

## AZ ÉRZELMI VILÁGUNK – 6. Cél a jó érzelmek

Bor Ferenc élőben elhangzott tanításának nyers szövege

Ságvár, 2019. augusztus 26.

Elérkeztünk Az érzelmi világunk sorozat 6. részéhez. Címe: *Cél a jó érzelmek*. Ez egyben a sorozatnak az utolsó része is.

### 1. A becsapós érzelmek

Az érzelmek Isten ajándékai, és nagyrészen ezek tesznek bennünket emberi lényé. Nélkülük unalmas lenne az élet, mi pedig olyanok lennénk, mint a robotok. Mivel az érzelmeink területe rendkívül érzékeny, az ördög megpróbálja ezt összezavarni. De nekünk ellen kell állnunk. Mi, emberi lények, nagyon összetettek vagyunk. Az érzelmi világunk csak az egyik oldala a lényünknek, ám nagyon fontos oldala. Az érzelmek gyakran a hívők legnagyobb ellenségei, mert esetenként visszatartanak Isten akaratának megcselekedésétől. Az érzelmek rejtélyesek, és gyakran fogalmunk sincs, hogy miért érezzük magunkat úgy, ahogy. Az érzelmek sokszor összezavarnak bennünket, ami ahhoz vezet, hogy olyan döntéseket hozunk, amelyeket később megbánunk. Például felindulásból elkövetett munkahelyváltás, vagy válás. Sok mindent nem értünk magunkkal kapcsolatban, de az Úr kegyelméből lehetőségünk van tanulni. Mi csak a testünk külsejét látjuk, de belül sok minden zajlik a szem elől elrejtve. Az ember hármass felépítésű szellemi lény. Az igazi valónk a szellemünk, van lelkünk és testben élünk. A lélek területén található az értelem, érzelem, akarat, elme, ahol van a gondolatvilágunk, az érzelmevilágunk, a képzeletünk, és a vágyaink. Több figyelmet kellene fordítani a szellemünkre, és a lelkünkre, mert ezek örökéletűek. A testünk viszont halandó. A Bővített fordításból olvassuk el:

#### **1Péter 3,3–4. Bővített fordítás**

**3. Ne csupán a külső dísz legyen a ti ékességeitek, ne a túlzott hajfonogatás, arany ékszerek felrakása, vagy különféle ruhák felöltése, hanem a szív elrejtett emberének a belső békessége, a szelíd és békés szellem el nem múló dísze, mely nem aggodalmaskodik, és nem zavarodott.**

#### **4. Ez értékes az Isten előtt.**

Az Ige nem arra utal, hogy helytelen lenne a csinos külső, hanem arra világít rá, hogy ha túl nagy hangsúlyt fektetünk a testünk ékesítésére, edzésére, és a másik két részünket, a szellemünket és a lelkünket elhanyagoljuk, az nem kedves Isten előtt. Tehát ezen a területen is egyensúlyra kell törekedni. Sokkal több hasznunk származna abból, ha hagynánk, hogy a Szent Szellem formálja a gondolatainkat, az érzelmeinket, a hozzáállásunkat, a képzelőerőnket, és a lelkiismeretünket. Mert azt tapasztaljuk, hogy a keresztények gyakran testiesek. Amikor az érzelmek magasra hágnak, az elme becsapottá válik. A Bővített fordítás szerint olvassuk el:

#### **Róma 7,15. Bővített fordítás**

**15. Hiszen amit teszek, azt nem is értem. Össze vagyok zavarodva. Mert nem azt cselekszem, amit akarok, hanem azt teszem, amit gyűlölök. Amit erkölcsileg elítélek.**

Pál szavait olvastuk fel. A hívők is gyakran találják magukat abban a helyzetben, hogy egy háború folyik bennük. A szellemük a helyeset tenné, a testük pedig a helytelent. A belső háború kimenetelét az dönti el, hogy a lélek melyik oldalra áll. Mert a kettő több mint az egy. Ha a lélek a szellem oldalára áll, akkor a test egyedül marad, és szellemi keresztények leszünk így. Ha a lélek a test oldalára áll, akkor a szellemünk egyedül marad, és testi keresztényekké válunk. Például egy házas keresztény vonzódik egy kívülálló személyhez. A szíve mélyén tudja, hogy ez helytelen, mert a szelleme igaz úton vezeti őt. De a lelkében a gondolatai és érzelmei területén vívódik. Elkezd kifogásokat és mentségeket keresni a félrelépésére. De csak az újjászületett szellemünk a biztos vezető. Mert sokszor más véleményen van a szellemünk, és más véleményen a lelkünk. Isten Szelleme győzködi őt, hogy az érzelmek

helyett a szellemét kövesse. A végső döntés mindig az emberé, és Isten erre vár, hogy mellé tudjon állni és tudjon segíteni.

