

BEVEZETÉS

Aggódtál már valaha bizonyos dolgok miatt – vagy egy konkrét helyzet miatt – annyira, hogy képtelen voltál élvezni a mindennapi életedet? Szorongtál vagy idegeskedtél már valaha annyira, hogy teljesen elfelejtetted, milyen érzés békességben élni? Ha bármelyik kérdésre igennel válaszoltál, nem vagy egyedül. Sok ember küzd aggodással és szorongással, de ennek nem kell így lennie! Isten azt akarja, hogy élvezzük az életünket, hogy békében és nyugalomban éljünk, Őrá bízva minden aggodalmunkat és gondunkat. Azért írtam ezt a könyvet, hogy segítsek neked így tenni és megtalálni az aggodásmentes élethez vezető utat.

Először is, ha békés, nyugodt életet szeretnénk élni, feltétlenül meg kell értenünk két alapigét, és ezek szerint kell élnünk. Nézzük meg ezeket:

Semmi felől ne aggódjatok, hanem imádságokban és könyörgésekben minden alkalommal hálaadással tárjátok fel kívánságaitokat az Isten előtt. És az Istennek békessége, mely minden értelmet felül halad, meg fogja őrizni szíveiteket és gondolataitokat a Krisztus Jézusban.

(Filippibeliekhez írt levél 4:6,7)

Alázzátok meg tehát magatokat Istennek hatalmas keze alatt, hogy felmagasztaljon titeket annak idején. Minden gondotokat ő reá vessétek, mert néki gondja van reátok.

(1Péter 5:6,7)

Ezek a versek biztosítanak bennünket arról, hogy a keresztények számára lehetséges a békesség, és elérhető az aggodásmentes élet. Valójában nekünk, akik Jézus Krisztusban hiszünk, mindennapi életünk alapállapota kellene, hogy legyen a békesség. De amikor találkozom és beszélek az emberekkel, azt látom, hogy nem mindig ez a helyzet. Remélem, hogy a következő oldalak segítenek megérteni és megtapasztalni az Istentől kapott békességet; azt a békességet, amelyben Ő szeretné, hogy éljünk minden nap.

Láthatjuk a Filippibeliékhez írt levél 4:6,7-ben és a Péter apostol első levele 5:6,7-ben, hogy Isten Igéje azt mondja nekünk: „semmi felől ne aggódjatok” és „minden gondotokat ő reá vessétek”. Bár ezek a szavak ismerősen csenghetnek, mégsem mindig tudjuk, hogyan alkalmazzuk őket gyakorlati módon az életünkben. Hozzászoktunk, hogy néha – különösen a rendkívül stresszes helyzetekben –, úgy reagálunk, ahogyan a világ reagálna, aggodalommal vagy félelemmel, ahelyett, hogy Isten Igéje szerint reagálnánk. Amikor ezt tesszük, végül aggódva és idegesen kuszálódunk bele körülményeinkbe, miközben élvezhetnénk azt a bővülő életet és békét, amit Isten készített el a számunkra.

Első kézből tudom, milyen az aggodalom és belső nyugtalanság állapotában élni, mivel én is sok évig éltem így. Sok

nap és hét telt el úgy, hogy egyáltalán nem volt békességem! Csak amikor elkezdtem tanulmányozni Isten Igéjét, és alkalmazni az életemben, akkor kezdtem el megtapasztalni Isten békéjét, örömét és nyugalomát. Megtanultam, hogy Isten nem akarja, hogy a gyermekei idegeskedésben, nyugtalanságban, aggodalomban, szorongásban, félelemben vagy tanácstalanságban éljenek. Ha engedjük, hogy ezek az érzelmek magukkal ragadjanak, akkor elveszítjük az egyik legnagyobb ajándékot, amit Isten kínál nekünk: az Ő békességének ajándékát.

Mielőtt továbbmennénk, szeretnék mesélni egy kicsit arról, hogyan lettem aggódó és ideges emberből békés és nyugodt, mert ez segíthet nektek is a békesség új szintjének elérésében. Amikor elkezdtem Isten békességében élni, akármilyen furán hangzik is, unatkoztam! Annyira hozzá voltam szokva az állandó belső lármához és zűrzavarhoz, hogy nem tudtam mihez kezdeni azzal a nyugalommal, ami betöltötte az életemet, amint beléptem Isten békességébe. Azért megnyugtatlak: ez az unalom csak rövid ideig tartott. Egyszerűen csak egy alkalmazkodási szakasz volt, amin át kellett mennem, ahogy magam mögött hagytam egy viszálykodással, idegeskedéssel és konfliktusokkal terhelt életet; és elkezdtem megtapasztalni a békességet, amit Isten tartogatott a számomra. Ma már ki sem bírom, hogy bármi miatt idegeskedjek vagy aggódjak. Annyira szeretem, élvezem és értékelem Isten békességét, amely betöltötte életem minden területét! Mindennap együtt munkálkodom a Szent Szellemmel azon, hogy megtartsam a békességet az elmémben,

az érzelmeimben; a családommal, a szolgálattal – és mindennel kapcsolatban.

