

EGYENES BESZÉD – A MAGÁNYRÓL



Nyerjük meg az érzelmi csatákat Isten
igéjének erejével!

JOYCE MEYER

JOYCE MEYER

EGYENES BESZÉD
A MAGÁNYRÓL

JOYCE MEYER

EGYENES BESZÉD

A MAGÁNYRÓL

A mű eredeti címe: Straight talk on Loneliness
copyright © 1998 by Joyce Meyer

A bibliaidézetek közléséhez a Károli Gáspár féle fordítást illetve annak revideált változatát használtuk. Ahol eltértünk ettől, ott jeleztük. Az igékben olvasható zárójeles részek a szerző által használt angol Amplified Bible kiegészítései.

Fordította:

Haász Veronika

Lektorálta:

Bárány Tamás

A fordítást az eredetivel egybevetette:

Gere József

A kiadvány bármely részének bármilyen formában, bármilyen elektronikus vagy mechanikus eszközzel történő sokszorosítása vagy továbbadása, ideértve a fénymásoló, adatrögzítő berendezést vagy más jellegű adattároló és adatbeolvasó eszközök használatát is, kizárólag a kiadó írásos engedélyével történhet. Rövid idézetek illusztráció céljából felhasználhatók.

Kiadja: MPE Szigetszentmiklósi Szabadkeresztény Gyülekezet

Kiadásért felelős: Gere József lelkipásztor

E-mail: jmsorozat@gmail.com

Tel.: +36-24 368-712

Nyomda: West-Graph Kft.

Felelős vezető: Bárány Tamás

Printed in Hungary

TARTALOM

Előszó	8
1. Rész ISTEN SOHA NEM HAGY EL.....	10
1. Nem vagy egyedül	12
2. A magány gyógyítható.....	19
3. A gyász hét szakasza.....	26
4. Felépülés tragédia vagy veszteség után.....	51
2. Rész IGÉK A MAGÁNY LEGYŐZÉSÉHEZ.....	63
Ima a magány legyőzéséhez.....	66

Előszó

Korunk emberének egyik fő problémája a szomorúság és a magány. A kettő gyakran együtt jár, hiszen sokan azért szomorúak, mert magányosak.

A magányosság manapság nagyobb problémát jelent, mint a múltban. Szolgálatom során egyre többen kérnek vezetést és imát azzal kapcsolatban, hogyan kezeljék az egyedüllétet.

Igéjében Isten azt mondja nekünk, hogy nem vagyunk egyedül. Ő meg akar minket szabadítani, meg akar vigasztalni, és meg akar gyógyítani. Mikor azonban az emberek fájdalmas veszteséget szenvednek el életük során, sokan sajnos soha nem tudnak felülemelkedni a fájdalmon. Mikor tragédia történik és a fájdalom elviselhetetlennek tűnik, a sátánnak rögtön ott a lehetőség, hogy megpróbálja az egyént vagy a családot tartós béklyóba kötni.

Egy szeretett személy halála, vagy ha véget ér egy szoros kapcsolat, szomorúsággal jár, és a legtöbb ember egy gyászfolyamaton megy át. A győzelem kulcsa annak megértése, mi a különbség egy normális, kiegyensúlyozott „gyászfolyamat” és aközött, hogy ránk telepszik a „gyász szelleme”. Az egyik segít a gyászolónak feldolgoznia a veszteséget az idő múlásával, a másik egyre mélyebbre taszítja a kétségbeesésben.

Hiszem, hogy az egyik oka, hogy az embereket, különösen keresztényeket, egy veszteség után megkötözi a gyász és magány, az, hogy nem értik meg a gyász folyamatát. Van, hogy Isten azonnali eredménnyel gyógyít. Sokkal

gyakoribb azonban, különösen mikor egy veszteség utáni helyreállásról van szó, hogy a gyógyulás folyamatként megy végbe, melynek során az Úr lépésről-lépésre vezeti gyermekeit. Természetesen nem mindenki reagál ugyanúgy, ugyanolyan szinten egy veszteségre, de mindnyájunknak vannak érzései és olyan sebei, melyeknek meg kell gyógyulniuk.

Jézus azért jött a Földre, hogy az ördög munkáit le-
rontsa, és bővelkedő életet adjon nekünk. (lásd. 1 Ján 3:8
és Ján 10:10)! Ha megtanuljuk, hogyan fogadjuk el, amit
Isten elérhetővé tett számunkra, megtapasztaljuk, a bővel-
kedő életet, ahol nincs többé gyász és magány.

Isten megszabadított engem a gyász és a magány köte-
lékéből, és hiszem, hogy e könyvben lépésről-lépésre leírt
folyamatot arra fogja használni, hogy segítsen neked is
megszabadulni a béklyóból!

1. rész

ISTEN SOHA NEM HAGY EL

1. fejezet

NEM VAGY EGYEDÜL

„És hozzájuk menvén Jézus, szóla nékik, mondván: ... ímé én ti veletek vagyok minden napon a világ végezetéig.”

Máté 28:18

Mivel ragaszkodik hozzám, megmentem őt, oltalmazom, mert ismeri nevemet (Személyes ismerete van az irgalmamról, szeretetemről és kedvességemről, bízik Bennem és rám támaszkodik, tudván, hogy soha nem hagyom el őt, soha). Ha kiált hozzám, meghallgatom, vele leszek a nyomorúságban, kiragadom onnan, és megdicsőítem őt. Megelégitem hosszú étellel, gyönyörködhet szabadításomban.

91.zsoltár 14-16

Isten azt akarja, hogy tudd: nem vagy egyedül. A sátán el akarja hitetni veled, hogy egyes-egyedül vagy, de ez nem így van. Azt akarja, hogy elhidd: senki nem érti meg az érzéseidet, de ez is hazugság.

Azon túl, hogy Isten veled van, sok hívő tudja, hogyan érzel, és megérti, min mész keresztül mentálisan és érzelmileg. A 34. zsoltár:20. vers elmondja nekünk: „Sok baj éri az igazat, de valamennyiből kimentti az Úr”. Sok feljegyzés van a Bibliában arról, hogy „sok baja van az igaznak” és az Úr megszabadítja belőlük.

Isten egy Szabadító Isten

Isten kiszabadította Pált és Silást a börtönből. (lásd. Apcsel 16:23-26).

Az 1 Sámuel 17:37-ben arról olvasunk, hogy az Úr megszabadította Dávidot a csapásokból: „Azután ezt mondta Dávid: Az Úr, aki megmentett engem az oroszlán és a medve karmától, meg fog menteni ennek a filiszteusnak a kezéből is. Saul így felelt Dávidnak: Menj el, az Úr legyen veled!”

Mikor éppen fejlődsz, a sátán gyakran gördít akadályokat eléd, hogy elbátortalanítson, és elérje, hogy egyedül érezd magad. Mikor azonban a sátán rosszat tervez ellenünk, Isten jóra fordítja azt (lásd 1 Mózes 50:20). Te is megteheted, amit Dávid tett a fenti Igében, és bátoríthatod magad azzal, hogy megemlékezel a múltbéli győzelmekről.

Sadrak, Mésak és Abédnegó is bajba kerültek, mikor szilárdan elkötelezték magukat az egyetlen igaz Isten mellett (lásd Dániel 3:10-30). Mikor ellenálltak a gonosz Nebukadneccar király parancsának, és nem imádták az általa készíttetett arany szobrot, a király olyan tüzes kemencébe vetette őket, amit a szokásosnál hétszer jobban felfűtöttek!

Nebukadneccar „megdöbbsent” (24. vers), mikor látta, hogy Sadrak, Mésak és Abédnegó mellett ott van negyediként még egy férfi a tüzes kemencében, aki „olyannak látszik, mint valami isten.” (25. vers). Azok hárman, nemcsak hogy sértetlenül jöttek ki a kemencéből, de még füstszaguk sem volt (27. vers)!

A harmincadik versben látjuk, hogy a király megerősítette tisztségében Sadrakot, Mesakot és Abédnegót. Isten

nemcsak kihoz a nyomorúságodból, hanem fel is fog emelni!

Dániel szintén bajba került. Mivel hűséges és elkötelezett maradt Istenhez, büntetésként az oroszlánok vermébe vetették. Dániel azonban úgy döntött, bízni fog Istenben és Isten meg is szabadította őt: egy angyalt küldött, aki befogta az oroszlánok száját. Dániel sértetlenül jött ki (lásd Dániel 6: 3-23)! Bízz Istenben, és sértetlenül fogsz kijönni a bajból.

Ezek az emberek mind megtapasztalták, hogy Isten hűséges. Én magam is megtapasztaltam Isten jóságát és hűségét. Gyermekként szexuálisan, mentálisan és érzelmileg is bántalmaztak. Életem során betegségekkel küzdöttem, tíz éven keresztül migrénes fejfájásokkal, egy rákos daganattal és számos kisebb, ám fájdalmas és aggasztó betegséggel. Minden egyes esetben megszabadított Isten, és megoldásokat adott. Mindig volt azonban egy várakozási időszak, amikor állhatatosnak kellett lennem.

Az 1 Péter 5:8-9 kijelenti:

Legyetek józanok (mérsékeltek, józan-gondolkodásúak), vigyázzatok, mert ellenségetek, az ördög, mint ordító oroszlán (heves éhséggel) jár szerte, keresve, kit nyeljen el: állatok ellene (a támadásának meggyökerezve, megalapozva, erősen, mozdíthatatlanul és eltökélten) a hitben szilárdan, tudván, hogy ugyanazok a szenvedések telnek be testvéreiteken (a Kereszténység egész testén) e világban.

Mint láthattuk, mindnyájunkra jönnek bajok. Mindnyájan megtapasztalunk bizonyos mértékű gyászt és magányt ebben az életben időről időre, de nem vagyunk egyedül. A Biblia azt mondja nekünk, hogy álljunk ellen

az ördögnek: „Álljatok ellene a hitben szilárdan” (9. vers). Abból is erőt nyerhetünk azonban, hogy tudjuk, mások is tudják, mit érzünk.

Isten a javunkra fordít mindent

Isten jó és hűséges. Sok évvel ezelőtt olyan nagy érzelmi sokkot éltem át ami sok, szívemnek nagyon kedves embertől és dologtól elválasztott. Isten azt akarta, hogy lépjek tovább, de nem engedelmeskedtem Neki. Ő a javamra dolgozott, bár én akkor nem láttam a jót. Mikor nem voltam hajlandó továbblépni, Isten elmozdított engem és néhány embert az életemben. Ma már látom, hogy ez volt az egyik legjobb dolog, ami valaha történt velem, de akkor azt gondoltam, teljesen széthullik minden körülöttem. Nem voltam biztos benne, hogy valaha helyrejövek.

A halál és a válás csak két dolog azok közül a letaglózó veszteségek közül, melyekkel az emberek szembesülnek. Egy hosszú kapcsolat elvesztése, vagy egy számodra fontos karrier keréketörése szintén lehet traumatikus. Egy testi sérülés, ami megakadályozza, hogy folytass egy hobbit vagy sportot, ami főszerepet játszik az életedben, szintén nagyon nehéz lehet érzelmileg. Igazság szerint, elveszíteni egy számmunkra fontos valakit vagy valamit, mindenképpen nehéz.

A teljes felépülésem majdnem három évbe telt, de ezalatt stabil, határozott fejlődést mutattam. Ami végül segítette, hogy fő fájdalommból meggyógyuljak az a „lelki kötelékek” megértése volt.

„Lelki kötelékek”

Ha sok időt eltöltesz valakivel vagy valamivel, akkor egy kapcsolatkötelék jön létre köztetek.

Emberként, van szellemünk, lelkünk, és testben élünk. A lelkünkre úgy is gondolhatunk, mint az elménk, az akaratumk és az érzelmeink alkotta egységre.

Ha valamivel foglalkozunk, arra mentálisan időt szá-nunk, gondolkodunk róla, és terveket szövünk. Általában arról beszélünk, ami leginkább megmozgatja az elménket, akaratumkat és érzelmeinket. Ha kicsit belegondolunk, lát-hatjuk, milyen mértékben bevonódik a „lelkünk” azokba az emberi kapcsolatokba és dolgokba, melyekbe a legtöbb időnket és energiánkat fektetjük.

Ha a karomat lekötözném, és úgy tartanám, rögzítve évekig, annak pusztító hatása lenne. Ha hirtelen megszűnne a kötelék, nem csak elsatnyult és gyenge lenne a karom, hanem használhatatlan is. Lehetetlen lenne számomra, hogy rendesen használjam, míg vissza nem nyerné erejét és mozgékonyágát. Meg kéne tanulnom, hogyan használjam új módokon, és ki kellene fejlesztem azokat az izmokat, melyek elsorvadtak a mozgáshi-ány miatt.

