és küldjete belöle részt annak, akinek semmi nem készítettet, mert szent e nap a mi Urunknak, és ne bánkódjatek, mert az Úrnak öröme a ti erősségetek.

Nem a problémáinkon nevetünk, hanem azok ellenére az Úr örömeiben járunk. Azt kívánom, hogy az Úr öröme és békessége töltsön be mindannyiunkat! Aki örömben él, az kevesebbet jár orvoshoz. Nehezebb kezelni az érzéseinket akkor, amikor betegek vagy kimerültek vagyunk, de akkor sem lehetetlen. Az Ige azt tanítja, hogy az élet minden viharában álljunk meg szilárdan. A Bővített fordításból a Zsoltárok 91,1. verse arról beszél, hogy ha a Felségesnek a rejtekében lakozunk, akkor:

Zsoltárok 91,1/b. Bővített fordítás

1/b. ... szilárdak maradunk a Mindenható árnyékában, aki erejének egy ellenség sem tud ellenállni.

Ez azt jelenti, ha sok időt töltünk Isten jelenlétében, elmélkedünk az Igén, imádkozunk, akkor megkapjuk az erőt ahhoz, hogy bármit megtegyünk Isten akarata szerint. Hiba hallgatni az ördög „ez túl nehéz” nevű hazugságára. Amikor szilárdan megállsz és uralod az érzéseidet még a nehéz időszakban is, akkor Isten a hiteden keresztül munkálkodva képessé tesz téged megtenni azt, amiben hittél. Természetesen, mindent csak a szeretet vonalában.

Filippi 4,13. Bővített fordítás

13. Mindenre van erőm a Krisztusban, aki megerősít engem. Óáltala készen vagyok bármire, mert Ő belső erővel tölt meg engem.

Ez egy bátorító igevers. Nem kell rettegnünk a felbukkanó problémák miatt, hanem föléjük kerekedhetünk Jézus győztes neve által. Látnod kell, hogy fontos kezelned az érzéseidet egy krízis idején. Az ördögnek az a célja, hogy érzelmileg alaposan összezavarjon bennünket, és a helytelen szavainkkal ajtót nyissunk számára az életünkben. Abban reménykedik, hogy sok meggondolatlan döntést hozunk a lelki fájdalmaink közepette, amikkel zűrzavart okozunk magunknak, azután pedig még sok ideig lekötnek bennünket az emiatt kialakult problémák.

Filippi 1,28. EFO

28. Azt szeretném, ha egy pillanatra sem ijednétek meg az ellenfeleitektől. Ha bátrak vagytok, ez az ő számukra annak a jele, hogy a vesztükbe rohannak – számotokra viszont az Isten által biztosított győzelem jele.

Pál apostol itt azt mondja, hogy sohasem szabad megijednünk az ellenségtől. Amikor próbákon megyünk át, akkor a szellemi világ figyel bennünket. Isten és az ördög is figyel

bennünket, hogy miként reagálunk, és miket mondunk, teszünk. Ez nagyon fontos, sőt sorsdöntő. Ha nehéz időkben fékezni tudjuk az érzelmeinket és a nyelvünket, akkor az ördög nem uralhat le bennünket. Ha nem is vagyunk mindig sikeresek ebben, de növekszünk. Egy idézetet olvasok fel Joyce Meyertől. Ez az ő megvallása: „Még nem tartok ott, ahol kéne, de hála Istennek, már nem is ott tartok, ahol régen.”

Rengeteg érzés létezik, és ezek mind saját életet élnek. De minél jobban irányítod az érzéseidet, annál jobb döntéseket fogsz hozni. Az irányítás nélküli érzések pedig kifárasztanak. A negatív érzések kiszipolyoznak és meglopják a békességtől. Ne tagadd le az érzéseidet, hanem tagadd meg tőlük az irányítás jogát, vagyis urald azokat!

4. Stresszes érzelmek

Zsoltárok 31,10.

10. Mert bánatban enyészik életem, és sóhajtásban múlnak éveim; bűnöm miatt roskadoz erőm, és kiasznak csontjaim.

Ilyen a nyomás alatt lévő ember. A stressz szó egy mérnöki kifejezés, ami azt határozza meg, hogy egy épület mekkora nyomást bír el, mielőtt összedőlne. Nem kerülhetünk el minden stresszt, de a túl sok nyomás negatív hatással van ránk. Sokszor a stressz abból fakad, hogy túl sok mindent vállalunk be. Ilyenkor meg kell vizsgálni, hogy mit és miért teszünk. Amikor stresszhatás ér, nemcsak a lelkünkben, de a testünkben is történnek dolgok. Az izgatottság beindít egy vészjelzőt a testünkben, amelyet „harcolj vagy menekülj” reakciónak hívunk. Például akkor fordul elő egy ilyen, amikor egy vadállattal találkozik az ember. Ez a reakció azt a célt szolgálja, hogy megvéhdessük magunkat a fenyegető eseményektől. Már az is beindíthatja a vészjelzőt, ha a veszélyre gondolunk. Stressz esetén az agy, az agyalapi mirigy, a mellékvese, és a mellékvesekéreg azt közli a testtel, hogy termeljen kortizolt, azaz stresszhormont. A kortizol növeli a vércukorszintet, és megerősíti az izomműködést. Ilyenkor adrenalin is termelődik a testben, ami megnöveli a pulzust, a vérnyomást, a koleszterinszintet, és glükózt küld az izmokhoz, hogy el tudjunk menekülni a veszélytől. Ilyen helyzetben az ember olyan teljesítményre képes, amelyre normál esetben egyáltalán nem. Ezek a reakciók abban segítenek, hogy kezelni tudjuk a vészhelyzeteket. Isten olyan csodás módon alkotta meg a testünket, hogy az a segítségünkre legyen. De ezek a reakciók ártalmasak is lehetnek, ha túl sokszor ismétlődnek meg. Például egy gumiszalagot sem lehet végtelen sokszor nyújtani, mert idővel elfárad, elöregszik, elszakad. Sajnos az a tapasztalat, hogy nem változunk addig, amíg egy krízishelyzet rá nem kényszerít erre. Isten soha nem bíz ránk többet, mint amit békességgel és örömmel elvégezhetünk.