### **1Korinthus 15,31. Bővített fordítás**

#### **31. Naponként a halállal nézünk szembe, és meghalunk saját magunk számára.**

Pál apostol idejében naponta üldözték a keresztényeket. De nemcsak a fizikai halállal kellett szembenézniük, hanem önmaguk akaratának is meg kellett halniuk, ami a lélek területén található. Jézus az, aki meg tud szabadítani a testi cselekedetektől. Pál megtanulta, hogyan támaszkodjon az Úrra és hogyan válassza a helyes utat, figyelmen kívül hagyva az érzelmeit. Nekünk is „meg kell halnunk” naponta a testi kívánságaink oltárán azért, hogy Istent dicsőíthessük.

### **Galata 5,16.**

#### **16. Mondom pedig, szellem szerint járjatok, így a testnek kívánságát nem fogjátok véghez vinni.**

A Biblia gyakran használja a test kifejezést, amivel a test, az elme, az érzelmek és az akarat kombinációjára utal. Az Írás a test szót az érzéki szó szinonimájaként is használja. Mindkettő olyan szóból származik, amely húst, vagy állatiasságot jelent. Tehát hogyha az ember szelleme nem uralja a testet, akkor az akár vadállathoz hasonlóan is cselekedhet. Például verekedés, erőszak, bűncselekmények.

### **2. Önuralom**

Mi, emberek, nagyon szeretünk irányítani dolgokat, vagy személyeket. De sajnós ahelyett, hogy magunkat irányítanánk, olyasmiket szeretnénk ellenőrzésünk alatt tartani, amit nem nekünk kellene. A totális stressz jele az, amikor mindent és mindenkit irányítani szeretnénk. Sokan azért próbálnak kézben tartani dolgokat, mert attól tartanak, hogy kihasználják, vagy megbántják őket. Az emberek védekezni kezdenek, amikor azt érzik, hogy irányítani akarják őket. De súlyosabb esetben el is távolodhatnak. Isten vágya az, hogy használjuk azokat az eszközöket, amelyeket arra adott, hogy irányítsuk önmagunkat. Ezek az Ige, a Szent Szellem, és a Szent Szellem jó gyümölcsei. A Szent Szellem által vezetett élet kilencedik gyümölcse a mértékletesség, ami önuralmat is jelent. Az Egyszerű fordításból olvassuk a következő Igét.

### **Galata 5,22–23. EFO**

#### **22. A Szent Szellem pedig ezeket teremti meg bennünk: szeretet, öröm, béke, türelem, szívesség, jóság, hűség,**

#### **23. szelidség és önuralom. Nincs olyan törvény, amely ezeket elítélné.**

Az önmagunk irányítása ugyan türelmet és kitartást igényel, de a végeredmény sokszorosan kárpótol majd. Akkor gyakorolj önuralmat, amikor a körülményeid kellemetlenek, vagy fájdalmasak! A körülményeid kevésbé lesznek rád hatással, ha első reakcióként Istennel együtt döntöd el, hogy miként reagálsz az adott helyzetre. Isten képességet adott arra, hogy agapé szeretetben járjunk másokkal. De ez csak gyakorlás által fejleszthető ki, ami önfegyelmet és önuralmat kíván tőlünk. Ne légy rabszolgája a pillanatnyi érzelmeknek, hanem Szellem szerint járj, ahogy írja a Galata 5,25:

### **Galata 5,25.**

#### **25. Ha Szellem szerint élünk, Szellem szerint is járjunk.**

Az önfegyelem a barátunk, nem pedig az ellenségünk. Az önuralom gyümölcse egy sikeres, örömteli élet lesz. Az emberek személyiségének négyötöde érzelmekből, egyötöde intellektusból áll. Ez azt jelenti, hogy a döntéseinket 80%-ban érzelmek, és 20%-ban intellektus vagy ésszerűség alapján hozzuk meg. Nem csoda hát, hogy túl sok ember hoz rossz döntést. Az érzelmeink figyelmen kívül hagyásával az önfegyelemre kell támaszkodnunk. A fegyelem szó görög jelentése: egyrészt megmenteni az elmét, vagy biztonságban lenni, másrészt figyelmeztetés vagy felhívás arra, hogy józanul gondolkozzunk, vagy önuralmat gyakoroljunk. Más szóval az a személy, aki józan ésszel gondolkodik, az az élete minden területét képes megfegyelmelni. A legfontosabb megfegyelmelni való területek: a gondolataink, a szavaink és az érzelmeink. Egy fegyelmezett ember a megfelelő gondolati hozzáállást

fogja tanúsítani a problémákkal szemben is. Sokkal könnyebb fenntartani a megfelelő hozzáállást, mint újra kialakítani azt.