Ugyanez igaz a lelkünkre is. Mikor hosszú ideig ott van az életünkben egy személy, hely vagy dolog, „lelki kötelékeket” fejlesztünk ki. Mikor ezt a személyt, helyet vagy dolgot elveszítjük, úgy reagálunk, mintha még jelen lenne az életünkben. Mint egy lekötözött kar, ami bár kiszabadult, érzésre még olyan, mintha le lenne kötözve. Nem működik

megfelelően, míg el nem telik némi idő, és dolgozni kell azon, hogy helyreálljon.

Még ha önként is hagyunk ott valakit vagy valamit, a lelkünk talán még ott akarna maradni. Az érzések nagyon erősek tudnak lenni, és sok fájdalmat és gyötrelmet okozhatnak nekünk. Fel kell ismernünk, hogy az akaratumkat használhatjuk arra, hogy eldöntsük, megteszünk vagy nem teszünk meg valamit. Egy szilárd, tudatos döntés átsegít a dühöngő, háborgó érzelmeken.

Vannak jó és rossz „lelki kötelékek”. A jó időben kiegyensúlyoznak minket, a rosszakkal szembe kell nézni.

Nem számít, milyen helyzettel küzdesz most, ha nem kezeled megfelelően, megbéníthat téged. Isten azonban tudja, hogy kezelje!

Ha megsérültél egy balesetben, meg kell tanulnod újra járni.

Ha elveszítetted a házastársadat haláleset vagy válás következtében, meg kell tanulnod önálló személyiségként működni. Lehet, hogy olyan dolgokat kell megtanulnod, melyeket régóta elfelejtettél vagy még soha nem csináltál. Talán munkát kell szerezned, vagy meg kell tanulnod főzni, és gondoskodni a gyerekekről, vagy olyan döntéseket kell meghoznod, amiket eddig nem kellett, s ezért még nem tudsz semmit az adott témáról.

Ha elvesztetted a munkádat, talán meg kell tanulnod újra eladni magad a munkaerőpiacon, vagy új és idegen környezetbe kell költöznöd.

Míg az új dolgokkal foglalkozol, talán még érzed a fájdalmat, de megelégedést adhat a gondolat, hogy haladsz előre. Minden nap fejlődsz. Isten azt ígéri, hogy veled van

a bajban. Míg várod az Ő szabadítását, vigasztalást jelenthet a tudat, hogy Ő veled van, és a javadra dolgozik még akkor is, ha nem mindig látod, mit tesz a természetes világban. A Máté 28:20 azt mondja, "ímé én ti veletek vagyok minden napon a világ végezetéig."

2. fejezet

A MAGÁNY GYÓGYÍTHATÓ

„Gyászukat örömmre fordítom, megvigasztalom őket, örömet szerzek nekik a kiállott szenvedés után.”

Jeremiás 31:13

A magány nem bűn. Tehát, ha magányos vagy, ne tetézd a bűntudat érzésével a sérüléseid listáját.

A magány gyógyítható, nem számít, mi az oka. Leginkább a következő helyzetben lévők szenvednek a legjobban a magánytól, (ami önmagában a gyász egyik formája): a félnék vagy extrém módon bátortalan emberek, azok, akiket félreértettnek érzik magukat, a vezető pozícióban lévők, az elváltak, illetve akik nem házasodtak meg, az özvegyek, az idősek, akik elutasítva érzik magukat, akik „furcsák” vagy „különcök”, a bántalmazottak, akik képtelenek egészséges kapcsolatokat kiépíteni különösen az ellenkező nemmel, akiknek el kellett hagyniuk a lakóhelyüket, vagy munkahelyet kell váltaniuk és így tovább, és így tovább.

Sok oka van a magányosságnak, sokan azonban nem tudják, hogy nem kell együtt élniük ezzel az érzéssel. Szembenézhetnek vele és legyőzhetik.

Az angolban a magányt jelentő „loneliness” szó töve a „lone”, amit a Webster szótár úgy határoz meg, mint „társaság nélküli: izolált... önmagában álló.” Melléknév formájában az angol *lonely* (magányos) szó azt jelenti

„társtalan... elhagyatott... lehangolt az egyedüllét miatt” és a *lonesome* (elhagyatott) jelentése „lehangolt a társaság hiánya miatt... elhagyott”.

A magány gyakran jelentkezik belső fájdalomként, vákuumként vagy a szeretet iránti sóvárgásként. Mellékhatásként ott az üresség, haszontalanság vagy céltalanság érzése. A magány még komolyabb mellékhatása gyakran a depresszió, ami egyes esetekben végül öngyilkossághoz vezethet.

Szomorú, de sokan követnek el öngyilkosságot azért, mert nem tudják, hogyan birkózzanak meg a magánnyal, illetve nem akarnak megfelelően szembenézni a helyzettel, és reálishan foglalkozni vele. Még keresztények is prédául esnek ennek a félelmetes ellenségnek.

Az egyedüllét nem egyenlő a magánnyal

A szótár úgy határozza meg az *egyedül* szót, mint „magában... társ nélkül... függetlenül mindenki mástól.” A Webster szótár alapján az olyan szavak, mint magány és elhagyatott, magukban hordozzák az elszigeteltség érzését, melyet a társaság hiánya okoz.

Egyedül (függetlenül, társ nélkül, magadban) vagy? Vagy magányos, illetve elhagyatott vagy (elhagyott, lehangolt a társaság hiánya miatt)? Van különbség.

Nagyon fontos tudatosítani, hogy csak mert egyedül vagy, az nem jelenti, hogy feltétlenül magányosnak vagy elhagyatottnak kell lenned.

Még más emberek társasága sem garantálja, hogy a magányosság érzése elkerül.

A magány átmeneti helyzetek idején is felütheti a fejét. Aki barátait hátrahagyva új városba, otthonba költözik, megtapasztalhatja időlegesen az elhagyatottság érzését, de végül új barátokat fog találni.

Sok olyan helyzet van azonban, amikor a magányosság tartósan velünk marad, és ezek azok a problémák, amelyekkel foglalkozni kell.

Bár nem mindig lehetséges elkerülni az egyedüllétet, a magányra mindig van megoldás!

Krízis vagy trauma okozta magány

Sokszor előfordul, hogy egy trauma vagy krízishelyzet okozza a magányt: egy szeretett személy (házastárs, gyermek, szülő, közeli barát vagy rokon) halála, válás vagy különélés.

Mikor olyan dolog történik, ami ráébreszt minket, hogy a dolgok már soha sem lesznek olyanok, mint régen, az gyakran okoz traumát vagy krízist az életünkben, s ez magányos, kétségbeesett érzéseket ébreszthet bennünk.

Egy krízishelyzet természeténél fogva rákényszerít minket, hogy vagy erre vagy arra menjünk, jobbak vagy rosszabbak legyünk. Vagy felülemelkedünk rajta, vagy legyűr minket.

Mindannyian láttunk már olyan filmeket, ahol egy nagyon beteg vagy életveszélyesen sérült ember orvosa azt mondja a családnak, „Megtettem, amit lehetett. A beteg kritikus ponthoz érkezett. Ami most történik, az már nem

az én kezemben van.” Ez azt jelenti, hogy nagyon rövid időn belül a beteg vagy jobban lesz, vagy meghal.

A krízis mindig változást provokál, és az ilyen típusú változás minden érintett számára nehéz.

Gyász folyamata, kontra gyász szelleme

A *gyász* szó jelentése „mély, mentális gyötrellem, veszteség feletti bánat”. Gyászolni azt jelenti „gyászt érezni”, ami annyit tesz, mint mentális gyötrelmet megtapasztalni, bánkódni, megsiratni, lesújtva lenni.

A gyász folyamata szükséges és egészséges, mentálisan, érzelmileg és még testileg is. Az, aki elutasítja a gyászt, gyakran nem néz szembe a valósággal, ami végül pusztító hatással lesz egész lényére.

A *gyász szelleme* teljesen más dolog. Ha nem állnak el- lent neki, akkor átveszi az irányítást, és tönkreteszi annak életét, aki veszteséget szenvedett el. Ha az illető nem küzd meg vele, és nem kontrollálja, akkor elrabolja az egészségét, erejét és vitalitását, magát az életet. Hadd mondjak egy példát!

Egy barátom elvesztette a fiát, aki hosszú ideig küzdött leukémiával. Mikor a fiú meghalt, természetesen nagyon nehéz volt az egész családnak. Nyilvánvalóan és joggal mentek végig a gyász folyamatán.

Ez a barátom azonban elmesélt egy esetet, ahol megmutatkozott a *gyász szelleme*. Azt mondta, egyik nap éppen mosott és elkezdett a fiára gondolni, hirtelen olyan érzése támadt, hogy valami beburkolja. Bánatosnak és szo-

morúnak érezte magát, szinte bele akart „merülni” ebbe az érzésbe.

Isten tisztánlátást adott neki, hogy a gyász szelleme próbálja leuralni őt. Megragadta a fia egyik pólóját, maga köré tekerte és megmondta a gonosznak, hogy ezt úgy használja, mint a „dicsőség palástját” (Ézsaiás 61:3). Aztán elkezdett táncolni, és hangosan dicsérte az Urat. Ahogy ezt tette, érezte, hogy a nyomás eltávozik róla.

Ez a hölgy komoly, hosszú távú problémáknak nyithatott volna ajtót, ha nem konfrontálódik agresszíven, és nem küzd meg a gyász szellemének elnyomásával.

Gyászból öröm

*„Boldogok, akik sírnak, mert ők megvigasztal-
tatnak.”*

Máté 5:4

A Biblia számos helyen utal a gyászolókra. A Jeremiás 31:13-ban az Úr azt mondja a prófétán keresztül:

Akkor táncolva örül majd a szűz, örülnek az ifjak a vénekkkel együtt. Gyászuat örömmre fordítom, megvigasztalom őket, örömet szerzek nekik a kiállott szenvedés után.

Ebből a versből látjuk, hogy Isten meg fogja vigasztalni azokat, akik gyászolnak, így megállapíthatjuk, hogy vigasztalásnak kellene jönnie a gyász után. Ha a vigasztalás soha nem jön, valami baj van.

Az Ézsaiás 61:1-3 olvashatjuk ezeket a megerősítő szavakat:

Uramnak, az Úrnak lelke nyugszik rajtam, mert felkent engem az Úr. Elküldött, hogy örömhírt vigyek az alázatosoknak, bekötözsem a megtört szíveket, szabadulást hirdessek a foglyoknak, és szabadon bocsátást a megkötözötteknek. Hirdetem az Úr kegyelmének esztendejét, Istenünk bosszúállása napját, vigasztalok minden gyászolót. Hamu helyett fejdísz adok Sion gyászolóinak, gyászfátyol helyett illatos olajat, a csüggedés helyett örömeiket. Igazság fáinak nevezik őket, az Úr ültetvényének: őt ékesítik.

Ezekből az igékből egyértelműen kiderül, az az alapelv, hogy Isten a teljes helyreállítás Istene. Különösen a szenvedőket keresi, és helyre akarja állítani az örömeiket.

Talán gyászolsz egy veszteség miatt, de nem kell ebben az állapotban maradnod egész további életedben. Isten megígérte, hogy a gyászodat örömmé fordítja. Ragaszkodj ehhez az ígérethez, miközben végigmész a gyászfolyamaton. Ez reményt fog adni a jövőre nézve.

Előttünk a remény

*„A halogatott reménység beteggé teszi a szívet;
de a megadatott kívánság életnek fája.”*

Péld 13:12

Egy veszteség miatt érzett gyász gyakran szükséges és még egészséges is, de vigyáznunk kell, nehogy mindez a kétségbeesés és reménytelenség kemény terhét rakja ránk.

Ahelyett, hogy megadnánk magunkat a reménytelenségnek, figyeljünk Dávid szavaira a 27. zsoltár 13.-14. versében:

De én hiszem, hogy még meglátom az Úr jóságát az élők földjén. Reménykedj az Úrban, légy erős és bátor szívű, reménykedj az Úrban!

Nem számít, mi történik a Földön, mindig van remény Istenben.

A Zsidókhoz írt levél 6:17-18-ban a Biblia kijelenti, hogy Isten biztosít minket akarataról miszerint meg fog áldani minket, és ígéretéért esküvel is kezességet vállalt:

.. Így e két változhatatlan tény által, amelyekben lehetetlen, hogy Isten hazudjon, erős bátorításunk van nekünk, akik odamenekültünk, hogy belekapaszkodjunk az előttünk levő reménységbe.

