

JAK PRZEZWYCIĘŻAĆ

STRES



Wygrywaj emocjonalne bitwy przy pomocy
Bożego Słowa

JOYCE MEYER

JAK PRZEWYCIĘŻAĆ

STRES

Wygrywaj emocjonalne bitwy
przy pomocy Bożego Słowa

JOYCE MEYER

Szczecin 2013

Tytuł oryginału:
Straight Talk on Stress

Przekład:
Magda Zubrycka

Korekta:
Ewa Piasecka

Jak przewyciężyć stres
Wygrywaj emocjonalne bitwy przy pomocy Bożego Słowa
ISBN 978-83-62748-87-7

copyright © by Joyce Meyer
Life in The Word, Inc. All Rights Reserved

Polskie tłumaczenie,
copyright © 2013 Instytut Wydawniczy
„Compassion” Szczecin

Wydane przez Instytut Wydawniczy „Compassion”
www.compassion.pl

Książka – dar od Joyce Meyer – nie na sprzedaż.
www.joycemeyer.org.pl

Fragmety Pisma Świętego pochodzą z Biblii Tysiąclecia, Wydawnictwo Pallottinum, Poznań 2000, wersety oznaczone BW zaczerpnięto z Biblii Warszawskiej, BG – z Biblii Gdańskiej a AMP przetłumaczono z poszerzonego przekładu *The Amplified Bible*.

SPIS TREŚCI

WSTĘP	5
ROZSĄDNE PRZEKRACZANIE GRANIC	9
KLUCZ DO UWOLNIENIA SIĘ OD STRESU	29
NASTAW SIĘ NA BŁOGOSŁAWIENSTWO	49
WERSETY POMOCNE W PRZEZWYCIĘŻANIU STRESU	59

WSTĘP

Ci, którzy wierzą w Jezusa, żyją *w tym świecie*, lecz *nie są ze świata* (zob. Ew. Jana 17:14 – 15). Cóż za wspaniała nowina dla wszystkich wierzących, żyjących we współczesnym, pełnym stresu świecie!

Ludzie na ziemskim padole wciąż egzystują w napięciu. Są zabiegani, nieuprzejmi, wybuchowi i sfrustrowani. Stresują ich problemy finansowe, małżeńskie i wychowywanie dzieci w niestabilnej rzeczywistości. Stres psychiczny, związany np. z problemami w pracy i fizjologiczny, wynikający z przepracowania i zszarganych nerwów sprawia, że ludzie zdają się być tykającymi bombami, które lada moment wybuchną.

My – chrześcijanie – nie musimy ulegać tej niszczyielskiej sile, jaka dotyka ludzi „ze świata”, którzy nie znają Jezusa – Pana i Zbawiciela. Nie musimy być częścią systemu, myśląc, mówiąc i zachowując się jak inni. W gruncie rzeczy nasza postawa i stosunek do rzeczywistości powinny być zgoła odmienne.

Jesteśmy światłością w ciemności (zob. Ew. Mateusza 5:16 i List do Efezjan 5:8). Nie uda się nam dobrze pełnić tej roli, jeśli będziemy żyć w ciągłym

napięciu, jak wszyscy niewierzący! Bóg umożliwia życie w wolności i uwalnia od stresu.

W pogoni za wewnętrznym pokojem odkryłam ważną rzecz: aby się nim cieszyć, muszę być posłuszna Panu w każdej sytuacji i nie mogę pozwalać, by zdominowały mnie negatywne emocje.

Jezus to Księżę Pokoju! Posłuszeństwo zaś – podążanie za głosem Ducha Świętego – zawsze prowadzi nas do wyciszenia i radości, a nie do złości i frustracji. O Władcy Pokoju i dziedzictwie, jakie mamy w Nim, powie nam więcej lektura Bożego Słowa. Dzięki tej wiedzy możemy zyskać i utrzymać wewnętrzny komfort, a także skutecznie unikać stresu lub przezwyciężyć go.

Czytając tę książkę, otwórz się na działanie Ducha Świętego. Pozwól, by mówił do ciebie i ukierunkował cię na wspaniały Boży pokój.

CZY JEZUS JEST WYWYŻSZONY,
CZY TY WYPALONY?

1

ROZSĄDNE PRZEKRACZANIE GRANIC

Czyż nie wiecie, że ciało wasze jest świątynią Ducha Świętego, który w was jest, a którego macie od Boga, i że już nie należycie do samych siebie? Za /wielką/ bowiem cenę zostaliście nabyci. Chwalcie więc Boga w waszym ciele!

1 List do Koryntian 6:19 – 20

Słowo *stres* początkowo było terminem roboczym, odnoszącym się do bodźca, systemu wsparcia czy innych odruchowych reakcji fizjologicznych, które umożliwiają radzenie sobie z wymaganiami trudnej sytuacji.

Współcześnie pojęcie to zostało rozszerzone również na czynniki psychiczne i emocjonalne.

Jesteśmy przystosowani do radzenia sobie z pewną dozą stresu. Bóg wyposażył nas w narzędzia, które pozwalają funkcjonować pod presją. Problem pojawia się, gdy przekraczamy indywidualne gra-

nice własnych możliwości, w obrębie których nie doznalibyśmy szkody.

Krzesło, na przykład, służy do siedzenia. Zostało zaprojektowane, by dźwigać określony ciężar. Jeśli będzie użytkowane należycie, może służyć wieki. Jeśli jednak ciężar okaże się zbyt duży, konstrukcja nie wytrzyma i osłabnie lub całkowicie się rozpadnie.

Człowiek również funkcjonuje w oparciu o tę zasadę. Zostaliśmy stworzeni, by każdego dnia bez większego problemu nieść na swoich barkach pewien fizyczny, psychiczny i emocjonalny ciężar. Kiedy jednak bierzemy na siebie zbyt wiele, przekraczając możliwości, pojawiają się skutki niepożądane.

Każdy ma do czynienia ze stresem. Jest to jeden z normalnych aspektów życia codziennego. Dopóki utrzymujemy go w rozsądnych granicach, organizm sobie radzi. Kiedy jednak tracimy nad nim kontrolę, pojawia się problem.

Kilka lat temu udałam się do lekarza, ponieważ wciąż czułam się chora. Cierpiałam na jedną z tych chorób, o których często mówi się, że trudno je zdiagnozować. Doktor powiedział, że mam symptomy przewlekłego stresu!

Jego słowa mnie zirytowały. Nie mogłam uwierzyć, że moim problemem jest stres! Owszem, miałam niegdyś zwyczaj radzenia sobie z trudno-

ściami w sposób wyczerpujący emocjonalnie, ale dojrzałam i szczerze uważałam się za osobę spokojną i wyciszoną. Informacja o wyczerpaniu organizmu zdenerwowała mnie. Pomyślałam: „Ty mnie stresujesz, doktorze!”

Niestety, kilka wizyt u innych lekarzy zakończyło się tą samą diagnozą. Jeden z nich powiedział, że jestem osobą zbyt emocjonalną. Stwierdzenie, że choruję, ponieważ ulegam emocjom, również mnie rozżłościło! Przecież użytkowałam energię w pozytywny sposób, intensywnie pracując dla Pana.

Po chwili jednak uświadomiłam sobie, że to, co mówili specjaliści, było prawdą. Pracowałam zbyt ciężko, nie wysypiałam się i nie odżywiałam należycie. Wciąż wymagałam od siebie coraz więcej – a wszystko w imię pracy dla Jezusa! Robiłam to, co *sama* uznałam za obowiązek wobec Niego, zamiast szukać Jego woli, by odkryć, czego i ile *On* ode mnie wymagał.

W moim przypadku przyczyną przeciążenia organizmu był nadmiar tych „dobrych rzeczy”, które wykonywałam w ramach pracy, takich jak działalność w kościele i inne duchowe sprawy. Doradzałam ludziom. Biegałam z jednego seminarium na drugie, czasem nauczając nawet dwadzieścia czy dwadzieścia pięć razy w miesiącu.

Pomijając fizyczny ciężar, który brałam na swoje barki, dodatkowo walczyłam z presją psychiczną, borykając się z wyzwaniami nowej służby, którą uczyłam się prowadzić efektywnie. Ponadto zmagalam się z emocjonalnym napięciem na skutek problemów w rodzinie i pracy.

W rezultacie miałam chroniczne bóle głowy, pleców, brzucha, karku i inne objawy wyczerpania. Męczyłam się, gdyż nie potrafiłam rozpoznać przyczyny dolegliwości, a może po prostu przyznać do niej przed sobą.

Możliwe, że i ty przekraczasz granice fizycznych możliwości. Nawet jeśli twoje dążenia są słuszne i eksploatujesz się w imię realizacji Bożych planów, będziesz doświadczać tych samych negatywnych skutków, co ludzie niewierzący, katujący swoje ciała i psychiki w imię dobrobytu, sławy, sukcesu czy innych celów.

Jak wspomniałam wcześniej, każdy zмага się z pewną dozą stresu. Praktycznie nikt z nas nie jest w stanie przeżyć dnia bez napięć. Trzeba więc przez doświadczenia poznać jego naturę, nauczyć się go kontrolować i ukierunkować w taki sposób, aby pracował na naszą korzyść, a nie przeciwko nam.

Stres termiczny

Od specjalistów nauczyłam się kilku ciekawych rzeczy na temat stresu. Wyróżnia się wiele jego rodzajów. Na przykład bardzo wysoka temperatura lub jej nagłe zmiany mogą powodować stres termiczny.