Prédikátorok 2,17–18. Bővített fordítás

17. Meggyűlöltem az életet, mert rossznak tartottam azokat a dolgokat, amiket véghez visznek a nap alatt: hiszen minden hiábavalóság és hasztalan erőlködés.

18. Meggyűlöltem mindazt, amit fáradsággal szereztem, míg fáradoztam a nap alatt, mert más emberre kell hagynom, aki utánam következik.

Salamonnak rossz napja volt, amikor ezt írta. Talán depressziós volt, vagy elcsüggedt, mert belefáradt abba, hogy megszerezzen dolgokat, majd fenntartsa azokat. Ugyanis mindenünket, amink van, karban kell tartani. Később Salamon azért valami bölcsét is írt.

Prédikátor 3,13. Bővített fordítás

13. Nincs hát jobb dolog, minthogy az ember eszik, iszik, és jól él fáradságos munkájából, de beláttam, hogy Isten kezéből jön ez is.

Sok olyan ember van, aki túlhajszolja magát, és soha nem élvezi a munkája gyümölcsét. Isten akaratát és időzítését kell keresni abban is, hogy mit végezzünk el, hogy mi a mi dolgunk. Azok, akik fáradtak, kimerültek, feszültek, általában sokat panaszkodnak erről, de nem sokat tesznek azért, hogy ez megváltozzon. A stressz-szinted csökkentésének az első kulcsa, hogy adott esetben tanulj meg nemet mondani. Nem kell állandóan más emberek kedvében járni. Meg kell tanulnunk a lehetőségeinken belül élni. Van, aki sokat képes el-

végezni, ezért ő sokat vár el másoktól is. De nem az illető hibája, ha az érintettek nem közlik vele, hogy mire képesek, és mire nem. Az emberek gyakran nem őszinték a főnökeikkel, mert attól tartanak, hogy elveszítik a munkájukat, de még ha így is történne, akkor is jobban járnának ahelyett, hogy állandóan stresszben éljenek.

Az életünk egyik legnagyobb stressz forrása, ha másokkal hasonlítjuk össze magunkat és másokkal versenyzünk. De a jó hír az, hogy lehetsz önmagad is. Érzelmeinkben az egyik legkárosabb dolog a stressz. Az aggodalmaskodás nem más, mint az irányításunk alól kicsúszott érzelmek. Amikor valaki állandóan aggódik, az azért van, mert az érzelmei olyan sokáig voltak nyomás alatt, hogy már nem tudnak megfelelően működni. Sok helyzet okozhat aggodalmat. Például haláleset, válás, túlvállalás, rossz időbeosztás. Az érzelmi gyötrődésre a megoldás: Isten alapelvei szerint élni. Csak úgy tudjuk élvezni az életet, ha Isten útjait követjük.

Máté 11,28.

28. Jöjjetek énhozzám mindnyájan, akik megfáradtatok és megterhelgettetek, és én megnyugosztalak titeket.

A válaszok ott vannak a Bibliában, és nekünk kell eldöntenünk, hogy nem csak olvassuk az Igét naponta, hanem engedelmessé válunk is neki, megcselekedve azt. Ha nem vagyunk erre hajlandóak, akkor állandóan stresszben leszünk egészen addig, amíg bele nem roppanunk. Ne halogasd a változások bevezetését, mert jó, ha tudod, hogy a halogatás, a gonosz egyik fegyvere! Kérdezd meg Istent, hogy mi az a teendő, amit elhagyhatnál, mert úgysem terem jó gyümölcsöt. Lehet, hogy van olyan dolog, ami jónak tűnik, de nem a legjobb a számodra. Vannak dolgok, amelyek az életünk bizonyos szakaszában jók a számunkra, de a következő szakaszban már egyáltalán nem azok. Ne félj megmondani az embereknek, hogy egyes dolgokat fel kell adnod, vagy nem vállalhatsz el! Kövesd a szíved békességét, és sok gyümölcsöző dolgot tudsz majd megtenni úgy, hogy mellette élvezed az életed is.

János 14,27. Bővített fordítás

27. Békességet hagyok nektek: az én békességemet adom nektek; de nem úgy adom nektek, ahogyan a világ adja. Ne nyugtalanodjék a ti szívetek, ne is csüggedjen. Ne engedd meg magadnak többé, hogy zaklatott, és zavart legyél, és ne engedd meg magadnak, hogy félj, hogy ijedt gyáva, és nyugtalan légy.

Jézus szándéka az, hogy csodálatos békességünk legyen, de ebben a felelősség a miénk. Nekünk kell uralnunk a negatív érzéseinket, amelyek ellopják az örömünket. Isten segítségével képesek vagyunk rá! Köszönjük, drága mennyei Atyánk, hogy a jelenléteddel befedeztél bennünket! Köszönjük, hogy megértést adtál a hallgatóságnak. Hálákat adunk, hogy ezek a magok jó földbe hullottak, és jó gyümölcsöt fognak teremni. Ámen.

*A vonallal jelzett igeversek más fordításból származnak.

A felhasznált bibliai versek a King James kiadás számozását követik.