A 19. versben így folytatja:

Ez a reménység lelkünknek biztos és erős horgonya (nem tud elcsúszni és nem tud eltörni, bárki is lépjen rá), amely behatol a kárpit mögé (ahol a Jelenlét teljes bizonyossága van).

A horgony megakadályozza, hogy a hajó elsodródjon a viharban. A reménység ugyanezt teszi a lelkünkkel. A remény, mint egy horgony, irányban tart minket, mikor az élet viharai ide-oda taszigálnak.

Talán nem nagyon érted, mikor szenvedsz, és a veszteség fájdalma széttépi a lelkedet, de van egy igazság, amit tudsz, és amihez ragaszkodsz: Isten szeret téged és jövőt készít számodra. Reménykedj, és bízz Benne, hogy Ő a gyászt öröme fordítja, és fejdísz ad hamu helyett, még akkor is, amikor keresztülhaladsz a gyász különböző szakaszain.

3. fejezet

A GYÁSZ HÉT SZAKASZA

„Bízzál az Úrban teljes szívből, és ne a magad eszére támaszkodj! Minden utadon gondolj rá, és ő egyengetni fogja ösvényeidet.”

Példabeszédek 3:5-6

Egy tragédia vagy veszteség elszenvedése után majdnem mindnyájan keresztülmegyünk valamilyen gyászfolyamaton. Általánosságban ennek a folyamatnak hét alaplépése, illetve aspektusa van. Nézzük meg ezeket egyenként, hogy jobban megértsük, mi történik velünk ilyenkor, és mit tehetünk, hogy ezeket leginkább a javunkra fordítsuk.

1. szakasz: Sökk és tagadás

Ezzel a két dologgal találkozunk először egy tragédia vagy veszteség után. Isten arra használja ezt a szakaszt, hogy megvédjen a teljes pusztulástól.

Sökk

A sökk olyasmi, ami váratlan, heves csapásként éri az elmét vagy az érzelmeket.

A sökk valójában egy beépített védelem. Időt ad nekünk, hogy fokozatosan alkalmazkodjunk a beálló válto-

záshoz. Megvéd attól, hogy egyszerre szembesüljünk a teljes valósággal.

Mielőtt továbbmehetnénk, új gondolkodásmódra van szükségünk. A sokk időt ad nekünk, hogy új módon gondolkodjunk az életünkről és jövőnkről.

Szemléltetésként gondoljunk egy autó lengéscsillapítóira. Arra tervezték, hogy megvédjék a járművet az út váratlan bukkanóitól. Ezek nélkül az autó szétesne a heveny ütődésektől, melyekkel útja során találkozik.

Gyakran mi is ugyanígy vagyunk. Utazunk az élet országútján, és többségünk nem számít bukkanókra és kátyúkra. Ezért aztán váratlanul ér hirtelen felbukkanásuk. A Szent-Szellem által installált „lengéscsillapító” védelmünk felfogja az ütést, míg képesek vagyunk újraigazítani és adaptálni a gondolkodásunkat, hogy alkalmazkodjon a hirtelen változáshoz.

A sokk szakasza pár perctől akár több hétig is tarthat. Ha azonban ennél tovább tart, valami baj van.

Az egészséges sokk olyan, mint egy ideiglenes érzéstelenítő, azonban nem maradhatunk tartósan érzéstelenítés alatt. Tovább kell mennünk. A sokk egy átmeneti menekülés a valóságtól, ha azonban ez nem ideiglenes, az nagyon komoly problémákhoz vezethet.

Emlékszem, a nagynénémmel voltam, mikor a nagybátyám meghalt. Már egy ideje beteg volt és bár halála valószínűleg elkerülhetetlen volt, a nagynéném ezt ismételtette, „Egyszerűen nem tudom elhinni, Nem tudom elhinni, hogy meghalt.” A sokk kezdeti szakaszában volt, ami gyakran együtt jár a tragikus veszteséggel.

Mikor sokkhatás ér minket, legjobb, ha nem maradunk inaktívak túl sokáig. Egy hölgy a csapatomból hir-

telen, komoly krízist élt át. Emlékszem, azt mondta, „Isten szólt, hogy maradjak mozgásban, ezért bejöttem dolgozni.”

Megosztotta velem, hogy nem tudja, milyen minőségben tud így dolgozni, de az biztos, hogy végzetes lenne számára, ha megadná magát az apátiának, ami újra és újra maga alá akarta gyúrni. Egy nap alatt veszítette el, ami számára a legfontosabbnak tűnt az életben. Leginkább azt érezte, „Mi értelme van? Miért próbáljak bármit is tenni?” Tudta, hogyha túl akarja ezt élni, pozitív tettel kell ellenállnia ezeknek az érzéseknek.

Mikor tragikus veszteség ér, és beüt a sokk, hívőként fel kell ismerned, hogy a lélek és a szellem szét van választva. Még egy tragédia vagy veszteség idején is muszáj megkülönböztetned, melyek az emberi érzelmeid és mi a Szent Szellem valódi vezetése.

Tagadás

A tagadás annak elutasítása, hogy szembenézzünk a valósággal, s ez gyakran okozhat különböző szintű érzelmi és mentális betegséget.

Isten felszerelt minket a Szent Szellemmel, hogy képesek legyünk szembesülni a valósággal, megfogjuk a kezét, és keresztülmenjünk a sötét völgyeken, s legyőzzünk minden akadályt, amit az élet hoz.

Isten Szelleme bennünk lakozik, és őriz minket, így Dávid királlyal elmondhatjuk, „Ha a halál árnyéka (mély, árnyékos) völgyében járok is, nem félek semmi bajtól, mert te velem vagy: vessződ (hogy megvédjen) és botod (hogy vezessen) megvigasztal engem.” (23. zsoltár 4)

Még ha a halál árnyéka is vetül életünkre, élhetünk reményteljesen.

Ha a reményről beszélünk, gondoljunk Sadrak, Mésak és Abédnegó esetére a tüzes kemencében (lásd. Dániel 3:8-27). Bár megtapasztalták, hogy egy sütőbe vetik őket, ami hétszer forróbbra volt fűtve, mint addig bármikor, az Úr ott volt velük abban a lángoló pokolban.

Megnézhetjük a fentihez hasonló igéket, hogy bátorítsanak minket, mikor nehéz helyzetben találjuk magunkat. Ahogy Isten ott volt a zsidó ifjakkal abban a tüzes kemencében, sőt kötelékektől mentesen kijöttek belőle, és nem szenvedtek maradandó sérülést, velünk is ott lesz, bármilyen helyzettel is kelljen szembenéznünk az életben.

Isten akarata számunkra, hogy szembenézzünk a valósággal, keresztülmenjünk rajta, és mindenhogyan győztesként jöjjünk ki belőle. A valósággal való szembenézés nehéz, de elfutni előle még nehezebb helyzetbe hozhat a jövőben.

2.Szakasz: Harag

A második szakaszt a harag jellemzi: haragszunk Istenre, haragszunk a gonoszra, magunkra és arra a személyre, aki a fájdalmat vagy a veszteséget okozta, még ha meg is halt az illető.

Isten iránt érzett harag

Hisszük, hogy Isten természeténél fogva jó, és azt is, hogy irányítja az életünket. Mikor azonban beüt a tragédia, vagy veszteség ér, nem értjük, miért nem óvott meg Isten, és miért bánt minket ennyire.

Ha egy tragikus veszteséggel szembesülünk, dühösek leszünk, és azt kérdezzük, „Ha Isten jó és mindenható, miért engedi meg, hogy jó emberekkel rossz dolgok történjenek?” Ez központi kérdéssé válik, mikor mi, Isten saját gyermekei vagyunk azok, akik szenvednek.

Az ilyen időkben egy hang ezt üvölti a fejünkben, „Ennek nincs semmi értelme!” Újra és újra ott a kérdés, „Miért, Istenem, miért?” Ezek a gondolatok kínozzák azokat, akiket veszteség sújtott és gyászolnak, és ugyanez van a magányos és lehangolt embereknél is.

Az 1 Korintus 13:12-ben Pál apostol rámutat, hogy mindig lesznek megválaszolatlan kérdések, melyekkel meg kell küzdenünk ebben az életben:

Mert most tükör által homályosan látunk, akkor pedig színről színre; most töredékes az ismeretem, akkor pedig úgy fogok ismerni, ahogyan engem is megismert az Isten.

A túlzott agyalás, mikor megpróbálunk minden olyan dolgot megfejtteni, amire nem tudunk választ találni, csak kínoz minket és összezavar, a Példabeszédek 3:5-6 azonban elmondja nekünk, hogy az Úrba vetett bizalom bizonyosságot és irányt ad:

Bízzál az Úrban teljes szívből, és ne a magad eszére támaszkodj! Minden utadon gondolj rá, és ő egyengetni fogja ösvényeidet.

Mikor krízissel szembesülünk az életünkben, szükségünk van iránymutatásra. Ezek az igék kijelentik, hogy az Istenbe vetett bizalom által találjuk meg ezt.

A bizalom megkívánja, hogy megengedjünk néhány megválaszolatlan kérdést az életünkben.

Nehéz ezt az igazságot elfogadnunk, mert az emberi természet mindent meg akar érteni. A Római levél 8:6-ban megtudjuk, hogy „a test gondolkodása... vélemény és okoskodás a Szent Szellem nélkül” (*angolból fordítva – a ford. megjegyzése*)

Azt akarjuk, hogy a dolgoknak értelme legyen, de a Szent Szellem akkor is képes a békesség érzését elhozni a szívünkbe, amikor valaminek egyáltalán nincs értelme a természetes elménk számára.

Nem számít, mennyire szenvedsz egy veszteség vagy tragédia kapcsán, a Szent Szellem képes mély békességet adni, hogy valahogyan végül minden rendben lesz.

Hiábavaló Istenre haragudni, hiszen Ő az egyetlen, aki tud segíteni. Csak Ő tud tartósan megvigasztalni, és meggyógyítani azt, amit szükséges. Bátorítalak, hogy továbbra is higgy benne: Isten jó, és tudd, bármi is történt, az nem változtat ezen a tényen. Még ha nem is érted a körülményeidet, továbbra is higgy és mondd, hogy Isten jó – hiszen az!

A 34. zsoltár 9. versében a zsoltáros arra bátorít minket, hogy „Éreztétek, és lássátok, hogy jó az Úr! Boldog az az ember, aki hozzá menekül.”

Aztán a 86.zsoltár 5. verse azt mondja Istenről, „Mert te jó vagy, Uram, és megbocsátasz, nagyon szereted mindazokat, akik hozzád kiáltanak.”

Végül, a 136.zsoltár 1. versében azt olvassuk, „Adjátok hálát az ÚRnak, mert jó, mert örökké tart szeretete!”

Isten jó, de a gonosz el akarja velünk hitetni, hogy nem bízhatunk Istenben, és Ő nem fog törődni velünk, illetve nem szeret minket. Ha kételkedsz abban, hogy Isten szeret téged, és hűségesen vigyáz rád, kérlek, gon-

dolgozz el Pál apostol szavain, mit ír erről a Római levél 8:35-39-ben:

Ki választana el minket a Krisztus szeretetétől? Nyomorúság, vagy szorongattatás, vagy üldözés, vagy éhezés, vagy meztelenség, vagy veszedelem, vagy fegyver? Hiszen meg van írva: „Teérted gyilkolnak minket nap mint nap, annyira becsülnek, mint vágójuhokat.” De mindezekkel szemben diadalmaskodunk az által, aki szeret minket. Mert meg vagyok győződve, hogy sem halál, sem élet, sem angyalok, sem fejedelmek, sem jelenvalók, sem eljövendők, sem hatalmak, sem magasság, sem mélység, sem semmiféle más teremtmény nem választhat el minket az Isten szeretetétől, amely megjelent Jézus Krisztusban, a mi Urunkban.

Ne legyél dühös Istenre! Fogadd el a Szent Szellem szolgálatát! Figyelj, mit mond Jézus ebben az igeszakaszban:

„Ne nyugtalankodjék a ti szívetek: higgyetek Istenben, és higgyetek énbennem... én pedig kérni fogom az Atyát, és másik Pártfogót (Tanácsadót, Segítő, Közbenjárót, Ügyvédet, Erősítőt és Támaszt) ad nektek, hogy veletek legyen mindörökké... „Nem hagyalak titeket árván (vigasztalás nélkül, elhagyatottan, hátramaradva, kétségbeesetten, gyámoltalanul) eljövök hozzátok.” János 14:1; 16; 18

Találj vigaszt ezekben a szavakban, és állj ellene a gonosznak, aki megpróbál majd meggyőzni arról, hogy a frusztrációd és haragodat Istenre zúdítsd.