Jeden z lekarzy wyjaśnił mi: „Jeśli na zewnątrz jest 30 stopni, a ty opuszczasz dom, wybiegasz wprost w upalne słońce, wskakujesz do klimatyzowanego auta i czekasz, aż się schłodzisz, twój organizm doświadcza drastycznych zmian temperatury. Następnie wysiadasz z samochodu i przemieszczasz się w ukropie do klimatyzowanego biura czy innego pomieszczenia. Po pracy udajesz się na parking, wskakujesz do samochodu i znów włączasz klimatyzację. Czujesz się komfortowo, a po chwili kolejny raz jesteś na gorącym parkingu, z którego kierujesz się do chłodnego domu. Wszystkie te zmiany temperatur obciążają organizm. To właśnie stres termiczny”.

Ten rodzaj napięcia zagraża ciału. W podobny sposób oddziałuje na umysł i układ nerwowy stres psychiczny.

Stres psychiczny

Stres psychiczny wywołany jest przez stresory, takie jak: zamartwianie się, koncentrowanie na

troskach i obawach przed niepowodzeniem, roztrząsanie problemów i nieustanne rozmyślanie nad nimi (zamiast skupienia na szukaniu rozwiązań), a także pozwalanie, by umysł zaśmiecały destrukcyjne i zwodnicze myśli pochodzące od diabła. Pojawia się on również wtedy, gdy dłuższy czas intensywnie skupiamy na czymś uwagę.

Na przykład, nasz syn David pełni służbę razem ze mną i moim mężem, Dave'em. Kiedyś pracował przy komputerze, projektując ulotki – jego praca była więc przede wszystkim umysłowa. Któregoś razu, gdy wrócił do domu, powiedział, że ma mgłę przed oczyma i zawroty głowy. Przez chwilę czuł się tak, jakby nie mógł normalnie myśleć.

Czy ciało mówiło mu, że się przetrenował? Niekoniecznie. Organizm wysyłał prostą wiadomość: „Za chwilę wsiądę. Pozwól mi odpocząć”.

Kiedy ciało wysyła do nas sygnały, że potrzebuje regeneracji, często bagatelizujemy je i przeciążamy się jeszcze bardziej. Najczęściej wystarczyłoby, gdybyśmy po prostu usiedli na piętnaście minut, wyciszyli się i odprężyli. Nasze ciała mają zadziwiająco moc odnowy i szybkiego powrotu do pełnej sprawności.

Jeśli jednak odmawiamy im tego, czego potrzebują, pakujemy się w kłopoty. Przekraczając granice

wytrzymałości coraz bardziej, jak jakiś Superman (czy Superchrześcijanin), prędzej czy później wyprzedzimy poważne szkody.

Gdy usiądę na krześle i usłyszę, że jego nóżki zaczynają zgrzytać, powinnam zdjąć z niego ciężar swego ciała, jeśli nie chcę upaść! Mimo to wielu ludzi doprowadza się do totalnego wykończenia i zaburzeń w funkcjonowaniu organizmu, ponieważ nie reaguje na jego sygnały tak, jak na dźwięk przeciążonego mebla.

Czasem słyszę, że młodzi ludzie mówią coś w stylu: „E tam, mogę jeść wszystko, na co mam ochotę, korzystać z życia i praktycznie nie spać, i wcale mi to nie przeszkadza”.

Jeśli jesteś młody, możesz przez jakiś czas przekraczać granice rozsądku i czuć się świetnie, ale przypuszczalnie w którymś momencie odczujesz, że wyczerpałeś zasoby odporności organizmu. Twoje ciało nagle powie ci: „Nie mam już siły dłużej tego ciągnąć” i coś w nim lub w twoim umyśle pięknie, złamie się albo zachorujesz.

Obciążanie własnego organizmu bez zregenerowania go odpoczynkiem czy odpowiednim pożywieniem – czego wymaga funkcjonowanie w oparciu o Boży zamysł – to forma nieposłuszeństwa, w następstwie którego twoje ciało może doznać poważnego uszczerbku.

Oczywiście, Bóg jest uzdrowicielem, a Jego łaska niezgłębiona, ale po latach samowoli otrzymanie uzdrowienia może nie być łatwe. Teraz, kiedy jesteś zdrowy, uwierz, że możesz spędzić tak całe życie dzięki Bożej łasce, a do posłuszeństwa Bożemu Prawu dołącz dbałość o zdrowie ciała. Biblia uczy nas, że należy odpowiednio się odżywiać, odpoczywać i stronić od lenistwa, by utrzymywać się w dobrej kondycji.

Stres fizjologiczny

Stres fizjologiczny objawia się w wyniku przemęczenia. To zjawisko normalne. Powinniśmy odczuwać zmęczenie. Dobrze jest poczuć, że możesz wślizgnąć się do łóżka i porządnie wyspać po ciężkim dniu pracy.

Jednak nic pozytywnego nie wynika z tego, że się zaharowujemy – bez względu na to, jak jesteśmy zmęczeni – a potem, gdy kładziemy się do łóżek, zamiast cieszyć się odpoczynkiem, leżymy niespokojnie, a nasze umysły zalewa natłok myśli – głowy wciąż pracują. Do stresu fizjologicznego dokładamy stres emocjonalny lub psychiczny.

W czasie każdego weekendu, po długim, pracowitym wyjeździe, wracałam do domu wykończona. Podczas pełnienia służby niewiele sypiałam, po-

nieważ intensywnie pracowaliśmy i mieszkaliśmy w różnych miejscach. Każdą noc spędzaliśmy w innym hotelu i łóżku. Do późnej nocy modliłam się za ludzi, po czym raniutko wstawałam, by służyć od nowa.

Mój organizm był przeciążony, ponieważ w trakcie podróży nie mogłam się nim należycie zająć. Lecz zamiast odpocząć po powrocie, popełniałam ogromny błąd, zrywając się w poniedziałkowy rano i biegnąc wprost do biura, tak jakbym wróciła z urlopu.

Już tego nie robię. Biorę wolne, by spędzić ten czas z Panem. Siadam w Jego obecności i odpoczywam z Nim, odbudowując swoje siły. Po rekonwalescencji jestem zdolna znów czynić to, do czego zostałam powołana i czego oczekuje ode mnie Bóg.

Stres medyczny

Czasem, gdy jestem wyczerpana fizycznie i złapię wirusa lub przeziębienie, zwalniam tempo albo biorę trochę wolnego, żeby odpocząć. Jednak kiedy tylko poczuje się odrobinę lepiej, pełną parą wracam do pracy. Wtedy szybko odczuwam zmęczenie albo mój stan się pogarsza, a ja zastanawiam się, dlaczego! Nazywam to „stresem medycznym”.

Dave próbuje mi wówczas wbić do głowy: „Zwolnij na chwilę. Twoje ciało jest wciąż pod napięciem,

ponieważ całkiem nie wyzdrowiałaś. Może powinnaś spędzić tydzień w łóżku albo więcej odpoczywać wieczorami”.

Jednak, jak wielu podobnych do mnie ludzi, którzy mają dużo do zrobienia, zamiast tego rzucają się w wir obowiązków, chociaż szybkie tempo mi szkodzi.

Oczywiście, kiedy choroba dopada mnie lub Dave'a, od razu modlimy się o uzdrowienie. Ale jeśli chorujesz w rezultacie przemęczenia – na skutek przekraczania granic adaptacyjnych organizmu, jakie wyznaczył Bóg, tworząc ciało, o które powinieneś się troszczyć – by powrócić do zdrowia, poza modlitwą potrzebujesz też odpoczynku. Pan wyznaczył te granice dla naszego dobra. Jeśli świadomie je przekraczamy, okazując Mu nieposłuszeństwo, otwieramy się na przykre konsekwencje. Ciało nie będzie funkcjonować prawidłowo, jeśli regularnie zmuszamy je do pracy na zbyt wysokich obrotach. Jak już wspomniałam – Pan jest litościwy, ale regularna niesubordynacja może spowodować, że będziemy „żąć to, co zasialiśmy” (zob. List do Galacjan 6:8).

Roztropność

*Jam Mądrość – Roztropność mi bliska, posiadam
wiedzę głęboką.*

Ks. Przysłów 8:12

Cnotą, o której nie mówi się zbyt wiele, jest wspomniana w Księdze Przysłów *roztropność* (albo *bycie roztropnym*). Słowo to oznacza: „działanie z namysłem, ostrożne zarządzanie”¹. W Biblii *roztropność* albo *bycie roztropnym* oznacza rozważne korzystanie z darów, które dał nam Bóg. Są to: czas, energia, siła, zdrowie i dobra materialne, a także nasze ciało, umysł i duch.

Podobnie jak każdy z nas otrzymał własny zestaw darów, tak samo posiada odmienną zdolność do gospodarowania nimi. Niektórzy z nas radzą sobie lepiej niż inni.

Wszyscy powinniśmy wiedzieć, jak wiele potrafimy unieść. Musimy osiąść zdolność rozpoznawania momentu, w którym osiągamy maksimum możliwości lub przeciążenie. Zamiast nierozważnie wyciskać z siebie więcej, niż jesteśmy w stanie, by zadowolić innych, zaspokoić swoje pragnienia czy osiągnąć zamierzony cel, skupmy się na wsłuchaniu w głos Pana i oddajmy Mu się w posłuszeństwie.