## **2Timótheus 1,7. Bővített fordítás**

**7. Mert nem a félelemnek, gyávaságnak, szolgálai megalázkodásnak, vagy hízelgő behódolásnak szellemét adta nekünk az Isten, hanem az erő, a szeretet és a józanság, a nyugalom, és kiegyensúlyozottság szellemét kaptuk Istentől.**

Láthatjuk ebből a versből, hogy Isten felszerelt bennünket józan ésszel, amely nyugodt, kiegyensúlyozott, fegyelmezett, és önuralommal rendelkezik. Azonban nekünk kell azt választanunk, hogy a józan eszünket használjuk, és nem az érzelmeinkre hagyatkozunk. Példákat sorolok: ha valaki nem fegyelmezi meg magát, hogy megtegye azt, ami egy jó házasság fenntartásához szükséges, akkor lehet, hogy egy csúnya válás közepette találja magát, és ezzel többeknek is fájdalmat fog okozni. Ha egy ember nem fegyelmezi meg magát a költségekben, akkor végül utoléri őt a felhalmozott adósságok, valamint az általa okozott problémák, és stressz. Az érzelmek keltette érzéseknek különböző szintjei vannak. Képesnek kell lennünk különbséget tenni egyrészt a szívünk mélyén érzett dolgok, másrészt a felszínes, megtévesztő érzéseink között. Isten akaratát, a belső bizonyosságot kell követnünk, mert az a legáldottabb, és legvédettebb hely a számunkra. Izsák a fizikai érzéseire hagyatkozott, amely becsapta őt. Ézsau helyett Jákóbot áldotta meg, ami sok-sok problémát okozott később. Erről az 1Mózes 27. fejezetében olvashattok. Ha a hirtelen jött benyomásokat követjük, az szellemi éretlenségre vall. Az érzelmek állandóan változnak. Úgy jönnek és mennek, mint a tenger hullámai. A bölcs ember nem megy vitorlázni, amikor az óceán vadul háborog. Ugyanígy az érzelmeinkbe sem szabad belevetni magunkat, amikor erőteljesen hullámoznak. Ragadd meg a kormányrudat és irányítsd az életed hajóját!

### 3. Érzelmek kifejezése

Bennünk van a vágy, hogy elmondjuk valakinek, miként érzünk. az súlyosbítja a helyzetet, ha rossz személynek mondjuk el, illetve túl sokat beszélünk egy problémáról, túl sok embernek, mert az akkor panaszkodásba fordul.

## **1Korinthus 10,9–10. Bővített fordítás**

**9. Krisztust se kísértjük, ne próbáljuk meg a türelmét, ne pereljük vele, ne becsüljük le Őt kritikusan, és ne éljünk vissza a jóságával, ahogyan közülük némelyek kísértették, és elpusztultak a kígyóktól.**

**10. De ne is zúgolódjatok, mint ahogyan közülük némelyek zúgolódtak, és elveszítette őket a pusztító angyal, a halál.**

Komoly probléma a zúgolódás, mert az panaszkodássá fajulhat. Isten végtelenül jó hozzánk, szeret minket, és elvárja tőlünk a hálaadást még a megpróbáltatások közepette is. Óvatosnak és körültekintőnek kell lennünk, hogy kivel osztjuk meg a gondjainkat, és ne csúszunk bele panaszkodásba. Ha csak arra van szükséged, hogy egészséges módon kiereszd a gőzt, vagy imádkozni szeretnél közösen valakivel, akkor keress egy megbízható barátot, egy megbízható családtagot, vagy egy megbízható szellemi vezetőt. Ne ismételd egyfolytában, hogy miként érzel, csak mondd el az érzéseidet, végül emlékeztess magad arra, hogy Isten képes megoldani a helyzetet, és meg tudja gyógyítani a megsebzett lelkedet! Dávid Istennek mondta el, hogy miként érez. Azonban mindig azzal fejezte be, hogy bízik Isten segítségében. Sőt, még esetenként emlékeztette is Őt az ígéreteire.

### **Zsoltárok 13,1–6.**

**1. Uram, meddig felejtkezel el rólam végképpen? Meddig rejtetted el orcádat tőlem?**

**2. Meddig tanakodjam lelkemben, bánkódom szívemben naponként? Meddig hatalmaskodik az én ellenségem rajtam?**

**3. Nézz ide, felelj nékem, Uram, Istenem; világosítsd meg szemem, hogy el ne aludjam a halálra;**

**4. Hogy ne mondja ellenségem: legyőztem őt; háborgatóim ne örüljenek, hogy tántorgok.**

**5. Én pedig a Te kegyelmedben bízom, örvendezzen szívem a Te üdvösségedben;**

**6. Hadd énekeljek az Úrnak, hogy jót tett velem!**

Mai megfogalmazásban ez így hangzik:

A karmesternek, Dávid zsoltára.