A gonosz iránti harag

A Biblia azt mondja, gyűlöljük a rosszat (lásd Ámós 5:15), és miután a gonosz minden rossz forrása, akkor rá haragudni még egészséges is lehet, ha a haragot bibliai módon fejezzük ki.

Az Efezus 6:12 azt mondja, „Mert a mi harcunk nem test és vér ellen folyik, hanem erők és hatalmak ellen, a sötétség világának urai és a gonoszság lelkei ellen, amelyek a mennyei magasságban vannak.” A *The Amplified Bible* fordítás azt írja, hogy a „e jelen sötétségének uralkodói ellen harcolunk, a gonoszság szellemi erői ellen.”

Egyértelműen nem Istennel vagy az Ő népével állunk harcban, hanem a lelkünk ellenségével. Hogyan lehet a gonosz iránti haragot hatékonyan kifejezni? Hadd mondjak egy személyes példát az életemből!

Sok évig haragudtam a sátánra azért a tizenöt év molesztálásért, amit gyermekként el kellett viselnem, de rossz módon fejeztem ki a haragomat. Keményszívű és durva lettem másokkal szemben. Azóta megtanultam, hogy jóval győzzük meg a gonoszt (lásd. Róm 12:21).

Haragudtam az ördögre, mert ellopta tőlem a gyermekkoromat, de azzal, hogy úgy viselkedtem, mint ő, mint a gonosz, nem fizettem meg neki a veszteségemért. Ma, hirdetem az evangéliumot, segíték a szenvedőknek, számtalan életet láttam helyreállni, és miközben ezt teszem, felül-emelkedem azon, amit a gonosz sátán tett velem, jó vagyok másokhoz, és így elviszem Isten jó hírét hozzájuk.

Így kell megfizetni a gonosznak!

Mikor fájdalom ér, minél hamarabb segítesz másnak, annál jobban leszel. Ha segítesz más szenvedőkön, az segít megfedkezned saját fájdalmadról.

Egyetlen módja, hogy megfizess az ördögnek a fájdalomért és pusztításért, amit az életedben okozott, hogy agresszívan és vehemensen Jézus nyomdokain jársz.

Mikor magunkra haragszunk

Mikor beüt a tragédia, gyakran felmerül a kérdés, „Tehetem volna bármit, hogy ez ne történjen meg?”

Beszéltem egy nővel, aki megemléltette, hogy miután a férje elhunyt egy hirtelen szívroham következtében, folyton az jutott eszébe, hogy a férje mondogatta, hogy rosszul érzi magát. Önmagát vádolta, hogy miért nem ragaszkodott hozzá, hogy a férje menjen orvoshoz.

Egy tragédia után, különösen, ha egy szerettünket veszítettük el, az emberek olyan dolgokra gondolnak, amiket bárcsak mondtak vagy tettek volna, és olyanokra is, amiket nem kellett volna mondaniuk vagy tenniük.

Számtalan dologra bánhatunk az életünkben, de az önmarcangolás csak növeli azt a gyötrelmet, amit már amúgy is tapasztalunk.

A sátán gyakran kihasználja ezt a helyzetet, és igyekszik elérni, hogy magunkat okoljuk a történetekért. Az a taktikája, hogy élethosszig tartó büntudatot, kárhozzátást és öngyűlöletet rak ránk.

A Filippi levél 3:13-14-ben Pál apostol kijelenti, „de egyet teszek: ami mögöttem van, azt elfelejtve, ami pedig előttem van, annak nekifeszülve futok egyenest a cél felé.”

Tetszik ez a szó, hogy *nekifeszülve*. Ez arról beszél nekem, hogy ilyen helyzetekkel szembenézve, időnként muszáj „erőltetni” magunkat, és az ellenség akadályokat gördít majd elénk, amiket le kell győzni.

A vég mindig új kezdetet hoz. A sátán azért küzd, hogy távol tartson minket attól az új helytől, amit Isten készített számunkra. Azt akarja, hogy a múlt foglyai legyünk, és emiatt állandó nyomorúságban éljünk. Az öngyűlölet és önmarcangolás kizárólag a gonosz malmára hajtja a vizet az életünkben.

Arra bátorítalak, hogy ne kínozd magad az önváddal. A sátán mindig megpróbál majd megtámadni a leglegyen-gültebb állapotodban. A bűntudat, önvád és lelkipurdalás a kedvenc fegyverei. A bátorításokon elmélkedj, ne a csüg-gesztő dolgokon!

Emlékezz: ne haragudj Istenre, és ne haragudj magadra! Haragudj az ördögre, és megfelelő módon fejezd ki a ha-ragod azáltal, hogy jóval győződ le a gonoszt.

Mikor másokra haragszol

Normális, ha haragszunk arra, aki fájdalmat vagy szenvedést okozott nekünk, még akkor is, ha az illető meghalt.

A nagynéném elmondta, hogy miután meghalt a nagy-bátyám, volt, hogy éjszakánként ütötte a párnát és ordított, „Miért hagytál el?” Nyilván, az értelmével tudta, hogy a férje nem szándékosan hagyta el, de ilyenkor az érzelmei beszéltek.

Meg kell tanulnunk, hogy az érzéseknek van egy hang-juk, és mikor sebzettek vagyunk, úgy reagálunk, mint egy sebzett állat. A sebzett állatok elég veszélyesek lehetnek, ugyanígy a sebzett érzések, ha követi őket az ember.

Mikor egy veszteség miatt szenvedünk, fontos, hogy a sebzett érzelmeinket ne hagyjuk neheztelésbe vagy keserűségbe fordulni. Válás esetén nagy a kísértés, hogy gyű-

löljük a másik felet, vagy bosszút forraljunk ellene, s így bántsuk.

Ne pazarold az életedet keserűségre. Inkább bízz Istenben, hogy Ő kezében tart mindent, bármi is történt, és engedd meg Neki, hogy jobbá tegyen általa. Ugyanaz a dolog, ami szenvedést okoz neked, rengeteg másnak is szenvedést okoz. Kérd Istent, hogy vegye el a „hamvakat”, és adjon helyette „fejdísz”. Kérd, hogy engedje meg, hogy valóban segíthess másoknak, akik szintén a gyásszal és magánnyal küzdenek.

Még ha egy szeretted is hal meg, lehet olyan időszak, amikor haragszol rá azért, mert itthagyt téged. Lehetnek olyan gondolataid, hogy „Még ma is élnél, ha keményebben próbálkoztál volna” vagy „Hogy hagyhattál magamra, hogy egyedül neveljem fel a gyerekeket és egyedül hordozzam ezt a nehéz felelősséget?”

Bár ez a fajta gondolkodás nevetségesnek tűnhet átlagos időszakban egy stabilabb ember számára, mikor beüt a tragédia és a gyász, gyakori tendencia, hogy az ember valaki mást hibáztasson az általa érzett fájdalomért. A gondolatok és érzések elég szeszélyesek lehetnek, egyszer Istenre haragszunk, aztán magunkra, aztán az ördögre és aztán arra a személyre, aki a veszteségért felelős. Ez a kör sokszor megismétlődhet, és ez csak fokozza a zavarodottságot.

Mikor megsérülünk, a természetes emberi reakció az, hogy dühösek leszünk és megpróbáljuk megvédeni magunkat az elviselhetetlen fájdalommal szemben, amit megtapasztalunk.

Ezért olyan fontos megérteni a gyász folyamatát, és jó, ha tudatában vagyunk, milyen érzelmek társulhatnak

hozzá. A múltban gyakran azt tanították, hogy az érzéseink értéktelenek vagy igen csekély értékük van, ne tekintsük fontosnak őket.

Közvetlenül egy nagy veszteség utáni időszakban azonban nem jó letagadni az érzéseidet. Ilyenkor más, szorongás keltette problémákkal vagy egyéb érzelmi zaklatottsággal se foglalkozz. Inkább, vigasztald meg az érzelmeidet, és foglalkozz velük.

A megoldás az, hogy ne fojtsd el az érzelmeket, hanem ismerd fel, mire valók, és megfelelő módon fejezd ki őket.

3. Szakasz: Kiszámíthatatlan érzelmek

Akik tragédiát élnek át, azok gyakran számos érzelmi stáción mennek keresztül, ideértve a zokogást és a hisztériát is. Ezek jönnek és mennek, a legváratlanabb módon. Egyik percben az ember még azt érzi, minden rendben lesz, aztán egy óra múlva elborítja a szomorúság.

Még azok is, akik normális esetben nem annyira érzékenyek, veszteség idején számos érzelmet tapasztalhatnak meg. Egy férfi, aki amúgy sohasem sír, csillapíthatatlan zokogásban törhet ki időnként.

Általában az emberek félnek az érzésektől, és az érzelmek kiszámíthatatlansága még félelmetesebb lehet.

Ha nehéz érzelmi időszakon mész most keresztül, arra biztatlak, hogy „ne félj”, mert amit pillanatnyilag megtapasztalsz, el fog múlni. A jó megértés és a Szent Szellem hathatós segítsége át fog segíteni a legrosszabb időszakon.

Vannak, akik ellenállnak annak, hogy sírjanak, vagy bármilyen érzelmet mutassanak kifelé, ez nem egészséges. A bezárt érzelmek erőteljesebbek, és fel kell őket szabadítani. Ha nem engeded szabadjára az érzéseidet egy olyan mély, stresszes időszakban, mint amilyen egy szeretett személy elvesztése, azok az érzések belül megemésztenek téged, és tönkretelhetik a mentális, érzelmi, sőt, még a testi egészségedet is.

Miután Isten adott nekünk könnyzacskókat és képességet a sírásra, az azt jelenti, hogy biztosan lesznek olyan időszakok az életben, amikor muszáj sírnunk.

A Bibliában számos utalás van a könnyekre. Például az 56. zsoltár 8 versében a zsoltáros egy palackra utal, melyben Isten tartja a könnyeit. A Jelenések 21:4-ben, ami az új égről és az új földről szól Isten népe számára, ezt olvassuk: „...és letöröl minden könnyet a szemükről, és halál sem lesz többé, sem gyász, sem jajkiáltás, sem fájdalom nem lesz többé, mert az elsők elmúltak.”

Van egészséges sírás és van egészségtelen sírás. A sebzett érzelmek megfelelő kiengedése egészséges, de vigyázni kell az önsajnálattal. Ha nem megyünk szembe vele, olyan szörnyűé válik, ami saját magad ellen fordít, rendkívül káros módon.

A mások felé irányuló együttérzés Isten ajándéka, mely mindnyájunkban ott van, hogy azok felé szolgáljunk, akik szenvednek. Ha az együttérzés magunk felé irányul és önsajnálathoz vezet, az békítő hatással van.

Az önsajnálatra rá lehet szokni. Azt gondold, hogy szolgálsz magad felé, de igazából a sátán így próbálja megakadályozni, hogy túl tudj lépni a tragédián.

Arra is vigyáznod kell, hogy a könnyeket ne használd mások manipulálására. Mindenesetre, mikor szenvedsz, szükséged van mások szeretetére és kedvességére.

Időről időre, bármilyen függetlenek és erősek vagyunk, mindnyájunknak szüksége van mások segítségére egy ideig. De emlékeznünk kell, hogy bár van olyan időszak, mikor különleges figyelemre van szükségünk, mások nem tudják megoldani a problémáinkat. Mikor a többiektől várjuk, hogy a fájdalmunkat elvegyék, hibát követünk el.

Először is, az emberek nem tudnak mindent megadni, amire szükségünk van. Másodszor, ha tőlük várjuk, hogy betöltsék személyes szükségünket, túl nagy nyomást helyezünk rájuk. Ennek gyakran negatív hatása van a kapcsolatainkra, különösen, ha elhúzódik a függő viselkedés.

Elégé érthető, hogyha egy nő elveszti a férjét, akkor a gyermekei felé fordul, hogy kitöltse az űrt az életében. Ez jó dolog, de csak akkor, ha az illető valóban arra vágyik, hogy jobban „odaadja” magát a gyermekeinek most, hogy megvan erre az ideje és lehetősége. Ha azonban az a szándéka, hogy kényszerítse őket, hogy felelősséget vállaljanak érte, neheztelni fognak rá.

Alapvetően mindenkinek megvan a saját élete, amit élnie kell, és nem számít mekkora szeretet van két ember között, senki nem akarja, hogy önző okokból leuralják vagy manipulálják.