Musimy podążać za Jego mądrością, by cieszyć się błogosławionym życiem.

Nikt nie usunie wszystkich stresorów – czynników wywołujących napięcie – ze swojego życia. Dlatego każdy z nas powinien być roztropny, aby zidentyfikować te, które zagrażają nam najbardziej i przyswoić sobie, jak w poprawny sposób się ich pozbyć. Musimy dostrzegać granice i nauczyć się mówić: „Nie!” ludziom i samym sobie.

Stresory

Wszystko może stać się stresorem. Kiedy wchodzisz do marketu, stresorem są wysokie ceny produktów, które cię martwią. Kolejny stresor pojawia się podczas procesu płacenia. Kasjer kończy zmianę i zamyka kasę w kolejce, przy której stoisz. Udajesz się do drugiej kolejki, która jest długa i musisz stać od nowa. Przy kasie okazuje się, że kilka produktów nie ma kodów kreskowych i sprzedawca musi zadzwonić do odpowiedniego działu, aby je sprawdzić, przez co czas oczekiwania się przeciąga.

Kolejnym stresorem może być samochód, który się przegrzewa i odmawia posłuszeństwa w korku.

Jeśli nie radzimy sobie z czynnikami wywołującymi napięcie, jeden po drugim mogą doprowadzić nas do załamania. Ponieważ nie możemy usunąć wszystkich stresorów z naszej codzienności, musimy

skoncentrować się na zredukowaniu ich niszczycielskich skutków. Musimy nauczyć się posłuszeństwa wobec słów z Listu do Rzymian 12:16 (AMP) i przystosowywać do różnych okoliczności: (...) *chętnie dostosowujcie się [do ludzi, rzeczy]*. Chociaż nie potrafimy kontrolować rzeczywistości, możemy się do niej dopasować, przyjmując pozytywną postawę i nie pozwalając, aby nas przytłoczyła.

Reakcja walki lub ucieczki

Ludzki organizm jest tak skonstruowany, że gdy tylko wyczuwa lęk lub zagrożenie, natychmiast reaguje.

Jeśli jadąc ulicą, dostrzeżasz pojazd zbliżający się w twoją stronę z dużą prędkością, i czujesz, że grozi ci kolizja, twoje ciało bez uprzedniego namysłu natychmiast odpowiada – wyzwala automatyczny mechanizm obronny, m.in. pobudzając nadnercza do wydzielenia adrenaliny, przygotowując cię do zmierzenia się z sytuacją lub jej uniknięcia.

Tę reakcję specjaliści nazywają „reakcją walki lub ucieczki”. Twoje ciało szykuje się do stawienia czoła sytuacji – zaatakowania źródła stresu lub ucieczki przed nim.

W obu przypadkach organizm reaguje w sposób instynktowny, którego możesz nie być w pełni

świadomy. Te reakcje stresowe oddziałują na system biologiczny.

Potężna moc wyobraźni

Jest on bowiem taki, jak kalkulował w duszy.

Ks. Przysłów 23:7 (AMP)

W odruchu „walki lub ucieczki” niezwykle interesujące jest to, że nie musisz rzeczywiście znajdować się w sytuacji zagrożenia, by zareagować obronnie. Aby uruchomić ten mechanizm, wystarczy, że będziesz o niej myśleć, śnić, wyobrażać ją sobie czy nawet wspominać. Ciało zachowa się dokładnie w ten sam sposób, wyzwalając te same fizjologiczne, psychiczne czy emocjonalne reakcje.

Czy kiedykolwiek zdarzyło ci się, że gdy leżałeś nocą w łóżku i nagle usłyszałeś jakiś dźwięk, twój umysł zaczął płatać ci figle? Leżysz sobie spokojnie i bezpiecznie, gdy nagle zaczynasz się pocić, w ustach robi ci się sucho, serce zaczyna walić, itd.

Czyż to nie zdumiewające, że zwyczajna myśl o zagrożeniu może spowodować tę samą reakcję, co realne niebezpieczeństwo? Widzimy więc, dlaczego Biblia ostrzega, byśmy przywiązywali wagę do myśli i emocji, które wywierają na nas ogromny wpływ!

Za inny przykład może posłużyć reakcja na plotki o planowanej redukcji etatów w pracy. Gdy

ludzie słyszą takie wieści, zazwyczaj zaczynają się martwić. Niektórzy dostają rozstroju żołądka. Pogłoski oddziałują na nich w ten sam sposób jak fakt, choć zwolnienie jest w tym przypadku jedynie projekcją imaginacji.

Siła umysłu, myśli, wyobraźni i emocji jest potężna i równie realna jak moc namacalnej rzeczywistości. Powinniśmy więc podjąć wszelkie wysiłki, aby się nie zamartwiać, nie bać i nie wracać we wspomnieniach do wydarzeń, które stanowią emocjonalne obciążenie.

Skutki stresu

Każde straszne czy stresujące wyobrażenie, wykreowane przez umysł lub emocje, wywiera na nasze ciała taki sam wpływ jak realny stan zagrożenia.

Przeczytałam kilka artykułów na temat tego, co dzieje się z ciałem, gdy reaguje na trudną sytuację. Każdy stresor wysyła impuls do mózgu, który w stanie emocjonalnego pobudzenia włącza myślenie. W tym procesie osoba odpowiadająca na bodziec zaczyna analizować sytuację. Jeśli uzna ją za niebezpieczną, jej ciało nadal będzie w stanie gotowości do walki lub ucieczki.

System nerwowy reaguje na trzy sposoby: bezpośrednio stymuluje organy – serce, mięśnie i układ

oddechowy – poprzez elektryczne impulsy powodujące przyspieszenie akcji serca i wzrost ciśnienia, napięcie mięśni, przyspieszenie tętna i oddechu, a także rozszerzenie źrenic. Układ współczulny pobudza nadnercza do produkcji adrenaliny i noradrenaliny, które przygotowują ciało do akcji. Reakcje uruchamiają się w ciągu pół minuty od aktywowania układu, ale trwają około dziesięciu minut.

Po kilku minutach lub godzinach od rozpoczęcia reakcji stresowej aktywuje się oś HPA (przysadka-podwzgórze-nadnercza). System biologiczny stymuluje podwzgórze, które wytwarza związek chemiczny pobudzający przysadkę mózgową. Przysadka z kolei uwalnia hormon sprawiający, że kora nadnerczy wciąż produkuje adrenalinę i noradrenalinę, a ponadto zaczyna wydzielać kortyzol i kortykosteron, które wpływają na metabolizm, w tym na wzrost poziomu glukozy. Trzecia, długotrwała reakcja, pomaga zachować energię potrzebną do działania w sytuacji zagrożenia. W proces odpowiedzi na stresor zaangażowana jest niemal każda część układu biologicznego, niektóre bardziej świadomie, inne mniej.

Za każdym razem, gdy jesteśmy podekscytowani, pobudzeni czy zdenerwowani, całe nasze ciało gotuje się do walki albo ucieczki od postrzeganego

zagrożenia lub niebezpiecznej sytuacji, nawet jeśli nie jesteśmy tego świadomi².

Następnie, gdy się uspokajamy, ciało wychodzi ze stadium przeciwdziałania niebezpieczeństwu i zaczyna funkcjonować normalnie, w sposób, w jaki powinno działać przez większość czasu.

Kiedy znów znajdziemy się w trudnej sytuacji lub się zdenerwujemy, cały proces rozpoczyna się od nowa. Gdy się wyciszymy, wszystko wraca do normy.

I tak koło się kręci – raz z góry, to znów pod górę – w zależności od zmian stanu psychicznego i emocjonalnego. Jeśli jednak cykl zostanie zaburzony, przewlekły stres prowadzi do wyczerpania naszych zasobów odpornościowych, czego konsekwencje są długotrwałe i dotkliwe.

Związany w supeł?

Gumka recepturka ma niezwykłą zdolność rozciągania się do maksimum i powrotu do poprzedniego stanu. Jednak czy możemy ją rozciągać w nieskończoność? Czy nie osłabnie lub w końcu nie pęknie?

Kiedy siedząc w biurze, chcę coś nią obwiązać i nagle mi pęka, związuję jej brzegi, aby ją jeszcze wykorzystać. Często w podobny sposób „naciągamy się” do granic wytrzymałości, aż w końcu pękamy

jak gumka. Wtedy próbujemy zebrać się w sobie i „związać końce”, wracając do wcześniejszego wysiłku, od nowa rozciągając się i naciągając, do chwili gdy, znów się rozpadniemy.

Kiedy moja recepturka pęka kolejny raz, zawiązuję kolejny węzełek. Gdy eksploatujemy się ponad normę, czujemy, jakbyśmy wewnątrz i z zewnątrz mieli ciało związane na supeł!

Możemy chcieć znaleźć sposób na pozbycie się przyczyn problemów, wiążących nas w supły i stawiających w trudnych położeniu, ale powodem stresu tak naprawdę nie są trudności, okoliczności i sytuacje. Głównym jego źródłem jest postrzeganie problemów z punktu widzenia tego świata, a nie z naszej chrześcijańskiej perspektywy wierzących w Jezusa Chrystusa, Księcia Pokoju.

Jezus odszedł, pozostawiając nam swój pokój.

Pokój zostawiam wam, pokój mój daję wam. Nie tak jak daję świat, Ja wam daję. Niech się nie trwoży serce wasze ani się lęka.