1. Meddig tart ez, Uram? Végképp megfeledeztél rólam? Meddig rejtetted el orcádat előlem?
2. Meddig kell magamban tanakodnom, és bánkódnom szívemben naponként? Meddig kerekedhetik fölém ellenségem?
3. Tekints rám, hallgass meg, Uram, Istenem! Tartsd meg szemem ragyogását, ne jöjjön rám halálos álmom.
4. Ne mondhasa ellenségem: végeztem veled. Ne ujjonghassanak ellenfeleim, hogy ingadozok.
5. Mert én hűségemben bízom, szívből ujjongok, hogy megsegítsz.
6. Éneklek az Úrnak, mert jót tett velem.

Ebben a zsoltárban található egy alapelv. Nem kell tagadnunk az érzéseinket, de nem szabad engednünk, hogy irányítsanak bennünket és hatással legyenek a döntésekre. Dávid számára egészséges volt mind szellemileg, mind fizikailag, hogy kifejezte a valódi érzéseit. Ezzel kiengedte a negatív gondolatait, így azok nem árthattak tovább neki. Te se raktározd el az érzéseidet, mert azok felemésztenek! Akik elnyomják a lelki fájdalmat, és nem tanulják meg megfelelően kezelni, azok végül vagy felrobbannak, vagy összeomlanak. Ez egyik sem megfelelő megoldás. Ha nem találjuk meg a probléma forrását és nem kezeljük azt, akkor csak rosszabbá válik a helyzet. Egy példát mondok: egy hívő elégedetlenségét fejezte ki a gyülekezetével kapcsolatban egy barátjának, mégpedig kritikus és ítélkező módon. Féltékenység, elégedetlenség, és keserűség hallatszott ki a szavaiból. Megsértődött, amikor nem őt választották dicséretvezetőnek. Másoknak is elmondta a kritizáló véleményét. Búzlott a hozzáállása, ami később bajba sodorta őt. Mindez elkerülhető lett volna, ha Istennel beszél, és nem embereknek panaszkodik, hanem segítséget kér tőlük. Dávidhoz hasonlóan ilyesmit mondhatott volna: Istenem, mérges vagyok, amiért nem engem választottak a dicsőítés vezetői pozícióra! Bevallom, Istenem, hogy féltékeny vagyok, és úgy gondolom, hogy ez nem volt igazságos, de beléd vetem a bizalmamat! Az igazi előléptetés Tőled jön, és hiszem, hogy ha Te abban a pozícióban akarsz látni engem, akkor bizonyosan oda is tudsz helyezni. Amíg rád várok, addig dicsérni foglak, és támogatni fogom a kiválasztott csapatot. Ámen.

Ha így kezelte volna a helyzetet, akkor őszintén kiadhatta volna az érzéseit, és közben mégis megőrizhette volna a szellemi tisztaságát. Új-Guineában a Fayu törzs dalok segítségével fejezi ki a bánatát. Az lehet az egyik oka annak, hogy nem szenvednek depresszióban, hogy azonnal kifejezik az érzelmeiket. Vannak kimondottan az érzelmeik kiengedésére szolgáló időszakok, amikor például a gyászolók dalát éneklük. Amikor befejeződik a bánkódás, az élet visszatér a normál kerékvágásba. Amikor egy bennszülött életében traumatikus esemény történik, lehet, hogy hetekig a konyhájában fekszik szótlánul, de esetenként órákon keresztül énekel. Eközben a többiek látják őt el táplálékkal és vízzel. Aztán egy nap úgy kel fel, hogy teljesen túllépett a traumán. Megszabadulva a lelki fájdalomtól, mosollyal az arcán tér vissza a mindennapi teendőihez. Nekünk is hasonlóképpen kellene letenni az Úr elé a gondjainkat, nyugűnk, terheinket, ahogy az 1Péter 5,7 írja. A titkolózás ajtót nyit a félelemnek, az aggodalmaknak, és könnyen megbetegíthet fizikálisan. Egy konkrét példát említek. Egy tizenöt éves lány lányfejjel született. A szülei rábeszéltek, hogy adja örökbe a gyermekét. Majd később férjhez ment. Négy gyermeke született és még mindig titkolózott. Egyszer csak az első lánya felkereste őt. Becsengetett hozzá, de ő elküldte mondván, hogy bizonyára tévedett. Ezt követően egyre rosszabbul érezte magát, és egészségügyi problémái támadtak. Alvászavar, kínzó fejfájás. Stresszessé vált a titkolózás miatt. Ilyen helyzetekben a félelem állandó társ, emiatt a személyiség sem tud jól működni. Nehéz a rejtett dolgokat napvilágra hozni, de ennél még nehezebb titkolózni, az attól való félelem miatt, hogy egyszer kitudódik.