Ha éppen fájdalmat vagy szenvedést élsz át, bátorítalak, hogy bízz Istenben, és hagyd, hogy elvégezze azokat az igazításokat a kapcsolataidon, amit jónak lát. Ő tudja, hogy most másra van szükséged. Tudja, hogy űr keletkezett az életedben, amit be kell tölteni. Mikor ez megtörténik, Isten

fogja betölteni azt az űrt az életünkben, ha várunk Rá és ellenállunk annak, hogy az érzelmeinkkel megpróbáljunk más embereket kontrollálni.

Általában ezt az emberek nem szándékosan teszik. Talán egyszerűen csak szenvedünk, és keresünk valamit, ami enyhítheti a fájdalmat. Isten azonban soha nem úgy könnyít az ember terhein, hogy valaki másra pakolja azt.

A tragédia legyengít minket, és a sátán mindig megpróbálja kihasználni leggyengébb pillanatainkat. Nem fél megtámadni, mikor a padlón vagyunk. Aranyat érő lehetőségként tekint ezekre a magányos, fájdalmas időkre, hogy tartósan megkötözzön és nyomorulttá tegyen.

Az egyensúly becsapja a sátán orra előtt az ajtót.

Az évek során rá kellett jönnöm, hogy meg kell tanulnunk sok dolgot személyesen, privát módon feldolgozni. Ez nem azt jelenti, hogy nincs szükségünk másokra, mert igenis van. Isten mindenképpen használ másokat, hogy vigaszt hozzanak, mikor szenvedünk. Ha azonban felborul az egyensúly ezen a téren, az akadályozza Istent, hogy munkálkodjon az életünkben.

Sok évig borzasztóan szenvedtem érzelmileg, mivel gyermekkoromban bántalmaztak. Egy ideig a férjemtől vártam, hogy betölti az érzelmi szükségleteimet, betölti az űrt az életemben, amit az apámmal való rossz kapcsolat okozott. Persze használta az Úr a férjemet, hogy segítsen az érzelmi teljesség elérésében az életemben, de megtanultam, hogy a legtöbb problémámat egyedül Istennel rendezzem le.

Az egyik előnye, ha nem fordulunk senkihez, csak Istenhez, hogy a gyökereink szilárdan meglapozódnak

„Benne”. Ő a Kőszikla, a biztos alap, ami soha nem rendül meg. Nem számít, ha körülöttünk minden rázkódik, Isten mindig ugyanaz.

Ha gyászolsz és magányos vagy, mert tragédia történt az életedben, legyen ez a helyzet egy lehetőség számodra arra, hogy mélyebb személyes kapcsolatot építs ki az Atyával, a Fiúval és a Szent Szellemmel.

Emlékezz: a sátán arra akarja használni az ilyen időszakokat, hogy tönkretegyen, de ami rosszat tervez ellened, azt Isten jóra fordítja, ahogy Benne bízol. (lásd. 1 Móz 50:20 és Róm 8:28).

4. szakasz: Depresszió

Ha depressziósnak érzed magad, ne érezd magad rosszul emiatt. Mindenki tapasztal depressziós érzéseket életének egyik vagy másik szakaszában.

Mikor a szomorúság elárasztja a lelket, a depresszió érzése elég gyakori, még azok között is, akik ismerik és szeretik az Urat. A Zsoltárokból Dávid király, akiről azt mondták, hogy Isten szíve szerint való ember volt, még ő is beszél arról, hogy depressziósnak érzi magát. Ha Istennek egy ilyen embere, mint Dávid király meg kellett küzdenie a depresszióval, akkor nekünk is muszáj.

Időszakos visszatérő depresszió szintén egy olyan emberi érzélem, amit mindenki megtapasztal a normális gyászfolyamat során. Azonban, mint a gyással járó többi érzelemnél is, ha nem tartjuk ellenőrzésünk alatt, akkor nagy probléma lehet belőle.

A *depresszió* szó nyomott állapotra utal, vagy egy olyan területre, ami a normális szint alá süllyedt. Egyszerűen így gondoljunk rá: Jézus a mi dicsőségünk és Ő emeli fel a fejünket (lásd 3. zsoltár 3). Azonban míg Jézus felemel és győztessé tesz minket, a sátán azért jön, hogy lehúzzon és sebek, fájdalmak és problémák alá temessen.

A depresszió leszívja az energiát. Az ember fásult, és le-targikus lesz, nem akar semmit csinálni. Ha a depressziós állapot folytatódik és elég erős lesz, minden megmozdulás nagy erőfeszítés lehet. A depressziós emberek gyakran sokkal többet alszanak a szükségesnél, hogy elkerüljék az életet.

Bizonyos szempontból a depresszió a menekülés és a problémák elöl való elbújás egyik módja lehet. Arra használhatják, hogy ne kelljen szembenézni az élettel és a problémákkal. *A problémákkal való szembenézés sokkal nehezebb, mint elfutni tőlük.*

Nálam ez úgy történt, hogy én is menekültem az életem problémái elöl, amit a bántalmazás okozott, egészen harminckét éves koromig. Mikor betöltött a Szent Szellem, rögtön elkezdett elvezérelni az igazságra, ahogy Jézus ígérte Vele kapcsolatban (lásd. János 16:13). Jézus azt is mondta, hogy az igazság szabaddá tesz minket (lásd János 8:32), azonban szembesülni kell az igazsággal ahhoz, hogy pozitív hatással legyen az életünkre.

Nézzük meg az Igében, hogyan reagált Dávid Király a depresszió ősrégi problémájára. A 42.zsoltár 6.-12-versében azt írta csüggedt érzelmi állapotáról:

Miért csüggedsz el, lelkem, miért háborogsz bennem? Bízál Istenben, mert még hálát adok neki az ő szabadításáért! Istenem, elcsügged a lelkem, azért terád gondolok a

Jordán földjéről és a Hermónról, a Micár hegyéről. Örvény örvénynek kiált zuhatagjaid hangjában, minden habod és hullámod átcsapott fölöttem. Nappal szeretetét rendeli mellém, éjjel éneket ad számba az Úr; imádságot életem Istenéhez. Ezt mondom Istenemnek, kőszáلامnak: Miért feledkeztél el rólam? Miért kell gyászban járnom, miért gyötör az ellenség? Mintha csontjaimat tördelnék, amikor gyaláznak ellenfeleim, mert egész nap ezt mondogatják nekem: Hol van a te Istened? Miért csüggedsz el, lelkem, miért háborgsz bennem? Bízzál Istenben, mert még hálát adok neki, szabadító Istenemnek!

Szeretem ezeket az igéket, mert megmutatják, hogy Dávid király érezte, a depresszió megtámadja és elborítja a lelkét, és mégis ellenállt neki. Más szóval, bár megtapasztalta a depressziót, nem adta meg magát neki. Beszélt saját magával a helyzetéről, és nekünk is így el kell beszélgetnünk magunkkal ilyen időkben.

Dávid szándékosan emlékeztette magát a jó dolgokra, hogy így a lelke ne csak negatív dolgokkal és hatásokkal legyen tele.

A saját védelmünkben életbevágó, hogy ellenálljunk a hosszan tartó depressziónak. Lehetetlen végigmenni az egészséges gyászfolyamaton a szomorúság, veszteség és depresszió érzéseinek megtapasztalása nélkül. De újra mondom, én figyelmeztetni szeretnék, hogy vigyázzunk az egyensúlyból kibillent érzelmi állapottal, ami átlépve a normális szintet, már belesik a romboló kategóriába.

A normális érzelmek és azok megfelelő kiengedése egészséges. Mikor azonban megengedjük az érzelmeknek, hogy uralkodjanak rajtunk, akkor nagyon rombolóak le-

hetnek. Ne nyomd el az érzéseidet, de ne adj nekik teljhatalmat sem az életedben.

Aki nem tanúsít önmérsékletet, az megengedi, hogy az érzelmei átvegyék az irányítást, ami végül önpusztító élethez vezet.

Az érzelmekek Isten ajándékai. Létfonosságúak az emberi létezéshez. Senki sem akar érzelmekek nélkül élni. Ugyanakkor nem élhetjük az életünket az érzéseink szerint. Többek között azért, mert túlságosan bizonytalanok. Ezerféleképpen érezhetjük magunkat egy hónap alatt, ugyanazzal a helyzettel kapcsolatban.

Az emberek különösen krízis és tragédia idején tapasztalják mennyire nem stabil az érzelmi állapotuk, ami elvezet minket a normális gyászfolymat következő szakaszához.

5. szakasz: Elsőprő érzelmi hullámok

Mikor keresztülmész a gyászfolymaton, lesz olyan időszak, amikor azt érzed, hogy a tragédiád vagy vesztéséged érzelmi traumáján dolgozol.

Teljesen természetes, hogy aggaszt, mikor ülepednek már le a fájdalmas érzéseid, és tűnnek el végleg. Azonban általában nem így működnek a dolgok. Általánosságban, a békésebb pillanatokat mindig látszólag elsőprő érzelmi hullámok követik.

Jó, ha úgy gondolunk erre az érzelmi apály-dagályra, mint az óceánra, melynek hatalmas hullámai nekicsapódnak a partnak, és két hullám között békés, csendes a víz.

Kezdetben úgy tűnik, nincs szünet a kétségbeesés hullámai között, melyek azzal fenyegetnek, hogy a mélybe húznak. Ez az univerzális érzés minden ember számára ismert mindenhol, minden időben. Ha visszaemlékszel a 42. zsoltár 7.-8-versére, látod, hogyan írt Dávid a kétségbeeséséről. „Istenem, elcsügged a lelkem, (több rajtam a teher, mint amennyit el tudok viselni)... minden habod és hullámod átcsapott fölöttem.”

Némi idő elteltével feltűnedeznek nyugodt pillanatok is a hullámverések között. Ilyenkor megkísért a gondolat, hogy a fájdalom talán már soha nem jön vissza újra. Aztán mikor legkevésbé számítasz rá, újra lecsap rád teljes erővel. Valami történik, ami felhoz egy emléket, és a régi érzések visszajönnek újult erővel.

A haláleset, veszteség vagy elválás évfordulóját és más különösen jelentős mérföldköveket, mint az ünnepek és születésnapok, extrém módon nehéz kezelni.

Megtudtam, hogy az öngyilkosságok száma élesen megugrik az ünnepi időszakokban. Képzeld el, milyen nehéz az embereknek megbirkózni egy szeretett személy hirtelen halálával vagy más tragédiával, ha nem ismerik az Urat és az Ő megtartó jelenlétét.

Mi, akik hiszünk Jézus Krisztusban, vigasztalást kapunk a Szent Szellemtől, és még így is nehéz. Csak elképzelni tudjuk, micsoda fájdalmat kell elviselniük azoknak, akik belül már eleve üresek, és aztán elszenvedik egy számukra fontos valaki vagy valami elvesztését.

Az ilyen embert próbáló időkben biztos vagyok benne, hogy könnyű a sátánnak meggyőzni őket, hogy nincs értelme az életnek, s hogy a fájdalom, amit éreznek, kibírhatatlan.

Van, hogy már előre hallom emberektől, „Aggaszt annak az eseménynek az évfordulója, mindig annyira szomorú vagyok azon a napon.”

Az aggodás a félelem előfutára, és soha nem hoz áldást. Mikor elkezd aggasztani valami, a Szent Szellem mindig finoman emlékeztet rá, hogy ezzel nyomorúságot okozok magamnak.

Mikor érzed, hogy elkezdesz félni valamitől, javasolom, hogy imádkozz, és kérd az Urat, hogy erősítsen meg téged az elsőprő erejű érzelmi hullámokkal szemben.

Van, hogy úgy tartunk dolgoktól, hogy észre sem vesszük. Kérjük Istent, hogy segítsen észrevenni, mi történik, és készítsen fel minket, nehogy belesüllyedjünk a zűrzavarba, zavarodottságba és félelembe.

6. szakasz: Zűrzavar, zavarodottság és félelem

Mikor nagy változás történik az életünkben, az az egyik legnehezebb időszak érzelmileg, amit el kell viselnünk. Még akkor is, ha a változás saját döntésünk volt, gyakran nehéz kezelni.

Ha a változást egy tragédia, veszteség vagy krízis eredményezi, akkor a zűrzavar, zavarodottság és félelem normális. Hirtelen összeomlanak a jövővel kapcsolatos terveink. Egy vakáció, egy lakásvásárlás, a nyugdíjjal kapcsolatos tervek összeomlanak, illetve más dédelgetett álmok is váratlanul kútba esnek.