Ew. Jana 14:27

Jezus nigdy nie powiedział, że będziemy wolni od wszelkich przeciwności czy rozczarowań. W Ewangelii Jana 16:33 czytamy: (...) *Na świecie doznacie ucisku* (...). Obiecał jednak, że ostatecznie wybawi

nas od wszystkich zmartwień (zob. Psalm 34:19)! Werset z Ew. Jana 16:33 zaczyna się od słów: *To wam powiedziałem, abyscie pokój we Mnie mieli*. Kończy się: (...) *ale miejcie odwagę: Jam zwyciężył świat*.

Nawet jeśli w życiu doznamy trudności, którym będziemy musieli stawić czoła, możemy w sobie mieć pokój Jezusa, ponieważ On zwyciężył świat i pozbawił go mocy szkodzenia nam [przekład The Amplified Bible tłumaczy fragment z Ewangelii Jana 16:33: *Ponieważ Jam zwyciężył świat* następująco: „*Pozbawiłem go mocy, aby ci zaszkodzić i zdobyłem go dla ciebie.*” – przyp. tłum.]. Pan odszedł, dając nam władzę nad emocjami, toteż możemy nie pozwalać sobie na wzburzenie i poczucie niepokoju. *Nie pozwólcie swoim sercom martwić się i bać. [Nie pozwalajcie sobie na wzburzenie i niepokój; i nie dawajcie przyzwolenia na lęk i grozę, i tchórzostwo, i niestabilność.]* (Ew. Jana 14:27, AMP). Pokój jest na wyciągnięcie ręki, ale musimy go wybrać!

Moc Pana

Jezus wysłał w parach dwunastu apostołów i siedemnastu innych uczniów do każdego miejsca, do którego chciał się udać. Zanim wyruszyli, powiedział im: *Idźcie, oto was posyłam jak owce między wilki* (Ew. Łukasza 10:3). Wyposażył ich w narzędzia

walki z przeciwnościami, na które mieli się natknąć. Po tym, jak powrócili i zrelacjonowali to słowami: *Panie, przez wzgląd na Twoje imię nawet złe duchy nam się poddają!* (Ew. Łukasza 10:17), On rzekł im: *Oto dałem wam władzę stąpania po wężach i skorpionach, i po całej potędze przeciwnika, a nic wam nie zaszkodzi. Jednak nie z tego się ciescie, że duchy się wam poddają, lecz ciescie się, że wasze imiona zapisane są w niebie* (Ew. Łukasza 10:19).

To, co przekazał wówczas swoim naśladowcom, tyczy się również nas: „Rzeczy, które zamierzasz uczynić, wcale nie będą łatwe. Będziesz musiał zmierzyć się z problemami. Ale nie musisz dawać przyzwolenia złym emocjom! Obdarzyłem cię mocą, siłą i zdolnościami, których potrzebujesz, aby zwyciężyć wroga i nic cię nie pokona, jeśli będziesz postępować w odpowiedni sposób”.

2

KLUCZ DO UWOLNIENIA SIĘ OD STRESU

Teraz zaś Prawo straciło moc nad nami, gdy umarliśmy temu, co trzymało nas w jarzmie, tak, że możemy pełnić służbę w nowym duchu (...).

List do Rzymian 7:6

Jeśli więc pilnie będziesz słuchał głosu Pana, Boga swego, wiernie wypełniając wszystkie Jego polecenia, które ja ci dziś daję, wywyższy cię Pan, Bóg twój, ponad wszystkie narody ziemi. (...) Pan umieści cię zawsze na czele, a nie na końcu; zawsze będziesz górą, a nigdy ostatni, bylebyś tylko słuchał poleceń Pana, Boga swego, które ja ci dziś nakazuję pilnie wypełniać.

Ks. Powtórnego Prawa 28:1,13

Kiedy przygotowywałam się do nauczania o stresie, poprosiłam Pana, by pokazał mi, jak powinnam przedstawić temat. Mogłam zabrać się za to na wiele różnych sposobów. Wierzę, że odpowiedzią, którą dał mi Bóg, jest słowo pochodzące z głębi Ojcow-

skiego serca, przekazane dla ciała Chrystusa – Kościoła, właśnie na ten czas.

Słowo to brzmi: *posłuszeństwo*.

Pan powiedział do mnie: „Jeśli ludzie będą Mi posłuszni, czyniąc to, czego od nich oczekuję, nie będą żyć pod presją i w napięciu”.

Możemy mieć styczność ze stresorami, ale wznieśliśmy się *ponad* przykre uczucia, stres nie przygniecie nas i nie znajdziemy się *pod* nim. Między byciem *pod* napięciem a znajdowaniem się *ponad* trudną sytuacją jest ogromna różnica!

Jezus przyszedł, aby *zniszczyć dzieła diabła* (zob. 1 List Jana 3:8). Otrzymał *wszelką władzę w niebie i na ziemi* (Ew. Mateusza 28:18, parafraza), a tę władzę i moc przewycięzania potęgi nieprzyjaciela przekazał nam (jak widzimy w Ew. Łukasza 10:19).

W Liście do Efezjan 6:12 czytamy, że *nie toczymy bowiem walki przeciw krwi i ciału, lecz przeciwko Zwierzchnościom, przeciw Władzom, przeciw rządcom świata tych ciemności, przeciw pierwiastkom duchowym zła na wyżynach niebieskich*. Jezus dał nam moc powstrzymania wymierzonych w nas diabelskich ataków.

Mimo to nikt nie uniknie wszystkich sytuacji, jakie potencjalnie mogą naruszyć spokój serca. Na drodze każdego z nas pojawiają się okoliczności,

z którymi nie dajemy sobie rady. Jednak, z potęgą Bożej mocy, mamy szansę przejść przez nie bezstresowo. Stając w obliczu jakiegoś wydarzenia, możemy wznieść się *ponad* nie – niewzruszenie stać *na czele*, a nie *na końcu*, zawsze będąc „górami”, a nie „na dnie”.

Nawet jeśli doświadczymy trudnych emocjonalnie chwil, jak wszyscy inni ludzie, posłuszeństwo Bożemu Słowu i sugestiom Pana pozwoli nam wznieść się *ponad* stres, a nie bezwolnie upaść *pod* jego ciężarem. Będziemy żyć w tym świecie, równocześnie nie będąc ze świata.

Wielkie znaczenie niepozornego posłuszeństwa

*Lecz Bogu niech będą dzięki za to, że pozwala nam
zawsze zwyciężać w Chrystusie (...).*

2 List do Koryntian 2:14

Czy wierzysz, że Bóg prowadzi cię do zwycięstwa i triumfu, a nie do klęski? Twoja odpowiedź, jako dziecka Bożego i wierzącego w Jezusa Chrystusa, powinna brzmieć: tak! To, że my – którzy wierzymy w Jezusa Chrystusa, skwapliwie słuchamy Jego słów i jesteśmy Mu w pełni posłuszni – nie doznamy porażki, brzmi sensownie, prawda?

Jednak wielu chrześcijan, gdy słyszy o *posłuszeństwie*, automatycznie uznaje, że Pan oczekuje,

aby oddali okazałą sumkę pieniędzy, wyjechali do Afryki na misję albo zrobili coś równie znaczącego. Nie rozumieją, że posłuszeństwo Bogu dotyczy też rzeczy małych, które dla ich chrześcijańskiego życia stanowią ogromną różnicę. Posłuszeństwo w pozornych drobnostkach może diametralnie odmienić egzystencję i dotyczy to również wyeliminowania stresu, który blokuje duchowy rozwój.

Pokorne słuchanie wskazówek Ducha Świętego z pewnością pomoże szybko uporać się ze stresem, podczas gdy ignorowanie Jego głosu spowoduje, że stres szybko zacznie narastać!

Głos Ducha Świętego

Ale teraz zostaliśmy uwolnieni od Prawa i umarliśmy temu, co kiedyś trzymało nas w jarzmie. Teraz zaś nie służymy [posłuszni] według przestarzałego kodeksu, ale [w posłuszeństwie namowom] Ducha w nowości [życia].

List do Rzymian 7:6 (AMP, por. BT)

Zgodnie z tym fragmentem nie podlegamy już ograniczeniom Prawa, ale służymy Panu, w posłuszeństwie namowom Ducha Świętego. [Przekład Biblii Tysiąclecia tłumaczy ten fragment: *w nowym Duchu* – przyp. tłum.]. Głos Ducha to jakby wewnętrzne przecucie, które mówi ci, co powinieś

robić. [1 Księga Królewska w tłumaczeniu AMP Bible opisuje go słowami: *spokojny, cichy głos*, a Biblia Tysiąclecia nazywa *łagodnym powiewem* – przyp. tłum.].

Wtedy rzekł: Wyjdź, aby stanąć na górze wobec Pana! A oto Pan przechodził, a wielki i potężny wiatr rozwałił góry i kruszył skały przed Panem; ale Pan nie był w wicherze. A po wietrze nastąpiło trzęsienie ziemi; Pan nie był w tym trzęsieniu. Po trzęsieniu ziemi powstał ogień; Pan nie był w ogniu. A po tym ogniu rozległ się spokojny, cichy głos.

1 Księga Królewska 19:11 – 12 (AMP, por. BT)

Zachęta od Pana nie jest uderzeniem młotkiem w głowę, aby zmusić cię do zrobienia czegoś! Przemawiając do Eliasza, Bóg nie użył wichury, trzęsienia ziemi czy ognia, lecz Jego głos był *spokojny, cichy* – jak *łagodny powiew*.