**Lukács 8,17.**

**17. Mert nincs oly titok, mely nyilvánvalóvá ne lenne; és nincs oly elrejtett dolog, mely ki ne tudódnék, és világosságra ne jöjjön.**

Az egyik ok, amiért nehéznek találjuk elmondani a titkainkat gyakran az, hogy nehéz találni olyant, akiben megbízunk. Ezért ha valaki bizalmasan közöl veled valamit, vagy imatámogatást kér, soha ne mondd el másnak! Hasonló a helyzet, amikor a Szent Szellem megjelenti valakinek a hibáit. Ezt nem azért teszi, hogy kibeszéljük, hanem azért, hogy imádkozzunk érte. Amikor napvilágra hozunk dolgokat, annak a helyreállítás legyen a célja, ne pedig a kritika és az ítélezés!

**Galata 6,1–2. Bővített fordítás**

**1. Testvéreim, ha valakit tetten is érnek valamilyen bűnben, ti, akik szellemi emberek vagytok, akik érzékenyek vagytok a Szellemre, és Ő irányít titeket, igazítsátok helyre az ilyent szelíd szellemmel minden felsőbbrendűségi érzés nélkül. De azért vigyázzatok magatokra, nehogy kísértésbe esetek.**

**2. Egymás terhet, és kínzó erkölcsi hibáit hordozzátok, és viseljétek el, és így töltsétek be Krisztus törvényét.**

Isten alapelvei szerint élhetünk egészséges érzelmekkel.

**4. Érzelemmentesség**

Eddig a túlzott érzelmeket taglaltuk, de léteznek szolid lelkű emberek is. Az érzelemmentességnek két oka van. Az egyik a galamblelkű természet, a másik pedig a visszafojtott érzelmek. A látszólag érzelemszegényekkel kapcsolatban merül fel a kérdés, hogy van egyáltalán pulzusuk? Bizonyos szempontból sokkal egyszerűbb számukra az élet, de a hideg érzelmeket éppúgy irányítani kell, mint a forró, túlzott érzelmeket. A minimális érzelmek miatt két probléma merülhet fel. Az egyik, hogy az érzelmeik hiánya irányíthatja őket. A másik, hogy unalmas velük együtt élni. Ahogy egy érzelmi embernek meg kell tanulnia az érzelmeitől függetlenül élni, ugyanúgy meg kell tanulni ezt egy érzelemmentes személynek is. Mert akár túl sok, akár túl kevés érzelemmel rendelkezünk, nem élhetünk azok szerint. Azoknak, akik nem mutatnak sok érzelmet, ugyanúgy meg kell gyógyulniuk a lelkükben, mint a túlzott érzelmű embereknek. Ha azt tapasztaljuk, hogy kibillentünk a lelki egyensúlyból, együtt kell működünk a Szent Szellemmel, hogy helyreállíthasson bennünket. Ha valaki túlságosan érzelmes, higgadtabbá kell válnia. Ha valaki érzelemmentes, akkor annak fel kell pörgetnie az érzelmeit.

**Ezékiel 11,19. Bővített fordítás**

**19. Egy szívet, új szívet adok majd nekik, és új szellemet adok beléjük, eltávolítom testükből a kőszívet, természetellenes kemény szívet, és hússzívet adok nekik, ami érzékeny, és fogékony az Ő Istenükre.**

Akiket bántás ért, azok gyakran építenek maguk köré falakat, amelyek mögé bújva megvédhetik magukat. Egyesek azért érzelemszegények, mert a korábbi lelki fájdalmak miatt megkeményítették magukat, és ettől érzéketlenné váltak. Ők az elszigetelődés mesterei. Azért, hogy ne érezzenek új fájdalmakat, kifejlesztették az érzelmek megtagadását, illetve kikapcsolását. De ha másokat kívülre zárunk a falainkkal, akkor azzal valójában magunkat zárjuk be. Azok a falak, amelyekkel távol akarjuk tartani a bántalmazást, egyúttal az örömet is távol fogják tartani. Nem számít, hogy hány védőfalat építünk magunk köré, ha az érzelmeink nem kiegyensúlyozottak, akkor ezek a falak csak illúziók, és nem védenek meg minket. Vizsgáld meg, hogy vannak-e általad felhúzott falak, amelyeket le kellene döntened! Döntsük le az egészségtelen falakat, ezzel megengedve azt, hogy Isten váljon védőfallá a számunkra.