Itt az ideje új irányt venni. Az ilyen pillanatokban egyszerre rengeteg kérdés bombázza az elménket, és sok ezek közül azonnali választ igényel.

Még a jóakarató barátok és rokonok is ismételten megkérdézik, „Mit fogsz most csinálni? Hol fogsz élni? Hamarosan visszamész dolgozni, vagy kiveszel egy kis szabadságot?”

Ezek mind jogosan felmerülő kérdések, és végül muszáj választ találni rájuk.

Ha hirtelen egy életet megváltoztató tragédiát vagy veszteséget élsz meg, tudod, hogy komoly döntéseket kell meghoznod a jövővel kapcsolatban. Azonban azt is érzed, hogy még nem vagy kész rá, hogy döntéseket hozz!

Egy ilyen időszakban az elméd nem tiszta. Azt gondolod, döntöttél, és aztán hirtelen meggondolod magad. Az érzelmeid becsapnak, hol így érzed, hol úgy, és ezért a döntéshozatal még nehezebb, mint normális időszakokban.

A zűrzavarral és zavarodottsággal gyakran együtt jár a félelem is. Elkezdesz olyan kérdéseket feltenni magadnak, mint „Mi lesz az anyagiakkal? Ki fog azokról a dolgokról gondoskodni, amiket eddig nem én kezeltem?”

Mikor ilyen nehéz kérdésekkel szembesülsz, javaslom, elmélkedj ezen az ígén, ami a Zsidókhöz írt levéből való. Nekem mindig nagy vigasztalást és reményt ad, hiszem, hogy téged is bátorítani fog:

...” mert ő (maga Isten) mondta: „Nem maradok el tőled, sem el nem hagylak téged nem hagylak támogatás nélkül. Nem, nem, semmilyen szinten nem hagylak segítség nélkül nem hagylak el, nem hagyom, hogy eless (megtartalak téged)!” Zsid 13:5 *(az angol fordítás alapján)*

Mikor nem tudjuk, mit tegyünk vagy mit tartogató a jövő, vigasztalást ad, hogy ismerjük azt, Aki tudja.

A 139.zsoltár 15-17. versében a zsoltáros biztosít minket arról, hogy a mennyei Atya valóban ismeri a múltunkat, jelenünket és a jövőnket:

Csontjaim nem voltak rejtve előtted, amikor titkon formálódtam, mintha a föld mélyén képződtem volna. Alaktalan testemet már látták szemeid; könyvedben minden meg volt írva, a napok is, amelyeket nekem szántál, bár még egy sem volt meg belőlük. Mily drágák nekem szándékaid, Istenem, mily hatalmas azoknak száma!

Isten az Alfa és az Omega, a kezdet és a vég. Ebből kifolyólag e kettő között is Ő minden. Ismeri a helyzetünket és vezetni, irányítani fog, ha bízunk Benne.

Mennyei Atyánk általában egyszerre egy napra adja meg, amire szükségünk van. A napi kegyelem mindig aznap jön. Ezért nehéz a távoli jövőbe félelem nélkül tekinteni.

Ahogy előretekintünk, gyakran azt érezzük, hogy nem tudunk szembenézni a lehetséges nehézségekkel. Úgy nézünk ezekre azonban ilyenkor, hogy még nincs rajtunk Isten kegyelme.

Mikor odaérünk arra a helyre, meg fogjuk találni hozzá a kegyelmet is.

A 23. zsoltár már több ezer éve szolgál vigaszként a gyászoló és magányos embereknek. A zűrzavar, zavarodottság és félelem idején horgony a lelkünk számára:

Az Úr az én pásztorom, nem szűkölködöm. Füves legelőkön terelget, csendes vizekhez vezet engem. Lelkemet felüdíti, igaz ösvényen vezet az ő nevéért. Ha a halál árnyéka völgyében járok is, nem félek semmi bajtól, mert te velem vagy: vessződ és botod megvigasztal engem. Asztalt

terítesz nekem ellenségeim szeme láttára. Megkened feje-
met olajjal, csordultig van poharam. Bizony, jóságod és sze-
reteted kísér életem minden napján, és az Úr házában
lakom egész életemben. 23. zsoltár 1-6

7. szakasz: Testi tünetek

Gyakran megtörténik, hogy azok, akik egy haláleset vagy traumatikus veszteség miatt gyászolnak, elkezdnek testi tüneteket tapasztalni. Úgy tűnik, ezt már majdhogynem lehetetlen elviselni, hogy rosszul érzik magukat mentálisan, érzelmileg és még testileg is.

Az érzelmi felindultság hatalmas stresszt jelent a testnek. A már meglévő gyengeségekre gyakran túl nagy nyomás nehezedik. Sok esetben az eredmény testi fájdalom, rosszullet vagy betegség.

Nem ritkák a különböző fájdalmak a fej, nyak vagy gyomor tájékán extrém stresszhatás alatt. Egy dolog vezeti le a stresszt, a testedzés.

Gyász idején, gyakori tendencia, hogy csak ülünk és „gondolkozzunk” (rágódjunk). Bár tökéletesen természetes, ezt a tendenciát le kell győzni erőteljes, pozitív cselekvéssel.

Ha éppen gyászfolyamaton mész keresztül, ajánlom, hogy legalább hosszú sétákat tegyél. Ha képes vagy rá, akkor még az ennél is erőteljesebb testedzést javaslom.

Emlékezz: Már eleve terhelés alatt vagy, szóval ne vidd túlzásba.

Azonban bizonyított, hogy az edzés könnyíti a stressz mentális, érzelmi és testi tüneteinek és lazítja a feszült izmokat.

Az étvágy elvesztése is igen gyakori gyász idején, ami érthető. Káros azonban az egészségedre, ha nagyon hosszú ideig nem eszel rendesen. Ha képtelen vagy nagyon sokat enni, legalább próbálj meg jó minőségű táplálékot magadhoz venni.

Bár nehéz lehet, de a megfelelő mennyiségű alvás is fontos. Egy fáradt, gyenge, alultáplált és stresszes test nyitott ajtót kínál a rosszulletek és betegségek számára. Ezért fontos a testedzés, táplálkozás és pihenés, hogy segítsenek az elmének és testnek egészségesnek maradni ezekben a stresszes időkben.

Hiszem, hogy az is fontos, hogy mikor gyászolsz és magányos vagy, felismerd, hogy a dolgok, amiket érzel, és a gyász különböző szakaszai, amiket megtapasztalsz mind normálisak, és keresztül kell rajtuk menned, hogy visszatérhess az egészséges érzelmi állapothoz.

Mint már leírtuk, az elfojtott érzések és érzelmek nagyon megterhelik a rendszert. Ha nincsenek megfelelő módon kifejezve, rengeteg kárt tudnak okozni.

Emlékezz: Mikor elfojtod a negatív érzelmeket, azok végül máshogy fognak előtörni.

Gyakran azt gondoljuk, jól elrejtjük belül a dolgokat, de ezek előjönnek a hozzáállásunkban vagy egy beszélgetésnél, és még akár a testünkön is kiütkeznek.

A gyászfolyamat szakaszain átvezető út során a kulcszó az *egyensúly*.

4. fejezet

FELÉPÜLÉS TRAGÉDIA VAGY VESZTESÉG UTÁN

„Az Úr Lelke van énrajtam, mivel felkent engem (a Felkentet, a Messiást), hogy evangéliumot hirdessek a szegényeknek; azért küldött el, hogy a szabadulást hirdessem a foglyoknak, és a vakoknak szemük megnyílását; hogy szabadon bocsássam a megkínzottakat (elnyomottakat, szétzúzottakat, megtörtöket és akiket csapás sújtott).”

Lukács 4:18

Bármi is történt, ami miatt szenvedsz a gyásztól és magánytól, egy dologban biztos lehetsz. Az Úr fog vezetni a gyógyulásodban. Ő biztosan tudatni fogja veled, mikor túl lépsz egy határt vagy felborul az egyensúly – ha hajlandó vagy hallgatni Szellemére.

Lehetetlen tudni, mennyi ideig fog tartani a gyászfolyamat. Ez minden embernél és helyzetnél más. Azonban bármilyen hosszú legyen is, végül eljön az idő, mikor az Úr azt mondja majd, „Itt az idő, hogy felkelj és továbbmenj. El kell engedned a múltat és be kell futnod a pályát, amit az életedre elterveztem. Soha nem hagylak el, el nem távozom tőled, szóval légy merész, légy erős, légy bátor és menj előre!”

Minden eset más

Általában a gyászfolyamat eső hat hónapja a legnehezebb. Lehet egy kicsit hosszabb vagy rövidebb a körülményektől függően. Sok faktor van, amitől minden helyzet egyedi:

- *Mennyire történt hirtelen a veszteség.* Ha valaki hosszú ideje beteg, a családnak is több ideje van mentálisan és érzelmileg felkészülni a szeretett személy halálára. Ha a veszteség hirtelen vagy váratlanul következik be a veszteség traumatikusabb és ezért nehezebb adaptálódni.
- *Vannak-e körülöttünk támogató emberek.* Ha egy férj vagy feleség meghal, akkor például számít, hogy vannak-e gyerekek, akik vigasztalják az ittmaradt szülőt. Ha egy gyermek hal meg, a többi gyermek talán segít betölteni a családban a gyermek elvesztése miatt keletkezett űrt.
- *Milyen minőségű volt a kapcsolat a gyászoló és az elhunyt között.* Ha erős, szereteteli kapcsolat volt köztük, a gyászfolyamat hosszabb és nehezebb lehet, mint kevésbé erős kötelék esetén.
- *Milyen a túlélő személyisége.* Ez különösen igaz egy házastárs halála esetén. Vannak, akik ragaszkodóbbak, mint mások, és nagyobb erőfeszítésükbe kerül átvenni a vezető szerepet, és továbblépni az életben.
- *Mennyire mély a kapcsolat a gyászoló személy és az Úr Jézus Krisztus között.* Ez egy fő faktor. Egy tragédia vagy veszteség gyakran arra ösztönzi az

embereket, hogy kapcsolatot keressenek az Úrral, ami természetesen vigasztalást hoz. Az a személy, aki már ismeri Őt „és feltámadásának erejét” (Fil 3:10), az általában sokkal gyorsabban felépül, mint az, akinek nem volt azelőtt személyes ismerete az Úrról, vagy akinek csak felületes kapcsolata volt Vele.

Hogy illusztráljam a tragédiából vagy veszteségből való felépülés időszakának különböző szakaszait, szeretnék megosztani veled két általam megismert valódi esetet.

Az első eset

Ismerek egy erős keresztény hölgyet, aki sok éve mélyen benne van az Úr dolgaiban.

Ő és a férje huszonöt éve voltak házasok. Bár a férj kereszténynek vallotta magát, nem látszottak az életén az Úrral való kapcsolat gyümölcsei. Egyáltalán nem bánt megfélelően a feleségével, sok éven át.

Ez a férfi minden másnál előrébb tartotta az üzletét. Önzőn, egocentrikusan és időnként még kegyetlenül is viszonypult a feleségéhez és annak szükségéhez.

Ez a hölgy továbbra is Istennel járt, az Úr különösen a szívére helyezte, hogy imádkozzon a férjéért, figyelmeztette őt, hogyha nem engedelmeskedik Istennek, akkor hat hónapon belül meg fog halni.

A hölgy imádkozott és a férfi mégis elutasította az Úr dolgait. Engedetlenség által, ajtót nyitott a sátánnak, hogy rövidítse meg az életét. Ennek eredményeképpen a férfi hirtelen meghalt szívrohamban.

Bár a veszteség nehéz volt a feleség számára, közel sem volt olyan nehéz, mintha csodálatos kapcsolata lett volna a férjével. Isten figyelmeztette, előre felkészítette őt.

Megfigyeltem, hogy a felépülési ideje hihetetlenül rövid volt. Voltak problémák az életében, melyekkel meg kellett küzdenie, anyagi dolgok és ilyenek, de összességében relatíve rövid idő alatt képes volt alkalmazkodni, és folytatta az életét.

A második eset

Ez a nagynéném története. Ő és a nagybátyám gyermekkorukban ismerkedtek meg, és összeházasodtak, mikor a nagynéném tizenöt éves volt, a nagybátyám néhány évvel idősebb. A nagynéném soha nem járt senkivel, még randizni sem randizott mással.

Nem születhetett gyermekük, ezért különösen szoros volt a kapcsolatuk. Ugyanabban a pékségben dolgoztak együtt, több mint harminc évig. Mindent együtt csináltak, szolgálták Istent, társak voltak az Úr munkájában.