Ten *cichy, spokojny głos* nie musi być w istocie tylko głosem, ale także Bożą mądrością, która w danej chwili udziela ci wskazówek. W 1 Liście do Koryntian 1:30 czytamy: *Przez Niego bowiem jesteście w Chrystusie Jezusie, który stał się dla nas mądrością od Boga*. Kiedy urodziliśmy się na nowo, zamieszkał w nas Jezus. Skoro w nas żyje, nosimy w sobie Bożą mądrość, z której w każdej chwili

możemy czerpać! Jeśli jej jednak nie *śluchamy*, nie przyniesie nam żadnego pożytku.

Skoro głos Pana jest bardzo łagodny, możemy mieć wiele wątpliwości, czy rzeczywiście pochodzi od nas czy od Boga. Możemy go też całkowicie zignorować. Pewnego razu, gdy robiłam zakupy w centrum handlowym, po trzech godzinach usłyszałam szept Ducha Świętego: „Powinnaś już wrócić do domu”. Ponieważ kupiłam ledwie połowę potrzebnych rzeczy, zignorowałam tę sugestię.

Nie były to sprawunki, których pilnie potrzebowałam, ale chociaż odebrałam wskazówkę Ducha Świętego, który sugerował, żebym udała się do domu, jak wielu zdeterminowanych, skoncentrowanych na celu ludzi zawzięłam się i postanowiłam nie opuszczać centrum, dopóki każdy towar z listy zakupów nie znajdzie się w koszyku.

Przyjechałam po osiem produktów i z ośmioma zamierzałam odjechać! Nawet gdyby próbowano wyciągnąć mnie siłą, nie zamierzałam odpuścić, dopóki nie wykonam planu!

W końcu byłam tak zmęczona i zdenerwowana przeciągającymi się sprawunkami, że przestałam jasno myśleć. W głowie tłukła mi się jedynie myśl: „Chcę już skończyć i jak najszybciej się stąd wyostać!”. Trudno było mi też zachować uprzejmość

w stosunku do ludzi i grzecznie odpowiadać na ich pytania. Nie pamiętam, jak często to sobie robiłam – bagatelizowałam sygnały, pochodzące od Ducha Świętego. W stanie, w jakim wracałam do domu, zdarzało mi się wszczynać kłótnie z Dave'em.

Charakterystycznym symptomem przeciążenia organizmu i oznaką, że zbagatelizowaliśmy głos pochodzący od Ducha, jest fakt, że przestajemy wydawać Jego owoce – *miłość, radość, pokój, cierpliwość, uprzejmość, dobroć, wierność, łagodność, opanowanie* – które wymienia List do Galacjan 5:22 – 23.

Mogłam po prostu posłuchać namowy Ducha Świętego – *spokojnego, cichego głosu* – i jadąc do domu, odetchnąć z ulgą. Ja jednak trwałam w uporze, by osiągnąć zamierzony cel i dopuściłam do siebie stres, który przeniosłam na wszystkich dookoła!

Boże błogosławieństwo w posłuszeństwie

Boża łaska i moc są dla nas dostępne i możemy je wykorzystywać. Jednak Bóg daje nam namaszczenie Ducha Świętego, abyśmy czynili to, do czego nas wzywa. Czasem, gdy skłania do obrania określonego kierunku, uparcie dążymy w przeciwną stronę, zgodnie z naszym pierwotnym planem, na dodatek prosząc Go, by pomógł nam zrobić to, czego On

wcale od nas nie wymaga! Wołamy: „Boże, pomóż mi! Jestem już tak blisko końca, Panie... Pomóż mi wykonać jeszcze odrobinę i wszystko będę mieć z głowy!”. Jeśli robimy coś, czego Bóg nie zaakceptował, nie ma On obowiązku udzielać nam energii niezbędnej do wykonania zadania.

Wówczas funkcjonujemy w oparciu o własne siły, nie pod kontrolą Ducha Świętego, ponieważ robimy coś, czego Pan nie chce! W rezultacie narasta w nas frustracja, jesteśmy zestresowani lub wypaleni, tracimy samokontrolę – tak jak ja w centrum handlowym, gdy zwyczajnie zignorowałam natchnienie Ducha Świętego.

Wierzę, że głównym powodem stresu i wypalenia ludzi jest właśnie podążanie własną drogą, a nie Bożą. Zdążając w obranym przez siebie kierunku, dochodzą oni do sytuacji stresowych. Na tym szlaku nieposłuszeństwa wypalają się i resztkami sił starają dokończyć to, co zaczęli wbrew woli Boga, prosząc Go o natchnienie Ducha i błogosławieństwo.

Bóg jest miłosierny i pomaga, gdy pakujemy się w kłopoty, jednak nie zamierza dodawać nam sił i energii, abyśmy nieustannie brnęli w nieposłuszeństwo. Możemy uniknąć wielu trudnych sytuacji i poczucia, że jesteśmy „związani na supeł”, słuchając Ducha Świętego za każdym razem, gdy do nas przemawia.

Bóg błogosławi posłuszeństwo

Czasami Bóg wskazuje kierunek, wymagając radykalnej zmiany. Mówi wprost, żeby przekazać sporą sumę pieniędzy lub wyjechać na misję do Afryki. Jednak stworzył ciało Chrystusa z różnych ludzkich zdolności, możliwości i talentów i pragnie docierać do ludzi na wiele różnych sposobów (zob. 1 List do Koryntian 12). Jezus przyszedł po to, aby /owce/ miały życie i miały je w obfitości (Ew. Jana 10:10).

Bóg cię kocha i chce błogosławić (zob. List do Efezjan 3:17 – 20 i 1 List Jana 4:16, 19). Kiedy zrozumiesz, jak wielka jest Jego miłość, już nigdy nie będziesz się obawiał, że poprosi cię o zrobienie czegoś, co nie jest dla ciebie dobre. Jak już zauważyliśmy, posłuszeństwo Duchowi Świętemu zawsze prowadzi nas do pokoju i radosnego zwycięstwa, a nie porażki.

Pomyśl chwilę, czy uważasz, że Bóg wezwie cię do zrobienia czegoś wielkiego, jak wyjazd na misję, wiedząc, że masz trudności ze spełnieniem Jego woli w rzeczach małych, jak choćby opuszczenie centrum handlowego na Jego prośbę? Wierzę, że pracuje z nami na obecnym etapie naszego chrześcijańskiego rozwoju i kiedy nauczymy się pełnego posłuszeństwa w rzeczach małych, wówczas poprowadzi nas do wielkich.

Wyjątkowe posłuszeństwo

Bóg nakłada na każdego specyficzne obowiązki i wymagania, które mogą nie mieć żadnego sensu w odniesieniu do innych ludzi. Pan wie, czego potrzebujemy, aby wypełnić plan, który dla nas przygotował.

Jezus posłusznie spełniał wymogi Bożego planu, który umożliwił Mu zbawienie ludzkości.

A chociaż był Synem, nauczył się posłuszeństwa przez to, co wycierpiał. A gdy wszystko wykonał, stał się sprawcą zbawienia wiecznego dla wszystkich, którzy Go słuchają.

List do Hebrajczyków 5:8 – 9

Pewien młody człowiek, który z nami pracuje, opowiedział mi o szczególnym żądaniu, z jakim zwrócił się do niego Bóg (Paul i jego żona Roxane są ogromnym błogosławieństwem, dzięki swojej służbie i pracy, także dla nas i naszych dzieci).

Paul należy do tego rodzaju ludzi, z którymi chciałbyś mieć styczność cały czas – jest niezwykle spokojny i beztroski. Nie ma żadnych zmartwień i nic nie może zmącić jego spokoju. Lecz powiedział mi, że nie zawsze tak było. W czasie, kiedy oddał swoje życie Panu, był kimś zupełnie innym.

Nie mógł usiedzieć w jednym miejscu. Nie potrafił wytrzymać w domu dłużej niż pięć minut.

Rodzina Paula opowiadała Roxane, że jej mąż jako dziecko był nadpobudliwy. Nie mogli wyjść ze zdumienia, widząc zmianę, jaka nastąpiła po jego nawróceniu. Transformacja dokonała się na skutek jego posłuszeństwa w jednej, konkretnej kwestii, której dotyczyła prośba Boga.

Pan zażądał, aby Paul spędził cały rok w domu ze swoją rodziną. Zrobił to, ponieważ nie wiedział, jak zachować wewnętrzne wyciszenie i spokój. Sugestia, aby młody człowiek, mający dwadzieścia kilka lat, nie wychodził przez tak długi czas z domu, każdą noc spędzając z mamą i tatą, wydaje się niemal nieracjonalna, lecz on wiedział, że prowadzi go Bóg. Posłuszeństwo Paula pomogło mu przygotować się do obecnej służby.

Dostrzegaj Pana

Z całego serca i myśli oprzyj się na Panu, zaufaj mu i poczuj się w Nim pewnie, nie polegaj na swoim rozsądku. Na każdej drodze dostrzegaj Go, rozpoznawaj i wyznawaj, a poprowadzi cię i wyrówna twe ścieżki.

Księga Przysłów 3:5 – 6 (AMP)

Jedną z najważniejszych rzeczy, jakich możemy się właśnie teraz nauczyć, jest: jak zachować spokój.

Pomijając fakt, że tempo naszego życia jest często albo zbyt wolne, albo też za szybkie, główny problem polega na tym, że chodzimy w cielesności. Rzucamy się w wir zadań, nie zwracając uwagi na Pana.