**1Péter 5,7. Bővített fordítás**

**7. Minden gondotokat, minden aggodalmatokat, szorongásokat, aggályokat, egyszer s mindenkorra Őreá vessétek, mert Ő szeretettel, és odafigyeléssel gondoskodik rólatok.**

Akik túlzottan törődnek a dolgaikkal, aggodalmaskodóvá válhatnak. Úgy élhetjük az életünket a legjobban, ha megtanuljuk Istenre vetni a terheinket és hagyjuk, hogy Ő munkálja ki a megoldást. Nehezebb engedelmeskedniük ennek az Igének azoknak, akik mindennel



törődnek, akik túl érzelmesek. De jóval egyszerűbb engedelmeskedni ennek a versnek azoknak, akik kevésbé érzelmesek. A flegmatikusok lassabban és tudatosabban cselekszenek. Mindannyiunknak hajlandónak kell lennünk növekedni, és változni Isten képmására. Ez a folyamat egy kicsit nehezebben megy a nyugodtabb típusú embereknél. A változás erőfeszítést, és áldozatot igényel, amit nem mindenki akar meghozni. Ha flegmatikus vagy, akkor egy kicsit több erőfeszítést kell tenned, hogy részt vegyél a körülötted folyó dolgokban, és egy kicsit lelkesebb legyél ezekért. Ha túl csendes vagy, esetleg visszahúzódó, akkor rá kell venned magadat arra, hogy többet szerepelj, és többet hallják a hangodat. Próbálj meg jobban lelkesedni a szeretteiddel együtt, amikor ők lelkesek a legújabb tervükkel kapcsolatban. A párkapcsolatokban, vagy a szolgálatokban a szolgáltársak szeretetben így viszonyulhatnak egymáshoz: te vagy az, akinek látása van, én pedig az, aki kiélesíti azt.

#### 5. Jó érzelmek

Eddig a negatív érzelmekkel foglalkoztunk. Végezetül tanulmányozzuk a jó érzelmeket is. Hajlamosak vagyunk a kellemetlen érzésekre összpontosítani, pedig sok olyan jó érzés is létezik, amelyek erősítik az egészséget. Például az öröm, az elégedettség, és az, amikor hasznosnak érezzük magunkat. A jó érzések nélkül nagyon unalmas lenne az élet. A pozitív érzelmek közül első helyen áll a boldogság. Sokan azért dolgoznak keményen, odaadóan és lelkiismeretesen, mert az eredmény boldoggá teszi őket. Különbséget kell tenni az igei dolgok, és a nem igei dolgok között. Igei dolog becsületesen és lelkiismeretesen dolgozni, akár egy fél órát, órát ráhúzni, hogyha szükséges. De nem igei dolog átesni a ló másik oldalára, és kétszer annyit dolgozni ellenszolgáltatás nélkül. Ha valaki ez utóbbit tenné, akkor magát vonná el a legjobb dolgoktól. Isten a rend Istene, nem a káoszé – ez található az 1Korinthus 14,33-ban.

#### **1Korinthus 14,33.**

**33. Mert az Isten nem a zűrzavarnak, hanem a békességnek Istene; amiként az a szentek minden gyülekezetében van.**

Legyünk követői Istennek ezen a területen is! Ha az életed egyes területei kaotikusak, akkor az életed egyéb területei sem lehetnek rendben. A javadat szolgálja, ha rendezetté, és következetessé válsz. A következetesség nem törvénykezés, hanem igei dolog. A következetesség jelentése: elveit követő, azonos elvek alapján cselekvő.

#### **Zsidó 4,14. EFO**

**14. Nekünk hatalmas Főpapunk van: maga Jézus, az Isten Fia, aki felment a Mennybe! Ezért szilárdan ragaszkodjunk ahhoz, amit hittel megvallottunk!**

Most az Ige végére koncentráljunk. Kenneth Hagin március 11-i napi tanításának címe, ami a Zsidó 4,14-re épül: Mindig ugyanazt vallani. A görög pedig úgy szól: tartsunk ki a hitvallásunk miatt. Ennek az igeversnek a vége a következetességről szól, ami azt jelenti, hogy következetesen az Igét valljuk meg. Ha egyszer az imakörben, vagy a gyülekezetben elimádkoztuk az 1Péter 2,24 alapján a szent egészséget a testünk felett, akkor az utcán találkozáskor az ismerőseiddel, ne a fájdalmairól panaszkodjál, hanem ott is az Igét valld meg, az 1Péter 2,24-et! Ezt jelenti a következetesség. A következetesség jó gyümölcsöket terem. A következetes ember kiszámítható. A következetes emberre lehet számítani. Néhány példát mondok, hogy érthető legyen.