Mindketten sok betegségen estek át életük során, és sok időt töltöttek el egymás ápolásával. Van, hogy minél többet tesz egyik ember a másikért, annál többet jelentenek egymásnak.

Ők ketten mélyen bevonódtak egymás életébe. Úgy összehasszoltak, mint borsó meg a héja. Nagyon jól érezték magukat együtt: horgásztak, főztek, gyülekezetbe jártak, stb.

Bár már sok éve beteg volt, mikor a nagybátyám meghalt, az extrém módon nehéz volt a nagynéném számára. Akkoriban ízületi gyulladás bénította meg a térdét, azonban nem tudták elvégezni az előjegyzett térdműtétet a szívének állapota miatt. Emiatt többé-kevésbé a házához volt

kötve a nagybátyám halála után évekig, ami csak növelte számára a traumát.

E körülmények miatt a felépülése évekig tartott.

A gyász normális, gyászban élni viszont nem az

Ebből a két esetből rögtön láthatjuk, hogy hasonló esemény különböző módon hathat különböző emberekre. Bár lehetetlen pontosan előre jelezni, mennyi ideig fog tartani a gyászfolyamat, azonban látható fejlődést kellene tapasztalni rendszeresen a folyamat során.

Ez a fejlődés talán fokozatos, és nehezen lehet elsőre érzékelni, de *egyértelműen* látni kell.

Mint egy seb gyógyulásnál, a fájdalmat talán hosszú ideig érezni, de a teljes gyógyulás mindennapi fejlődést igényel. Mikor egy testi seb nem akar gyógyulni, az egy jelzés arra, hogy fertőzéssel kell szembenéznünk. Hiszem, hogy ugyanez igaz az érzelmi sebekre is.

Az érzelmi részünknek is úgy kellene gyógyulnia, mint a testi részünknek. Isten adott nekünk érzelmeket, ahogy testet is. Biztosítja számunkra az érzelmi helyreállást Jézus Krisztusban, ahogy a testi gyógyulást is biztosítja Őbenne. Mindkettőre jogosultak vagyunk hívóként.

Ne hidd el a sátán hazugságait! Megpróbál majd meggyőzni arról, hogy soha nem lesz vége a szenvedésednek, soha nem leszel már teljes érzelmileg. Igaz, hogy talán mindig hiányozni fog az elvesztett személy vagy dolog, de ez nem jelenti, hogy tartósan szenvedned kell a gyásztól és magánytól.

Megfelelő időt hagyva a gyásznak lassan múltnia kell, és képesnek kell lenned átlépni egy új életszakaszba. Ha ez az átmenet nem történik meg ésszerű időn belül, az annak a jele, hogy valahol probléma van: helytelen a mentális hozzáállásod, nem akarsz szembenézni a valósággal, vagy talán abnormális és túlzott félelem van benned.

Bármi is legyen a probléma gyökere, Isten felfedi előtted, ha időt töltesz Igéjének olvasásával, és keresed Őt imában és elmélkedésen keresztül.

Csak tartsd észben, hogy a gyász normális, de a gyász szellemével élni, nem az.

Győzelem a gyász és a magány felett

Szeretnék megosztani veled két életbevágó dolgot, ami segít neked legyőzni a gyászt és a magányt, és hozzásegít a teljes érzelmi gyógyuláshoz:

1. Tudd, hogy Isten mindig veled van.

A Máté 28:20-ban Jézus azt mondta, „én veletek vagyok minden napon a világ végezetéig.”. Aztán a Zsid 13:5-ben olvassuk, hogy Isten azt ígérte, „Nem maradok el tőled, sem el nem hagylak téged.”

A gyász és a magány gyakran vezet félelemhez, ami mindenféle megválaszolhatatlan kérdést gerjeszt, mint: „Mi van, ha megbetegszem, és nem tudok dolgozni, ki fog rólam gondoskodni?” „Mi van, ha életem további részében egyedül maradok?” „Mi van, ha a fájdalom, amit most érzek, soha nem fog elmúlni?” „Mi van, ha olyan probléma

merül fel, amit nem tudom, hogyan fogok megoldani egyedül?”

„Mi van ha... mi van, ha... mi van, ha...” A kérdések vég nélkül áradnak.

Nem tudod az összes „mi van, ha...” kérdést megválaszolni az életben. Amíg azonban tudod, hogy Jézus veled van, biztos lehetsz benne, hogy Nála ott van minden válasz, amire szükséged van.

Gondolkodj el ezeken az ígéresezeken és hagyd, hogy vigasztalást hozzanak számodra:

Árváknak atyja, özvegyek védője az Isten, szent hajlékában. Isten hazahozza az elhagyottakat, kihozza a foglyokat boldog életre, csak a lázadók maradnak sivár helyen. (68.zsoltár 6-7)

Ha apám, anyám elhagyna is, az Úr magához fogad engem. (27. zsoltár 10)

Ne félj, mert nem vallasz szégyent, ne pironkodj, mert nem ér gyalázat! Ifjúkorod szégyenét is elfelejted, özvegy-séged gyalázatára nem emlékezel többé. Mert aki alkotott, az a férjed, akinek Seregek Ura a neve, és aki megváltott, az Izráel Szentje, akit az egész föld Istenének hívnak. (Ézs 54:4-5)

Megvetett volt, és emberektől elhagyatott, fájdalmak férfia, betegség ismerője. Eltakartuk arcunkat előle, megvetett volt, nem törődtünk vele. Pedig a mi betegségeinket viselte, a mi fájdalmainkat hordozta. Mi meg azt gondoltuk, hogy Isten csapása sújtotta és kínoztta. Pedig a mi vétkeink miatt kapott sebeket, bűneink miatt törték össze. Ő bűnhődött, hogy nekünk békességünk legyen, az ő sebei árán gyógyultunk meg. (Ézs 53:3-5)

Betegség is hoz gyászt és magányt. Mikor szenvedünk, és a fájdalom szétárad a testünkön, azt akarjuk, hogy legyen valaki, aki megérti, milyen rosszul érezzük magunkat. Bár a család és a barátok megteszik, ami csak tőlük telik, mégis ott találjuk magunkat magányosan a szenvedéseink közepette.

A hosszan tartó betegség még rosszabb, mert egy idő után rájövünk, hogy mások nem akarják folyamatosan azt hallani, mennyire rosszul érezzük magunkat. Nemcsak, hogy nem épületes számukra, de nekünk sem segíti a fejlődésünket, ha folyamatosan arról beszélünk, milyen nyomorultul vagyunk.

Mikor beteg vagy, ugyanazok a kérdések merülnek fel benned, mintha egy tragédiát vagy veszteséget élnél meg: „Mi van, ha soha nem leszek jól, ki fog gondoskodni rólam?” „Mi van, ha soha nem tehetem már azokat a dolgokat, mint régen?” „Mi van, ha soha nem mehetek már vissza dolgozni, ki fog törődni velem és a családommal?” „Mi van, ha ezzel a fájdalommal kell élnem egész további életemben?”

Betegség esetén ugyanazokat az alapelveket kell alkalmaznod, amiket a gyással és magánnyal kapcsolatban tárgyaltunk. Tudnod kell, hogy Isten a Gyógyító, és higgy benne, hogy az Ő ereje dolgozik a testedben, hogy meggyógyítson és helyreállítson.

Emlékezz, hogy „Teljes a diadal a halál fölött!” (1 Kor 15:54) és hogy Isten azt mondta, „én, az Úr, vagyok a te gyógyítód.” (2 Móz 15:26).

Tölts sok időt az Úrral, és engedd, hogy az Ő feltámadt élete, ami hívőként benned lakozik, betöltsse testi-lelki

szükségeidet. Ahogy ezt teszed, elmélkedj ezeken az igeszakaszokon:

Hát nem tudod, vagy nem hallottad, hogy örökkévaló Isten az Úr? Ő a földkerekség teremtmője, nem fárad el, és nem lankad el, értelme kifürkészhetetlen. Erőt ad a megfáradtnak, és az erőtlent nagyon erőssé teszi. Elfáradnak és ellankadnak az ifjak, még a legkiválóbbak is megbotlanak. De akik az Úrban bíznak, erejük megújul, szárnyra kelnek, mint a sasok, futnak, és nem lankadnak meg, járnak, és nem fáradnak el. (Ézs 40:28-31)

Áldjad, lelkem, az URat, és egész bensőm az Ő szent nevét! Áldjad, lelkem, az URat, és ne feledd el, mennyi jót tett veled! Ő megbocsátja minden bűnödöt, meggyógyítja minden betegségedet, megváltja életedet a sírtól, szeretettel és irgalommal koronáz meg. Betölti javaival életedet, megújul ifjúságod, mint a sasé. (103.zsoltár 1-5)

Újra mondom, tudd, hogy nem vagy egyedül. Az Úr veled van. Ő megérti, min mész keresztül, és megígérte, hogy veled lesz életed minden megpróbáltatásában. Mikor a legmagányosabbnak és legelhagyatottabbnak érzed magad, nyisd ki a szádat hittel és mondd teljes beleérzéssel, „Nem vagyok egyedül, mert Isten velem van!”

Míg várod, hogy gyógyulásod testet öltjön, valld meg hangosan: „Isten gyógyító ereje dolgozik bennem most”.

Olvasd és valld meg ezeket az Igéket is, melyek biztosítanak az Úr jelenlétéről és erejéről:

De eljön az az óra, sőt már el is jött, amikor elszéledtek, mindenki a maga otthonába, és engem egyedül hagytok: *de én mégsem vagyok egyedül, mert az Atya velem van.* Ezeket azért mondom nektek, hogy békességetek legyen én-

bennem. A világon nyomorúságotok van, de bizzatok: én legyőztem a világot. (Ján 16:32-33)

2. „Nyomulj előre erőteljesen” az új életbe.

Nem minden ért véget az életedben, csak annak egy része. Egy időszak elmúlt, elkezdődhet egy másik, ha hajlandó vagy cselekedni.

Ne csak ülj passzívan arra várva, hogy valami történik, vagy jön valaki. Imádkozz, és aztán lépj ki hitben!

Korábban írtam a nagynénémről, és hogy milyen nehéz volt számára új életet kezdeni a nagybátyám halála után. De bármennyire is nehéz volt az átmenet, sikerült neki. Most már velem és a férjemmel utazik, és a szolgálatunkban segít másoknak. Az alkalmainkon ő árulja a szemináriumok hanganyagát. Otthon főz nekünk, és mikor tud, vigyáz az unokáinkra.

Mindezek hihetetlenül hasznosak számunkra és Isten királysága számára. Ő „erőteljesen előrenyomult” egy új életstílusba, és e folyamat közben áldás lett sokak számára.

Ha magányos vagy, ne csak ülj és sóhajtozz, hogy bárcsak találkoznál másokkal. Menj, *szerezz új barátokat!* Találj valakit, aki szintén magányos, még magányosabb, mint te, és barátkozz össze azzal az emberrel! Azt fogod learatni, amit vetettél. Isten vissza fogja adni azt a barátságot neked sokszorosán.

A lányunknak, Sandrának is volt egy magányos időszaka fiatal felnőttként. Úgy tűnt, a legtöbb barátja vagy elment főiskolára, vagy megházasodott, szóval rengeteg magányos estét töltött itthon.

Ahelyett, hogy csak otthon ült volna önsajnálamba mérülve, elkezdett „erőteljesen előrenyomulni” és magától eljárt

különböző helyekre. Egyedül vett részt gyülekezeti összejöveteleken, vagy elment egy másik gyülekezet szinglicsoportjába. Nem volt könnyű neki, de tudta, hogy muszáj cselekednie ahelyett, hogy csak ül, és vágyakozik társaság után.

Talán azt mondd, „Hát, Joyce, én nem vágyakozom, én hiszek.” Azonban emlékeztetlek rá, hogy a Biblia azt tanítja számunkra, hogy a hit Isten inspirálta tettekre indít minket (lásd Jakab 2:17). Nem a test cselekedeteire utalok, vagy testies buzgalomra, arról beszélek, hogy légy bátor és lépj ki, ahogy Isten vezet.

Sandra ma már Steve felesége, ezzel a fiatalemberrel egy gyülekezeti összejövetelen találkozott, ahová egyedül ment. Előremutató cselekedetei hitet, irányt, célt adtak neki.

Ugyanígy, az imádkozás mellett légy aktív! Hagyd, hogy a magányod által megszülessen benned az együttérzés más magányos emberek iránt, és aztán *döntsd el, hogy teszel valamit!*

Befejezés

Erőteljesen nyomulj előre életed új szakaszába! A dolgok már soha nem lesznek olyanok, mint régen, de ne maradj le életed további részéről azért, hogy a múltban élsz.