Nekem is vannak problémás napjaim, mint bárki másnak, de hálásan mondhatom: már nem engedem, hogy ezek irányítsanak. Az a békesség, amit Isten nekem mutatott, számodra is elérhető! Azért imádkozom, hogy könyvem olvasása és üzenetének alkalmazása közben megtanuld, hogy semmi felől ne aggódj, és vedd az Úrra minden gondodat, mert Neki gondja van rád! Vár rád az aggódásmentes élet!

ELSŐ RÉSZ

A BÉKESSÉG
VÁLASZTHATÓ

I. FEJEZET

Legyen vidám szíved!

„A nyomorultaknak és csüggedőknek mindig rossz napja van [a szorongás és rossz előérzések miatt], *de a vidám szívűnek minden napja ünnep [a körülményektől függetlenül].*”

Példabeszédek 15:15

(Egyszerű fordítás, kiemelés tőlem)

Az egyik Webster-féle szótárban ilyen meghatározást találunk a szorongásról: „nyugtalanság állapota, aggodás... rendellenes félelem, amelynek nincs konkrét oka” (*Webster’s II New Riverside Desk Dictionary*). Ez a nyugtalanságérzet, amit szorongásként ismerünk, homályos, és nem lehet egyszerűen felfedni a gyökerét. Olyan általános félelem vagy rettegésérzet, aminek a forrását nem tudjuk konkrétan megnevezni. Régebben én is gyakran éreztem így. Tudtam, hogy van valami bajom, csak nem tudtam, hogy neve is van: szorongás.

Emlékszem életem egy bizonyos időszakára, amikor különösen gyötört az aggodalom. Rettegés töltött el több do-

loggal kapcsolatban is, különösebb ok nélkül. Nem tudtam lerázni a félelmet, hogy valami rossz fog történni, de nem tudtam, hogy miért. Végül az Úrhoz fordultam, és megkérdeztem, mi az, ami aggaszt. A „rossz előérzet” kifejezést juttatta eszembe. Akkor még nem tudtam, hogy mit jelent ez, vagy honnan való.

Nem sokkal később akadt meg a szemem a Példabeszédek 15:15 versén, ahol ez áll: „A nyomorultaknak és csüggedőknek mindig rossz napja van [a szorongás és rossz előérzetek miatt], de a vidám szívűnek minden napja ünnep [a körülményektől függetlenül].” Ahogy tanulmányoztam ezt az igét, megértettem, hogy olyan vagyok, mint sokan mások. Valami hatalmas problémát kerestem a szorongásom forrásaként, valami nagy dolgot, ami miatt nem tudom élvezni a mindennapi életemet. A valóságban csak annyira heves ember voltam, hogy oda is problémát teremtettem, ahol igazából nem is volt.

Azt a rossz szokást követtem, hogy felfújtam a semmiségeket, olyan dolgok miatt szorongtam, amik nem érték meg az idegeskedést, ahogy a mondás tartja: „bolhából elefántot” csináltam. Végül eljutottam arra a pontra, ahol rájöttem, ha nem változtatok, mindig aggódni és idegeskedni fogok. Ha békességet akarok az életembe, meg kell tanulnom elengedni néhány dolgot – elfelejteni és továbblépni.

A Biblia arra tanít bennünket, hogy a szorongás leterheli az ember életét. Sőt, a Példabeszédek 12:25 azt mondja: „Az aggodalom elcsüggeszti, a jó szó pedig felvidítja az embert.” Én egész biztosan megtapasztaltam, és talán te is, hogy az

aggodalom elcsüggeszt, nem hagyja, hogy könnyedek és szabadok legyünk. A rendszeres szorongás valódi teherré válik, és megakadályozza, hogy élvezzük az életet, és haladjunk előre Isten ránk szabott tervében. Aki hagyja, hogy az élete abból álljon, hogy egyik kis dolog után a másik miatt aggódik, nem sok békességet és örömet tapasztal meg. A jó hír az, hogy van választási lehetőségünk. Dönthetünk úgy, hogy idegesek leszünk; vagy dönthetünk úgy, hogy békések leszünk. Hála Istennek, nem muszáj az érzéseink alapján élnünk, megtanulhatjuk, hogyan éljünk tőlük függetlenül, vagy hogyan kezeljük őket.