– Az igeverseket egyik felekezetben veszővel írják, a másikban kettős ponttal választják el. A mi egyházunk a fejezet és a versszám között veszőt használ. Én is következetesen ezt alkalmazom, és az internetre felrakott szöveges tanításokban következetesen figyelek arra, hogy egységes legyen a külalak.

– Egy másik példa: a háziasszonyok következetesen járnak el akkor, ha a tojást úgy törik fel, hogy először egy kis tálba törik meg a tojást, és utána teszik a többi közé, nehogy romlott kerüljön a nagyobb mennyiség közé.

– Amikor elutazok szolgálatba, s odaérek, akkor jelzek a feleségemnek, hogy odaértem, és amikor indulok, akkor jelzek haza, hogy indulok vissza. Ennek két oldala van, egyrészt egy jó

vetés, mert a jelzéssel következetességet vetek, és azt fogok learatni. Másrészt nem segítem hozzá a feleségemet ahhoz, hogy helyet adjon az ördögnek, hogy azon tanakodjon, valószínű azért nem jelentkeztem, mert baleset ért.

– Következő példa: az önuralom. Ha valaki minden esetben elszámol háromig, mielőtt reagálna egy sértésre, akkor ő következetesen jár el. Következetes vagyok abban, hogy rendszeresen ellenőrzöm a bejövő üzeneteimet, e-mailjeimet, nehogy valamilyen életmentő imakérést ne vegyek észre időben.

– Az utolsó példa a szolgálatra való felkészülés. Következetesen alkalmazok egy alapelvet a szolgálatra való felkészülésben. Így nem csak a szavaimmal, hanem a cselekedeteimmel is első helyre teszem az Urat, illetve az Úr dolgait. Csak így biztosított a felkészülés. Fontossági sorrendben első a szolgálatra való felkészülés. Ha ezzel készen vagyok, csak azután következhet más. Például barátok, szomszédok, családi programok, egyéb teendők, vagy a hobbi. Természetesen, akik munkaviszonyban állnak, nekik a munkaidőn kívüli idejüket kell beosztani következetesen, jól sáfárkodva az idővel. A test megfeszítése, illetve a különböző dolgokról való lemondás ugyan fájdalommal jár, de Isten elvárja tőlünk, hogy első helyre helyezzük Őt. Nemcsak a szavainkkal, hanem a cselekedeteinkkel is.

A legnagyobb boldogságot az adja, amikor engedelmeskedünk Istennek. Ha netán ellenálunk vagy lázadunk Isten akarata ellen, azzal elvesztjük a boldogságunkat, az örömlünket, továbbá kilépünk a szent védelem és ellátás alól. Egy konkrét példát említek. Isten egyik szolgáját felkérték egy vezető pozícióra. Ő első alkalommal ellenállt ennek. Nem fogadta el, és pár napon belül annyira rosszul érezte magát, hogy kórházba kellett befeküdni. Öt napig volt kórházban. Vizsgálták, de semmiféle elváltozást nem találtak nála, és tünetmentesen távozott. Ezt követően átgondolta, hogy mi Isten akarata az ő életére, és elvállalta ezt a vezető beosztást. Tehát nagyon oda kell figyelni, hogy ne lépünk ki Isten akaratából, mert akkor egyúttal a szent védelem alól is kilépünk. Vannak, akik nem Isten alapelvei szerint próbálják megszerezni az örömlüket. Ők a testi módon működő keresztények. Sok elveszett ember gondolja azt, hogy a kereszténység egy rideg, komor és örömltelen dolog. Ez azért van, mert sok, magát kereszténynek való ember savanyúság lében keresztelkedett meg, és szomorú ábrázattal jár-kele. Arcukról nem az Úr örömléme sugárzik. Kritikus megnyilvánulásai vannak másokkal szemben, továbbá gyorsan ítélekeznek mások felett, ami helytelen. Krisztus követőinek és Isten szolgálóinak a legboldogabb embereknek kellene lenniük a földön. Bármit is teszünk, mindent örömllel kellene végeznünk. Isten azt akarja, hogy élvezzük az életünket, és ehhez a Fiát küldte el hozzánk. A mi örömlünk boldoggá teszi a mennyei Apukánkat. A boldogság egy olyan érzés, ami másokra is átragad, és elősegíti a jólétünket. Legjobban úgy lehetünk Jézus tanúbizonyosságai, ha boldogságban úszunk. Ha az elveszettek azt látják, hogy kereszténynek lenni örömlöt jelent, készek lesznek meghallgatni téged, meghallgatni az örömlüzenetet, és befogadni az Úr Jézust a szívükbe. A lelkesedés, az izgatottság és a szenvedély pozitív érzelmek. Energiát adnak a céljaink eléréséhez.