Eljön az idő, amikor abba kell hagynod, hogy a múltról gondolkozol, és arról beszélsz. Van jövőd. A Szent Szellem készenlétben áll, hogy segítsen neked, vigasztaljon és támogasson téged, hogy nekifuthass annak a fantasztikus tervnek, amit Isten elkészített számodra.

Emlékezz: Istennek még terve van veled!

A vég mindig új kezdetet kínál

A János 10:10-ben Jézus azt mondta: „A tolvaj csak azért jön, hogy lopjon, öljön és pusztítson: én azért jöttem, hogy életük legyen, sőt bőségben éljenek.(a teljességig, míg túlcsoordul)”

Nem számít mennyire jó vagy rossz volt az életed a veszteséged előtt, nem élvezheted az életet a jelenben és a jövőben, ha még mindig a múltban élsz.

Bármit is vettettél el, ne akard elszalasztani, ami megmaradt.

Emlékezz: Isten jó.

Nagyon szeret téged.

Jó terve van az életeddel.

Olvasd el és elmélkedj a következő részben található igeszakaszokon, engeddd, hogy az Úr szóljon hozzád ezeken keresztül jelenlegi helyzetekben.

2. rész

IGÉK A MAGÁNY LEGYŐZÉSÉHEZ

Isten mindig veled van

...” mert ő (maga Isten) mondta: „Nem maradok el tőled, sem el nem hagylak téged nem hagylak támogatás nélkül. Nem, nem, semmilyen szinten nem hagylak segítség nélkül nem hagylak el, nem hagyom, hogy eless (megtartalak téged)!” Zsid 13:5 *(az angol fordítás alapján)*

„Nem maradok el tőled, sem el nem hagylak téged.”
(Zsid 13:5 Károli)

Mivel ragaszkodik hozzám, megmentem őt, oltalmazom, mert ismeri nevemet. Ha kiált hozzám, meghallgatom, vele leszek a nyomorúságban, kiragadom onnan, és megdicsőítem őt. (91.zsoltár 14-15)

Semmi nem választhat el Isten szeretetétől

Ki választana el minket a Krisztus szeretetétől?... Mert meg vagyok győződve, hogy sem halál, sem élet, sem angyalok, sem fejedelmek, sem jelenvalók, sem eljövendők, sem hatalmak, sem magasság, sem mélység, sem semmiféle más teremtmény nem választhat el minket az Isten szeretetétől, amely megjelent Jézus Krisztusban, a mi Urunkban. (Róm 8:35, 38-39)

Az Úr gondoskodni fog rólad

Az Úr az én pásztorom (hogy tápláljon, vezessen és védelmezzen), nem szűkölködöm. (23. zsoltár 1)

Árváknak atyja, özvegyek védője az Isten, szent hajlékában. Isten hazahozza az elhagyottakat, kihozza a foglyokat boldog életre, csak a lázadók maradnak sivár helyen. (68. zsoltár 6-7)

Ha apám, anyám elhagyna is, az Úr magához fogad engem. (27. zsoltár 10)

Ne félj, mert nem vallasz szégyent, ne pironkodj, mert nem ér gyalázat! Ifjúkorod szégyenét is elfelejtet, özvegy-séged gyalázatára nem emlékezel többé. Mert aki alkotott, az a férjed, akinek Seregek Ura a neve, és aki megváltott, az Izráel Szentje, akit az egész föld Istenének hívnak. (Ézsaiás 54: 4-5)

Isten új dolgot fog cselekedni

Ne a régi dolgokat emlegessétek, ne a múltakon tűnődjete! Mert én újat cselekszem, most kezd kibontakozni, majd megtudjátok! Már készítem az utat a pusztában, a sivatagban folyókat fakasztok. (Ézs 43:18-19)

A régebbiek már beteljesedtek, most újakat mondok. Még mielőtt kibontakoznak, tudatom veletek. (Ézsaiás 42:9)

Tarts ki

Testvéreim, én nem gondolom magamról, hogy már elértem, de egyet teszek: ami mögöttem van, azt elfelejtve, ami pedig előttem van, annak nekifeszülve futok egyenest a cél felé, Isten mennyei elhívásának a Krisztus Jézusban adott jutalmáért. (Fil 3:13-14)

Ne add fel, ne szállj ki, ne hátrálj meg! Inkább eltökélten nyomulj előre!

Istennek még terve van veled!

Mert csak én tudom, mi a tervem veletek – így szól az Úr –: békességet és nem romlást tervezek, és reményteljes jövőt adok nektek. (Jeremiás 29:11)

Ima a magány legyőzéséhez

Most imádkozni szeretnék érted, és ezzel a bátorítással búcsúzom tőled:

Atyám,

Hozzád jövök Jézus nevében, bemutatva Neked mindazt, ami Ő, és kérem a Te kegyelmedet és irgalmadat.

Ez a drága személy, akiért imádkozom, szenved. Kérem a Szent Szellem vigasztalását a számára most. Az Igéd azt mondja, te vagy a megtört szívek Gyógyítója. Megígérted, hogy bekötözöd a sebeinket, és meggyógyítod sérüléseinket.

Rád nézünk Uram, mert valóban Te vagy a Segítségünk szükség idején. Te megígérted, hogy az elhagyatottat, a magányost családokban helyezed el. Kérlek Uram, hogy cselekedj Igéd szerint, és adj ennek a gyermekednek barátokat és családot, akik törődnek majd vele.

Segíts ennek az embernek Szent Szellem, ahogy megteszi a hit lépéseit, hogy új életet építsen. Kérlek, áldd meg gazdagon ezt a személyt mentálisan, testileg, szellemileg, anyagilag és közösségileg. Ámen.

Isten Gyermeke, hiszem, hogy a Szent Szellem kenete rád árad ebben a pillanatban. Javaslom, hogy maradj Isten jelenlétében egy ideig, engedd, hogy szolgáljon feléd. Hagyd, hogy használja az igéket, amiket megosztottam veled, és ahogy várokozol, bízz Benne, hogy munkálkodik benned.

Hiszem, hogy a Szellem friss szele végigsöpör rajtad, hogy felkészítsen életed új időszakára. Isten szeretete, Urunk, Jézus Krisztus kegyelme és a Szent Szellem legyen veled.

IMA AZ ÚRRAL VALÓ SZEMÉLYES KAPCSOLATHOZ

Isten szeret, és személyes kapcsolatra vágyik veled. Ha még nem fogadtad el Jézus Krisztust Megváltódként, ebben a pillanatban megteheted. Csak nyisd ki a szívedet és mondd el a következő imát...

„Mennyei Atyám! Tudom, hogy vétkeztem ellened. Kérlek, bocsáss meg és moss tisztára. Ezennel fogadom, hogy bízni fogok Jézusban, a Te Fiadban. Hiszem, hogy Ő meghalt értem, és keresztthalálakor magára vette a bűneimet. Hiszem, hogy Ő feltámadt a halálból. Jézus kezébe adom az életemet. Köszönöm Atyám, a megváltás és az örök élet ajándékát. Kérlek, segíts, hogy érted éljek! Jézus nevében, Ámen.”

Ha szívből elmondtad ezt az imát, Isten magához fogadott téged, tisztára mosott és megszabadított a szellemi halál rabságából. Tölts időt a Biblia olvasásával, tanulmányozd a következő Igeszakaszokat a Szentírásból és kérd Istent, hogy beszéljen hozzád, amint Vele jársz új életed útján.

János 3:16

1 Korintus 15:3-4

Efézus 1:4

Efézus 2:8-9

1 János 1:9

1 János 4:14-15

1 János 5:1

1 János 5:12-13

Imádkozz és kérd meg Őt, hogy vezessen el egy jó Biblia-centrikus gyülekezetbe, ahol segíthetnek a Krisztussal való kapcsolatod elmélyítésében. Isten mindig veled van. Napról napra vezet téged, és megmutatja, hogyan élheted meg azt a bővülő életet amit Ő szánt neked.

A SZERZŐRŐL

JOYCE MEYER 1976 óta tanítja Isten igéjét és 1980 óta tölt be teljes idejű szolgálatot. Az egyik legnépszerűbb író, több mint kilencven inspiráló könyvet írt eddig. Emellett több ezer hangfelvételt-, illetve teljes videó-gyűjteményt adott ki tanításaiból. Joyce Örömteli Mindennapok című rádió és Tv programjait az egész világon közvetítik, ő pedig rengeteget utazik, és konferenciákon tanít. Joyce és férje, Dave 4 felnőtt gyermek szülei, és St. Louis-ban, Missouri államban élnek.

Ha szeretné felvenni a kapcsolatot a kiadóval, akkor a következő címek egyikén teheti meg:

Magyarországi elérhetőségek: email cím: jmsorozat@gmail.com weboldal: <http://tv.joycemeyer.org> Levelezési cím: Szabadkeresztény Gyülekezet, 2335 Taksony, Pf. 39. Telefon: 06-24-478-975

Egyéb elérhetőségek: Joyce Meyer Ministries P.o. Box 655 Fenton, Mo 63026 Tel: 001-800-727-9673; 001-36-349-0303 (az Egyesült Államokon kívülről) Internet cím: www.joycemeyer.org

Amikor írsz nekünk, kérlek oszd meg velünk a bizonyágtételeidet, illetve azt, hogy milyen segítséget nyújtott neked ez a könyv. Szívesen fogadjuk az imakéréseidet is.

Látogasson el a <http://tv.joycemeyer.org> honlapra, ahol megnézheti magyarul és sok más nyelven az „Örömteli Mindennapok” című Joyce Meyer tanításokat!

JOYCE MEYER EGYÉB KÖNYVEI:

Never Give up!
The Confident Woman Devotional
Power Thoughts
Eat the Cookie... Buy the Shoes
The Confident Woman
Hearing from God Each Morning
The Everyday Life Bible
Straight Talk on Fear
The Love Revolution (A Szeretet Forradalma)
The Secret to True Happiness
Look Great, Feel Great
Battlefield of the Mind (Az Értelmem Küzdőtere)
Approval Addiction
How to Hear from God
In Pursuit of Peace
Knowing God Intimately
Seven Things That Steal Your Joy
Any Minute
Secrets to Exceptional Living
Making Marriage Work
Straight Talk on Insecurity
Straight Talk on Loneliness
Straight Talk on Discouragement
Celebration of Simplicity

How to Hear from God Study Guide
Jesus Name Above All Names
Life in the Word Living Beyond Your Feelings (Ne Engedd, Hogy az Érzé-seid Irányítsanak!)

Prepare to Prosper
Straight Talk on Depression
Straight Talk on Worry
The Power of Determination
The Power of Forgiveness
The Secrets of Spiritual Power
Weary Warriors, Fainting Saints
Beauty for Ashes
Do It Afraid!
Eight Ways to Keep the Devil Under Your Feet
Ending Your Day Right
Enjoying Where You Are on the Way to Where You Are Going
Healing the Brokenhearted
How to Succeed at Being Yourself
Managing Your Emotions
Me and My Big Mouth!
The Battle Belongs to the Lord
The Joy of Believing in Prayer
The Most Important Decision You Will Ever Make

Don't Dread
The Power of Being Positive
The Word, the Name, the Blood
Woman to Woman
A Leader in the Making
Be Anxious for Nothing
Be Healed in Jesus' Name
Be Your Best
Eat and Stay Thin
Expect a Move of God in Your
Life...Suddenly!
Filled with the Spirit
If Not for the Grace of God
Peace
Straight Talk on Stress
Tell Them I Love Them (Mondd Meg Nekik, Hogy
Szeretem Őket)
The Root of Rejection
When, God, When? (Mikor, Istenem, Mikor?)
Why, God, Why? (Miért, Istenem, Miért?)
100 Ways to Simplify Your Life
Start Your New Life Today
Straight Talk
The Penny
Starting Your Day Right/Ending Your Day
Right Box Set

New Day, New You
The Secret Power of Speaking God's Word
I Dare You
The Power of Simple Prayer
Battlefield of the Mind Devotional
Battlefield of the Mind for Kids
Battlefield of the Mind for Teens
Reduce Me to Love
21 Ways to Finding Peace and Happiness
Starting Your Day Right
Be Anxious for Nothing: Study Guide
Being the Person God Made You to Be
Never Lose Heart
Joyce Meyer Spanish Titles:
Las Siete Cosas Que Te Roban el Gozo
(Seven Things That Steal Your Joy)
Empezando Tu Dia Bien (Starting Your Day Right)
Books By Dave Meyer
Life Lines