Isten Igéje azt mutatja nekünk, hogy Jézus és a békesség nagyon szorosan kapcsolódnak egymáshoz. Amikor Őt választjuk, a Békekesség Fejedelmét (ld. Ésaías 9:6), a békesség útját választjuk. A János 14:1-ben azt mondja Jézus: „Ne nyugtalankodjék [ne legyen zaklatott, csüggedt] a ti szívetek: higgyetek Istenben [bízzatok Benne, hagyatkozzatok Rá], és higgyetek én bennem [bízzatok bennem, hagyatkozzatok rám].”

Jézus a János 14:27-ben azt is mondja:

„Békességet hagyok néktek; az én békességemet adom néktek: nem úgy adom én néktek, amint a világ adja. Ne nyugtalankodjék a ti szívetek, se ne féljen!” [Ne adj teret a zaklatottságnak, ne engedj a félelemnek, megfélemlítésnek, gyávaságnak, bizonytalanságnak!]

Ha a János 14:1-et és 27-et együtt nézzük, Jézus üzenete világos. Ezekben a versekben gondoskodott róla, hogy

megtudjuk, van választási lehetőségünk: hagyjuk magunkat felidegesíteni dolgok miatt, vagy sem. Tudjuk irányítani azt, ahogyan a minket nyugtalanító dolgokra reagálunk. Választhatjuk a békés életet, vagy a nyugtalan életet. Dönthetünk úgy, hogy nyugodtak maradunk, amikor a körülmények a jó közérzetünket fenyegetik; dönthetünk úgy, hogy lenyugszunk, amikor valami felkavar.

Gyorsan hozzá szeretném tenni, hogy bár Isten békesége a miénk, ha hívők vagyunk, a megváltásunk nem garantálja a problémamentes életet. Továbbra is szembesülünk nehézségekkel, és lesznek olyan időszakok az életünkben, amikor nem úgy alakulnak a dolgok, ahogy szeretnénk. Jézus figyelmeztetett erre minket a János 16:33-ban. „E világon nyomorúságtok leszén [próbákban és csalódásokban lesz részetek]; de bízzatok: én meggyőztem a világot.”

Jézus tudta, hogy nem fog minden pontosan úgy alakulni a mindennapi életünkben, mint ahogyan azt mi szeretnénk, ezért mondta, hogy nyomorúságunk lesz. De Jézusnak volt erre egy válasza is: „bízzatok”; vagy ahogy ma mondanánk, fel a fejjel!

Jézus, aki ott él azokban, akik Benne hisznek, már legyőzte a világot – annak minden nehézségével és nyomorúságával együtt. Ez bőven elég ok arra, hogy megnyugodjunk, és felviduljunk!

Attól kezdve, hogy elkezdtem megérteni ezt az alapelvet, amikor már épp kezdtem volna idegeskedni valami – valószínűleg lényegtelen dolog – miatt, éreztem, ahogy az Úr emlékeztet: „Nyugodj meg, és fel a fejjel! Ne legyél ilyen heves!

Lazíts, és élvezd az életet!” Ilyenkor mindig arra gondoltam: *Ja, tényleg, élveznem kellene az életemet! A megváltásom által elérhető számomra az öröm, és a Békesség Fejedelme, aki legyőzte a világot, bennem él!*

Bátorítalak, hogy elmélkedj a János 14:1 és 27-es verseken! Kezdj tudatos döntéseket hozni, válaszd a békességet a szorongás helyett! Emlékeztess magad, hogy nyugí, és fel a fejjel! Ha olyan vagy, amilyen én voltam, akkor időbe telik majd, amíg a szinte állandó érzelmi forrongásból eljutsz a békés, nyugodt állapotig. De első kézből mondhatom, hogy ha kitartó vagy, el fogod érni. Bármennyi erőfeszítésbe is kerül, megéri, hogy békességben élhess.

2. FEJEZET

Örülj a mának!

„Ez az a nap, amelyet az ÚR elrendelt, vigadozunk és örülünk ezen!”