Bądź spokojny i znaj Boga

Bądźcie spokojni i poznajcie (rozpoznajcie i zrozumcie), że Jestem Bogiem. Będę wywyższony między narodami! Wywyższony na ziemi!

Księga Psalmów 46:10 (AMP)

Jednym z głównych powodów wypalenia i stresu jest nieumiejętność zachowania spokoju i dostrzeżenia Boga w trudnych sytuacjach. Kiedy spędzamy z Nim czas, uczymy się słyszeć Jego głos. Gdy Go honorujemy i wyznajemy, On kieruje naszymi ścieżkami. Jeśli nie przebywamy z Nim, poznając Go i słuchając Jego głosu, będziemy funkcjonować w oparciu o własne siły i cielesność. Jak już wspomniałam, często wypalamy się, ponieważ Bóg nie ma obowiązku namaszczenia nas w okolicznościach, w których znaleźliśmy się na własne życzenie.

Musimy nauczyć się skutecznie wyciszać i trwać w tym pełnym spokoju stanie tak, żebyśmy byli zawsze gotowi usłyszeć Jego głos.

W dzisiejszych czasach wielu ludzi jest zaganianych i miota się od jednej sprawy do drugiej. Ponieważ ich umysły nie wiedzą, jak zachować spokój, oni tym bardziej tego nie potrafią. Któregoś dnia miałam problem, by spędzić w domu całe popołudnie, a byłam już w pełni dorosłą osobą!

Każdego wieczora czułam, że muszę znaleźć sobie coś do roboty. Wewnętrzny przymus nakazywał mi wciąż w coś się angażować, być ciągle w biegu, uczestniczyć w czymś – czymkolwiek – co gdzieś się działo. Nie chciałam niczego przegapić i nie wyobrażałam sobie, by dookoła mnie działo cię coś, o czym nie mam pojęcia. Nie mogłam po prostu usiąść i delektować się filiżanką kawy. Musiałam być wiecznie na straży, wciąż coś robiąc. Nie byłam istotą ludzką, tylko ludzkim robotem.

Taki też był nasz młody przyjaciel Paul. W wieku dwudziestu pięciu lat Pan wezwał go do posłuszeństwa w jednej sprawie, ale mężczyzna nie miał pojęcia, jak się do tego zabrać. Był tak przyzwyczajony do *działania*, że Bóg zażądał, aby spędził rok z rodziną w domu.

Choć wymóg był prosty, dostosowanie się do niego stanowiło nie lada trudność. Paul miał zwyczaj spędzać każdy wieczór, latając po mieście ze znajomymi. Wiedział, że co noc jego ciało będzie

krzycząc: „Chcę wyjść z moimi przyjaciółmi!”. Uległość wobec Boga wymagała od Paula wyjątkowego posłuszeństwa.

Jednym z powodów, dla których Pan oczekiwał, by młodzieniec spędził ten czas z rodziną, była potrzeba nawiązania dobrych relacji. Toteż przez cały rok Paul przebywał z nimi, grillując, wspólnie oglądając filmy – spędzając czas z mamą, tatą, braćmi i siostrami. Mimo to nadal żył starymi nawykami i było mu ciężko wytrzymać w jednym miejscu. Wieczorami zaczął się więc kręcić... po domu.

„Nocami w kółko chodziłem po domu. Mama powiedziała, że widziała mnie w kuchni co najmniej sześć lub siedem razy. Po prostu nie mogłem usiedzieć w spokoju, musiałem coś robić”.

Różnica między dawnym a obecnym Paulem jest niesamowita. Trudno uwierzyć, że kiedykolwiek był nadpobudliwy. Pan chciał, aby chłopak przez rok żył spokojnie, aby w tym czasie wykonać w nim niezbędną pracę. Wierzę, że gdyby nie jego posłuszeństwo, nie znalazłby się w miejscu, w którym jest obecnie, doświadczając błogosławieństw – w tym pokoju i radości – owoców, które rodzi wypełnianie Bożej woli.

Szybkie podporządkowanie się

Jedną z dziedzin, w których miałam nauczyć się posłuszeństwa Panu, było gadanie – a dokładniej: jak *przestać* mówić!

Jeśli, podobnie jak ja, jesteś wielkim gadułą, zrozumiesz, dlaczego rozróżniam mowę na natchnioną przez Ducha Świętego i pustą, bezużyteczną, bezsensowną gadkę, przed którą apostoł Paweł ostrzegał w liście młodego Tymoteusza.

A pospolitej, pustej mowy unikaj, bo ci, którzy się nią posługują, będą się pogrążali w coraz większą bezbożność.

2 List do Tymoteusza 2:16 (BW)

Pamiętam czasy, kiedy przez nasz dom przewijało się mnóstwo gości, a ja, skończywszy mówić to, co było wolą Pana, nadal kontynuowałam rozmowę. Zazwyczaj możemy dokładnie określić moment, w którym przestawiamy się ze stanu pod natchnieniem Ducha Świętego na *nas samych* i zaczynamy zachowywać się cieleśnie, polegając na własnych siłach. W takich chwilach moja mowa robiła się rozwlekła, pozbawiona treści albo powtarzałam od nowa, w kółko Macieju, to samo.

Czasami po wyjściu gości byłam całkowicie wyczerpana. Gdybym przestała mówić dwie godziny

wcześniej, gdy Pan mnie o to prosił, nie czułabym się wycieńczona tą pustą, bezcelową i bezużyteczną gadką-szmatką!

Innym razem poprosiłam współpracowników o spotkanie, w celu przekazania nowej instrukcji odnośnie zmian w zewnętrznej oprawie modlitwy. Rozmawiałam z nimi ponad godzinę i przekazałam to, co uprzednio zaplanowałam. W porządku. Ale potem przypomniałam sobie pewne spostrzeżenia odnośnie posłuszeństwa i podzieliłam się nimi, następnie przyszło mi do głowy coś jeszcze i kontynuowałam wywód.

Nakręcałam się coraz bardziej, gdy nagle stanął przede mną Dave i powiedział: „Cóż, nadszedł czas, aby iść do domu”. Uratował mnie przed bezsensowną gadaniną. Ponieważ moja mowa przestała mieć cokolwiek wspólnego z natchnieniem, zaczęłam źle się czuć.

Specyficzny wymóg Pana wobec mnie polegał na tym, abym odzywała się, gdy On tego ode mnie oczekuje, a potem przestała.

Bóg bowiem pysznym się sprzeciwia, a pokornym łaskę daje.

1 List Piotra 5:5

Kiedy czujemy się sfrustrowani, zwykle obwiniamy o to diabła. Ale frustracja pojawia się wtedy, gdy wykraczamy poza obszar Bożego błogosławieństwa i próbujemy coś robić o własnych siłach – On przestaje nam pomagać! Jeśli nasze działanie spotyka się z Jego aprobatą – bez względu na to, czy robimy zakupy, przygotowujemy posiłki czy rozmawiamy – Pan nas energetyzuje, ponieważ niejako robi to wszystko poprzez nas.

Czy kiedykolwiek rozmawiałeś z kimś na delikatny temat i dyskusja w pewnym momencie zmieniła swój bieg, stając się nieco gorąca? Uczucia zaczynają się wymykać spod kontroli i głos wewnątrz ciebie mówi: „Już wystarczy. Nie mów nic więcej”. Ta zachęta Ducha, chociaż mała, ma wielką moc i wiesz, że powiedzenie kolejnego zdania nie byłoby mądre. Jednak po minucie zastanowienia, ulegając pragnieniom ciała, decydujesz się rzucić na głęboką wodę i wygłaszasz komentarz! Kilka minut później toczysz już wojnę totalną!

Miałam zwyczaj postępować tak podczas rozmów z Dave’em. Wdawałam się w dyskusję i na prawo i lewo rzucałam komentarzami. Natychmiast Duch Święty zatrzymywał mnie, prosząc: „Nie mów już ani słowa”.

Myślałam wówczas: „Ani słowa? Przecież jedno słowo więcej nikomu nie zaszkodzi i z pewnością nie przysporzy mi problemu!” Po wypowiedzeniu tego *jednego słowa* szybko przypominałam sobie o wadze duchowej zachęty i szybkiego podporządkowania się głosowi Ducha! Po reakcji Dave’a widziałam, że wyrzekłam *o jedno słowo za dużo* i że nie mogłam powiedzieć mu nic gorszego! Powracała również myśl, że Bóg wymaga ode mnie, abym odzywała się tylko w tych momentach, kiedy mnie o to poprosi i nic ponadto.

Gdy kontynuujemy rozmowę po tym, jak *spokojny, cichy głos* skłania nas do milczenia i nasz rozmówca reaguje emocjonalnie, później często rozmyślamy nad niefortunnym incydentem, nieco zbici z tropu. Mówimy: „Boże, nie rozumiem, co się stało!”. A jednak stało się to, co proste i łatwe do uniknięcia: Bóg nakazał nam coś zrobić, a my Go nie posłuchaliśmy. W chwili, gdy przestaliśmy Go słuchać, straciliśmy namaszczenie, a w jego miejsce przyszła frustracja. Gdybyśmy w takich sytuacjach podporządkowali się i siedzieli cicho, prawdopodobnie sytuacja wróciłaby do normy w ciągu pięciu minut. Wówczas Duch dałby nam znać, że wszystko jest w porządku i możemy kontynuować rozmowę.