**Róma 12,11.**

**11. Az igyekezetben ne legyetek restek; szellemben buzgók legyetek; az Úrnak szolgáljatok.**

Örvendezzünk hát minden napnak, amit Isten ad nekünk! Dávid is hasonlóképpen tett. Ő felfedezte a lelkesedés titkát.

**Zsoltárok 118,24.**

**24. Ez a nap az, a melyet az Úr rendelt; örvendezzünk és vigadjunk ezen!**

A jó érzelmek a jó gondolatokból, és a jó döntésekből fakadnak. Minden reggel döntést kell hoznod, hogy élvezni fogod a napot, és mindent lelkesen és buzgón végzel el. Csak akkor leszel képes megvalósítani ezt, ha az elmédet a megfelelő irányba tereled, és tartod is az irányt. A legtöbb napunk átlagos, de Isten jelenléte izgalmassá teheti, ha a megfelelő módon szemléljük az élet egészét, és nemcsak részleteket ragadunk ki. A meghozott döntés meg fogja hozni a kívánt érzelmeket. Az optimizmus egy olyan hozzáállás, amely várakozást és örömlöt

eredményez. Ha pozitív várakozással éljük a napjainkat, az csodás. Az optimizmus a szürke napokat színesre festi. Dávid hitt abban, hogy még az életében meglátja az Úr jóságát.

### **Zsoltárok 27,13. EFO**

#### **13. Mégis hiszem, hogy meglátom az Örökkévaló jóságát, még életemben!**

A pozitív várakozás érzése jó dolog, ezért várd az égi csodát. A várakozás az ellentéte a reménytelenségnek, ami a legrosszabb dolog a világon. A reménytelen emberek mindent sötétnek és borúsnak látnak, ezért depresszióssá válnak. Reményteljesen kell kezdenünk a napot, nem pedig a „majd meglátjuk mi lesz” hozzáállással. A nyugalom egy csodálatos érzés. Idegesnek, feszültnek lenni és aggódni egyáltalán nem jó. Jézus meg akar arra tanítani bennünket, hogyan élhetünk békességben, ami lényegesen különbözik a világtól.

### **Máté 11,28–30. EFO**

**28. „Jöjjetek közel hozzám mind, akik belefáradtatok súlyos terheitek cipelésébe! Nálam megnyugvást találtok.**

**29. Azt az igát vegyétek fel, amelyet én adok rátok, s tanuljátok meg tőlem, hogy én szívből szelíd és alázatos vagyok –, akkor meg fogtok nyugodni.**

**30. Mert az iga, amelyet én teszek rátok, nem nehéz! A teher, amelyet én helyezek a vállaitokra, könnyű.”**

Jézus azt mondta, hogy ha megfáradtunk, akkor menjünk Hozzá és Nála megpihenhetünk, megnyugodhatunk. Ehhez teljesen meg kell bízunk Istenben. Próbáljuk meg elképzelni, hogy Ádám és Éva milyen csodálatos érzelmekkel rendelkezett a bukás előtt. De a bűnbeesés után az érzelmeik is a mélybe zuhantak. Jézus teljes mértékben megváltott minket, amelybe beletartoznak az érzelmeink is. Ezért Krisztusban szabadok lehetünk a negatív érzelmektől. Ez egy igazán jó hír! A mennyei Atyádnak, az a vágya, hogy élvezd az életet, amit Ő adott neked. De ezt csak akkor fogod megtapasztalni, ha megtanulod irányítani az érzelmeidet és nem engeded meg, hogy azok irányítsanak téged. Nem engedheted meg, hogy a nyúl vigye a puskát!

### **3János 1,2.**

**2. Szerettem, mindenek felett azért imádkozom, hogy gyarapodhassál és jó egészségben légy, mint ahogy a lelked is gyarapodik.**

Szívemből kívánom, hogy élj győzedelmes életet az érzelemlágyodban is! Ezzel végére értünk Az érzelmi világunk című sorozatnak. Legyetek áldottak! Ámen.

\*A függőleges vonallal jelzett igeversék más fordításból származnak.  
A felhasznált bibliai versek a King James kiadás számozását követik.

Elhatároztam, hogy boldog  
leszek, mert az jót tesz az  
egészségemnek...

- Voltaire -