Zsoltárok 118:24 (Újfordítás)

Az első fejezetben említettem a szorongás egyik értelmezését; most egy másik meghatározását szeretném kiemelni: a *szorongás* azt is jelenti, hogy „tépelődni” vagy „nyugtalankodni, gyötrődni azon, mi történhet; aggódni egy lehetséges jövőbeli esemény miatt” (*Webster’s New World College Dictionary* 3. kiadás). Miközben imádkoztam, és információt gyűjtöttem a szorongásról, amivel olyan sokáig küszködtem, megfogalmaztam a saját meghatározásomat is róla: „A szorongást az okozza, hogy mentálisan és érzelmileg olyan dolgokkal foglalkozunk, amelyek még – vagy már – nincsenek itt”. Ez azt jelenti, hogy bármikor elkezdhetünk szorongani, amikor elhagyjuk a jelen pillanatot, és hagyjuk elkalán-

dozni a gondolatainkat a múltba, ami haragot, bűntudatot vagy sajnálkozást hozhat fel bennünk; vagy engedjük, hogy a jövőbe vigyenek bennünket, ami a bizonytalanság miatt idézhet elő szorongást.

Amikor először éreztem azt, hogy az Úr segít úgy gondolkodnom a szorongásról, ahogy az előbb megfogalmaztam, próbáltam kicsit lejjebb adni a heveségemből, és élvezni az életet. Továbbra is vannak problémáim, mint bárki másnak, és bár előfordulhat, hogy először hirtelen ideges vagy bosszús leszek miattuk, azt megtanultam, hogy ne maradjak meg ebben az állapotban. Az 1Péter 5:8-ban az áll, hogy legyünk józanok és éberek, vigyázzunk, és legyünk résen, mert az ellenség el akar nyelni bennünket. Felismerhetjük és elutasíthatjuk az aggodást, a szorongást és az idegeskedést.

Nagyon sok komoly dolog történik a világban, és ezekkel tisztában kell lennünk, fel kell rájuk készülnünk. Ugyanakkor meg kell tanulnunk lazítani, és úgy venni a dolgokat, ahogy jönnek, idegeskedés vagy félelem nélkül. A minket körülvevő aggasztó események ellenére megtanulhatunk tárt karral fogadni minden egyes napot, elhithetjük és megvallhatjuk: „Ez az a nap, amelyet az Úr elrendelt, vigadozunk és örvendezzünk ezen” (Zsoltárok 118:24).

A Zsoltárok 118:24-nek sokszor éppen a legelső szava fölött siklanak el az emberek: Ez. Amikor a zsoltáros azt írja: „Ez az a nap, amelyet az Úr elrendelt...” (kiemelés tőlem), arra biztat, hogy ragadjuk meg és élvezzük az adott pillanatot. Az örvendezést és vigadozást sokszor elhalasztjuk, mert vár-

juk, hogy bizonyos körülmények tökéletesek legyenek. Az igazság viszont az, hogy ebben az életben soha nem lesz minden tökéletes; mindig lesz olyan, amiben csak reménykedünk, és lesz olyan, amiért imádkozunk.

Ha nem kezdünk el örvendezni, amíg úgy nem véljük, hogy minden rendben van az életünkben, akkor sok boldogságot és áldást szalasztunk el, amit Isten a számunkra tartogat. Meg kell tanulnunk élvezni minden napot és minden pillanatot. Lehet akármilyen nehéz a helyzetünk, ha tudunk örvendezni, és hálásnak lenni „ebben” a helyzetben, akármilyen is „ez”; növekedni fogunk a szellemi érettségben, és boldogabb, békésebb emberek leszünk.

Vannak, akik gyakran mondogatják: „Olyan boldog leszek, amikor majd...”. Például a fiatal szülők. Nagyon sokszor hallottam már ezt. Példaként képzeljük el egy újszülött kislány szüleit! Annyira leterheli őket a csecsemő szükségének betöltése, hogy késleltetik a gyermekben lelt gyönyörűségüket, míg el nem ér egy bizonyos fejlődési szintet. Amíg csecsemő, azt mondhatják: „Annyira fogunk örülni, amikor végre már nem lesz pelenkás!” „Annyira boldogok leszünk, amikor végre önállóan eszik!” Aztán pár évvel később azt mondják: „Boldogok leszünk, ha már óvodás lesz!” Ez hamarosan arra változik, hogy: „Boldogok leszünk, ha már iskolás lesz!” Ahogy eltelik néhány év, a szülők azt mondják: „Olyan boldogok leszünk, amikor végre egyedül tud közlekedni, és nem nekünk kell furikáznunk őt mindenfelé!” Aztán azt mondják: „Boldogok leszünk, amikor lediplomázik!” Aztán a gyermek, aki mostanra fiatal férfi, lediplomázik, és

elköltözik otthonról. A szülők annyi éven keresztül vártak bizonyos mérföldkövekre, hogy közben nem élvezték a fiuk életének különleges szakaszait. Annyira vártak arra, *amikor majd*; hogy rengeteg mindent elszalasztottak *ebből*.