Czasami potrzebujemy jedynie krótkiej przerwy, aby zneutralizować sytuację, ale ponieważ wewnętrzna zachęta jest zbyt cicha, łatwo pomyśleć: „Och, przecież powiedzenie tych paru słów nie zrobi żadnej różnicy!” i brnąć dalej w cielesność. Głos Ducha jest tak subtelny, że ignorowanie go wcale nie wydaje się nieposłuszeństwem wobec Boga, ale dokładnie tym jest!

Wkrótce odkrywamy, jakie konsekwencje niesie nieprzestrzeżenie zaleceń *spokojnego, cichego głosu!* Kiedy Duch mówi: „Wystarczy”, powinniśmy natychmiast się zatrzymać. Jeśli tego nie zrobimy, sami prosimy się o frustrację i osobistą porażkę.

Jeśli doradza: „Nie mów już nic więcej”, ma na myśli dokładnie to! Czasem sądzimy, że mamy własną, lepszą wersję posłuszeństwa. Tłumaczymy Bożą sugestię: „Nie mów już ani *słowa*. Ale jeśli powiesz jeszcze dwa lub trzy *zdania*, nic złego się nie stanie!”

Kiedy uświadomimy sobie, że nawet małe odstępstwo oznacza nieposłuszeństwo, zrozumiemy, co się stało – opuściło nas Boże namaszczenie i pojawiła się frustracja. Odkryjemy też, dlaczego słuchanie Pana w rzeczach małych jest tak ważne.

Pięć minut karności

Ostatnio wiele czasu spędzałam studiując i poczułam znużenie. Usłyszałam cichą zachętę: „Po

prostu wstań i odejdź na chwilę od biurka. Zrób sobie pięciominutowe wakacje”.

Parę lat temu zbagatelizowałabym tę sugestię i kontynuowała pracę, kończąc dopiero po upewnieniu się, że zrealizowałam zaplanowaną ilość materiału. Tym razem posłuchałam namowy Ducha Świętego. Zeszłam na dół, przeszłam się trochę, porozmawiałam z córką, wypiłam coś, przeciągnęłam się, przez kilka minut patrzyłam przez okno. Gdy poczułam, że znów jestem gotowa do pracy, pobiegłam na górę i zrelaksowana z powrotem rzuciłam się na materiały!

Zaledwie pięć minut dyscypliny wystarczyło, aby rozładować kumulujące się napięcie i stres. Gdybym zignorowała wewnętrzny głos i pracowała do zakończenia wyznaczonego sobie etapu, moja praca nie przyniosłaby tyle owoców. Ponadto z pewnością czułabym się wyczerpana i rozdrażniona!

Jeśli narzucamy sobie zbyt szybkie tempo, praca, którą wykonujemy w nieposłuszeństwie, będzie gorszej jakości niż wykonywana pod natchnieniem Ducha Świętego.

3

NASTAW SIĘ NA BŁOGOSŁAWIEŃSTWO

Samuel odrzekł: Czyż miłsze są dla Pana całopalenia i ofiary krwawe od posłuszeństwa głosowi Pana? Właśnie lepsze jest posłuszeństwo od ofiary, uległość – od tłuszczu baranów.

1 Ks. Samuela 15:22

Kiedy Bóg każe robić małe rzeczy, nigdy nie próbuje nam niczego odebrać. Zawsze stara się ukierunkować nas na błogosławieństwo.

Skłonił mnie do powrotu z centrum handlowego, wiedząc, że wycieńczona nie będę w stanie wydawać owoców Ducha Świętego! Gdybym od początku zwolniła tempo i wyciszyła umysł, by usłyszeć Jego wezwanie, być może pokazałby mi sklepy, w których mogłabym kupić niezbędne produkty. Wówczas skończyłabym zakupy w przeciągu pół godziny i w świętym spokoju!

Rzeczy, o które prosi Pan, wydają się nam kompletnie nieistotne, podczas gdy z Jego punktu wi-

dzenia są najwyraźniej bardzo ważne! Kiedy w pełni zrozumiemy znaczenie podążania za Bożym głosem, uznamy za priorytet potrzebę zatrzymania się w ciszy i spokoju, aby zachować gotowość do słuchania.

Aby im się dobrze powodziło

W Księdze Powtórzonego Prawa 5:29 czytamy: *Aby zawsze mieli w sercu tę samą bojaźń przede Mną i wykonywali zawsze wszystkie Moje przykazania po wszystkie dni, aby się dobrze powodziło im i synom ich na wieki.* Jeśli będziemy po prostu słuchać Pana i tego, co do nas mówi, wszystko się nam ułoży. By efekt końcowy był zgodny z Bożym zamierzeniem, musimy do słuchania dodać działanie.

Nasz młody przyjaciel, Paul, poprzez działanie wcielił w życie instrukcję Pana, aby zostać w domu przez rok, i rezultat okazał się zgodny z Bożą wolą. Młodzieńcowi trudno było przestrzegać określonych wymagań, a sam proces zajął trochę czasu, ale Bóg przygotowywał już dla niego błogosławieństwo! Ponieważ Paul wykazał się posłuszeństwem, nastąpiła całkowita przemiana!

Pan często chce z nami spędzić trochę czasu, aby nas odnowić. Wieczorami wiele zmęczonych osób siada przed telewizorem. Potem, gdy czują, że Duch Święty nakłania ich: „Wyłącz to i chodź do

Mnie”, nie zdają sobie sprawy, że Bóg szykuje dla nich błogosławieństwo!

Mówią: „Panie, wiesz, że cały dzień intensywnie pracowałem. Chciałbym się chwilę zrelaksować przed telewizorem”.

W taki sposób z pewnością się nie zrelaksują! Zazwyczaj im dłużej będą siedzieć, wpatrując się w ekran, tym bardziej poczują się zmęczeni. Natomiast okazanie posłuszeństwa Bogu i spędzenie choćby dziesięciu minut w Jego obecności może przynieść im odprężenie, jakiego szukali przed telewizorem.

Nie chcę sugerować, że ten sposób relaksowania się jest zły. Czasami sama lubię zrobić sobie popcorn, coś do picia i obejrzeć z rodziną dobry film, żeby po prostu odpocząć. Chodzi mi o to, by pokazać, jak ważne jest słuchanie głosu Pana.

Kiedy oglądam film, Duch Święty może skłonić mnie do pójścia na górę na pół godziny. Problem pojawiłby się, gdybym pomyślała: „Ależ Boże... Przecież modliłam się dziś rano i słuchałam Cię przez cały dzień”. Gdybym uznała, że przecież nie zrobi większej różnicy, jeśli spędzę ten czas z rodziną, oglądając film, a dla Pana czas znajdę później. Lecz jeśli zignoruję Jego wezwanie, oglądanie filmu przestanie mnie cieszyć. Do łóżka pójde sfrustrowana, z myślą, że zmarnowałam cały wieczór.

Zamiast tego mogłabym natychmiast odpowiedzieć na Boże wezwanie, mówiąc: „Przepraszam was na chwilę, niedługo wrócę”. Po spędzeniu pół godziny z Panem wróciłabym pełna pokoju i być może Duch Święty odpowiedziałby mi, żebym zmieniła kanał i obejrzała film, który spodoba mi się o wiele bardziej!

Po prostu bądź posłuszny

Większość ludzi nie ma pojęcia, jak łatwo rozładować stres, a szatan robi swoje, by trzymać ich z daleka od tej wiedzy! On stara się komplikować nasze życie na wszystkie możliwe sposoby, gdyż wie, ile mocy i radości przynosi zwyczajna prostota.

Szatan chce wypruć nas z energii, którą daje nam Bóg, poprzez utrzymywanie nas w ciągłym stanie braku czasu – zestresowanych i próbujących rozwiązywać wszystkie problemy, jakie komplikują nasze życie. Wie, że jeśli nauczymy się po prostu słuchać Boga i wykonywać Jego polecenia, wykorzystamy tę moc i energię przeciwko niemu!

Przemiany, jakich wielu ludzi pragnie w określonych dziedzinach życia, dokonują się dzięki trwaniu w karności i wierności rzeczom małym. Bóg może poprosić cię, żebyś przyszedł na chwilę do Niego i odpuścił sobie telewizję, imprezę czy rozmowę przez telefon. Im jesteś spokojniejszy

– tym łatwiej możesz usłyszeć Jego głos, a następnie wykonać Jego polecenia – tym szybciej doczekasz się pozytywnych zmian. Dokonując transformacji w naszym życiu, Bóg posługuje się posłuszeństwem w sprawach małych.

Powinniśmy słuchać i przestrzegać nakazów Pana bez względu na sytuację. Jak już pisałam, Księga Przysłów 3:6 (AMP) stwierdza: *Na każdej drodze dostrzegaj Go, rozpoznawaj i wyznawaj, a poprowadzi cię i wyrówna twe ścieżki.* Możesz nie rozumieć przyczyn, dla których Pan prosi cię o wykonanie określonej rzeczy, lub nie dostrzegać od razu zmian i rezultatów posłuszeństwa, ale jeśli będziesz wierny Bogu, w końcu zaczniesz oglądać efekty w życiu twoim i twoich dzieci.