Én egész biztosan megértem, mit jelent ez a gondolkodás: *De boldog leszek, amikor majd...* A szolgálatom kezdeti időszakát nagy álmok és kis létszámú alkalmak jellemezték. Akkoriban, amikor csak ötvenen vettek részt az alkalmakon, gyakran mondtam, hogy: „Annyira boldog leszek, ha százak fognak járni!” Idővel megtanultam, hogy semmi ilyesmi nem hoz valódi boldogságot. Arra is rájöttem, hogy a fejlődés vagy növekedés minden egyes fázisának megvannak a maga sajátos problémái. Meg kellett tanulnom tárt karokkal fogadni a szolgálatom minden egyes szakaszát, a hallgatóság létszámától függetlenül.

Végül megtanultam örülni a jelenlegi szolgálatomhoz vezető út minden pontján és minden mérföldkövéénél. Évekkel ezelőtt volt egy áttörésem, amikor az Úr segített igazán megérteni a 16. Zsoltár 11. versét: „Te tanítasz engem az élet ösvényére, teljes öröm van tenálad; a te jobboldon gyönyörűségek vannak örökké”. A valódi öröm Isten arcának (jelenlétének) kereséséből fakad. Van egy hasonló mondás: keresd Isten orcáját, ne a tárcáját (azt, hogy Ő mit tehet érted)! Kitűnő tanács.

Ahhoz, hogy az Úr örömeinek teljességében éljünk, kell találnunk valami mást az adott körülményeinken kívül, amire alapozhatjuk az örömről és boldogságunkat. A világ teli van olyan emberekkel és helyzetekkel, akik, vagy

amik soha nem lesznek kedvünkre valók. Sőt, még a kedvünkre való emberek és helyzetek sem biztos, hogy sokáig ilyenek maradnak. Előbb-utóbb az emberek – még a keresztények is – csalódást okozhatnak vagy cserbenhagyhatnak, a körülmények pedig ellenünk fordulhatnak. Ezért kell megtanulnunk, hogy az örömünket és boldogságunkat ne a körülöttünk zajló eseményekből merítsük, hanem az Úr bennünk lévő Szelleméből. Meg kell tanulnunk, hogy ne nyugtalanodjunk, és ne aggódjunk, hanem minden dologban hálát adjunk és dicsérvük Istent (ld. 1Thesszalónika 5:18). Ez nagyszerű módja annak, hogy abbahagyjuk az aggodalmaskodást, és elkezdjük élvezni a békességet.

Mindig lesz alkalmunk aggodalmaskodni és nyugtalanodni. Az ellenség gondoskodik erről, mivel tudja, hogy az aggodalom leterheli a szívünket (ld. Példabeszédek 12:25), ahogy azt az első fejezetben már említettem. Amikor megpróbál szorongást vagy idegeskedést kelteni bennünk, a szorongásnak ezt a terhét rávethetjük az Úrra imában, háláadással, és feltárhatjuk Előtte kéréseinket (1Péter 5:7, Filippi 4:6,7). Akkor a békesség, amely minden értelmet meghalad, megőrzi szívünket a Krisztus Jézusban (ld. Filippi 4:7).

Azok az emberek, akik úgy gondolják, hogy boldogok lesznek, ha Isten egy bizonyos dolgot megtesz értük, lehet, hogy hirtelen megörülnek, amikor megkapják, amit akartak, de általában nem kell sok idő, és megint nem tudnak örülni, míg Isten nem tesz valami mást is értük. Aztán jön a következő dolog, ami miatt aggódnak, és eltelhet így az egész életük: mindig valami más alkalomra várnak a boldogsághoz,

soha nem tapasztalják meg a békességet, amely mindennap elérhető a számukra. A Zsoltárok 118:24 arra tanít minket, hogy ma van az a nap, amikor örülni, és vigadozni kell, mindegy mi folyik körülöttünk, vagy miben reménykedünk holnapra, a következő hétre, hónapra, vagy évre nézve.