Posłuszeństwo jest lepsze od ofiary

W Pierwszej Księdze Samuela 15:22 czytamy: *lepszemu jest posłuszeństwo od ofiary.* Oczywiście, zdarzają się chwile, gdy musimy poświęcić się w imię posłuszeństwa Panu, ale gdy robimy to, chodząc w cielesności, z pewnością stres nas nie ominie. Możemy „ciężko pracować dla Boga”, zgodnie z naszą koncepcją tego, co powinniśmy dla Niego robić, zamiast wyciszyć się, by usłyszeć, czego On od nas w tej kwestii oczekuje.

Gdy „pracujemy dla Niego” w ciele, tak naprawdę tracimy czas, który Pan chce wykorzystać w inny sposób i możemy przy okazji nadwerżyć nasze zdrowie, pokój i relacje z bliskimi, jak było w przypadku Paula.

Jeśli nie wsłuchamy się w głos Ducha Świętego i w porę nie zatrzymamy, będziemy się poświęcać, ponieważ praca bez Jego namaszczenia z pewnością nastreczy wiele trudności! Mimo to Pan obiecał, że nigdy nas nie opuści (zob. List do Hebrajczyków 13:5) i będzie z nami współdziałać, niezależnie od naszych złych wyborów.

Nawet gdy podejmujemy błędne decyzje i w efekcie funkcjonujemy w oparciu o własne siły, możemy jeszcze osiągnąć Boże cele. Zgodnie ze słowami Listu do Rzymian 8:28: *Wiemy też, że Bóg z tymi, którzy Go miłują, współdziała we wszystkim dla ich dobra, z tymi, którzy są powołani według [Jego] zamiaru.*

Musimy sobie uświadomić, że nie jesteśmy idealni. Nie zawsze podejmujemy słuszne decyzje, robimy to, co należy czy perfekcyjnie przestrzegamy Bożych nakazów. Wszyscy od czasu do czasu popełniamy błędy i jedyne, co wówczas możemy zrobić, to poprosić Boga o przebaczenie i iść dalej.

Z drugiej strony, zachowując posłuszeństwo, realizujemy dokładnie to, czego Bóg od nas oczekuje, w czasie i na sposób, jaki On wyznaczył i który

owocuje pokojem, a nie stresem. Karność stawia nas w miejscu, gdzie Pan może nam błogosławić – czego pragnie i co zaplanował.

Księżę Pokoju, Jezus, żyje w tych spośród nas, którzy przyjęli Go do serca. Zna i objawi nam konkretne działania, jakie musimy podjąć w każdej sytuacji, aby osiągnąć pokój. Wie też, co powinniśmy zrobić, aby przygotować się do otrzymania tego, co dla nas ma.

Te szczególne wymagania, specyficzne dla każdego człowieka, mogą nie mieć żadnego sensu w przypadku innych osób czy nawet nas samych, w odmiennym czasie i miejscu. Kiedy zrozumiemy, jak bardzo Bóg nas kocha oraz w pełni pojmniemy, że wszystko, o co prosi, ma na celu wzniesienie nas na wyższy poziom błogosławieństwa, będziemy chcieli oddać Mu się z ufnością. Po pierwsze, zapagniemy przystanąć, wyciszyć się, aby móc usłyszeć Jego głos i szybko zareagować na wezwanie.

On może zażądać, abys wrócił do domu z centrum handlowego, by nie dopuścić do przeciążenia organizmu, rozdrażnienia i konfliktów z domownikami. Może poprosić cię, byś zamknął buzię na kłódkę, gdyż wie, że za chwilę powiesz coś, czego będziesz żałować! Może zasugerować, byś okazał mu posłuszeństwo, przerywając pracę, wstając, odchodząc i biorąc pięcio- czy dziesięciominutową

przerwę, aby rozładować narastające napięcie i zre-laksować się. Może też nakłaniać cię, abyś zostawił obowiązki i spędził w Jego obecności pół godziny.

Wywyższaj Jezusa

Uwolnienie się od stresu – prowadzenie spokojnego, szczęśliwego życia, wolnego od poczucia wyczerpania i wypalenia – nie musi być skomplikowane!

Dobrze mieć ogólną wiedzę na temat fizycznych skutków stresu. Ważne jest też duchowe zrozumienie jego źródeł i recepty na mądre rozładowanie napięcia dzięki Jezusowi. Nie musisz uczyć się wszystkich medycznych szczegółów ani robić głębokiego teologicznego studium, by się od niego uwolnić!

Pan powiedział mi, że jeśli zacniemy wywyższać Jezusa, nie poczujemy się wyczerpani. Gdy będziemy to czynić – stawiając Go na pierwszym miejscu w naszym codziennym życiu, słuchając, okazując posłuszeństwo i robiąc to, co On nam każe – z pewnością nie doświadczymy przeciążenia.

Możemy wznieść rękę i powiedzieć: „Wywyższamy Cię”, ale tak naprawdę wysławiamy Go wówczas, gdy jesteśmy Mu we wszystkim posłuszni.

Apostoł Paweł wzywał, by umysły nasze nie odpadły *od prostoty, która jest w Chrystusie* (2 List do Koryntian 11:3, BG). Przez Jezusa mamy dostęp

do wspaniałej prostoty. Złagodzenie stresu jest tego przykładem – wystarczy przestrzegać nakazów Ducha Świętego. Bezwłocznie okazywać posłuszeństwo. Robić dokładnie to, co mówi Pan – nie więcej i nie mniej.

Pomyśl o dziedzinach życia, w których możesz uwolnić się od stresu, dzięki posłuszeństwu w rzeczach małych. Sądzę, że będziesz zaskoczony, gdy tydzień po wcieleniu w życie zasady karności wobec głosu Ducha Świętego zauważysz, że jesteś mniej zestresowany niż przedtem.

Jeśli czujesz się jak recepturka, powiązana na supły i naciągnięta do granic możliwości, która lada moment może pęknąć, weź głęboki oddech i pamiętaj: Jezus zostawił nam swój pokój. Dał moc wzniesienia się ponad stres, a nie upadku pod jego ciężarem. Możesz żyć w tym świecie, nie będąc jego częścią, korzystając z władzy Księcia Pokoju, słuchając Jego głosu i reagując na polecenia, okazując posłuszeństwo – żyć spokojnie, szczęśliwie, wolny od zmęczenia i stresu.

WERSETY POMOCNE
W PRZEZWYCIĘŻANIU
STRESU

WERSETY POMOCNE W PRZEZWYCIĘŻANIU STRESU

W tej części chciałabym zgrupować wersety Pisma Świętego, które mają praktyczne zastosowanie w życiu codziennym.

UWOLNIENIE SIĘ OD STRESU

Sięgnij po moc i siłę Pana

Kiedy jesteśmy zmęczeni, Pan może nas wzmocnić i postawić na nogi. Odnowi nasze ciało i duszę.

Czasami, gdy przez długi czas służę modlitwą, zaczynam odczuwać wyczerpanie fizyczne i psychiczne. Zatrzymuję się na chwilę, mówiąc w myślach: „Panie, potrzebuję pomocy – proszę, postaw mnie na nogi” i jak obiecuje Pismo Święte, On pomnaża moje siły.

Jeśli siedzisz przy biurku lub sprzątasz mieszkanie, jeśli pracowałeś cały dzień, a następnie udajesz się do domu i przycinasz żywopłot lub wymieniasz olej w samochodzie, Pan może cię orzeźwić. Oprzyj się na Nim przez chwilę i pozwól Mu, by przekazał ci Swoją moc.

JOYCE MEYER

Czy nie wiesz tego? Czyś nie słyszał? Pan – to Bóg wieczny, Stwórca krańców ziemi. On się nie męczy ani nie nuży, Jego mądrość jest niezgłębiona. On dodaje mocy zmęczonemu i pomnaża siły omdlałego.

Ks. Izajasza 40:28 – 29

Chłopcy się męczą i nużą, chwieją się, słabnąc, młodzieńcy, (31) lecz ci, co zaufali Panu, odzyskują siły, otrzymują skrzydła jak orły: biegną bez zmęczenia, bez znużenia idą.

Ks. Izajasza 40:30 – 31

Przyjdźcie do mnie wszyscy... wyczerpani!

Recepta na wypalenie to spędzanie czasu z Bogiem. Nie ma znaczenia, ile materiału przerobiłeś, na jak wiele zajęć uczęszczasz lub ile pracy wykonujesz, żyjąc w stresie – ulgę odczujesz tylko, jeśli przyjdiesz do Boga i pozwolisz mu odnowić twą duszę.

Pan daje odpoczynek obciążonym. Innymi słowy, ofiarowuje wytchnienie wypalonym!

Przyjdźcie do Mnie wszyscy, którzy utrudzeni i obciążeni jesteście, a Ja was pokrzepię.

Ew. Mateusza 11:28

Pan jest moim pasterzem, nie brak mi niczego. Pozwala mi leżeć na zielonych pastwiskach. Prowadzi mnie nad wody, gdzie mogę odpocząć: orzeźwia moją duszę. Wiedzie mnie po właściwych ścieżkach przez wzgląd na swoje imię.

Psalm 23:1 – 3

Ciężar Pański ma być lekki i łatwy do dźwignia. Bierzemy Jego jarzmo na siebie jako wyraz posłuszeństwa Jego głosowi.

Weźcie moje jarzmo na siebie i uczcie się ode Mnie, bo jestem cichy i pokorny sercem, a znajdziecie ukojenie dla dusz waszych. Albowiem jarzmo moje jest słodkie, a moje brzemię lekkie.

Ew. Mateusza 11:29 – 30

Wejdźmy do odpoczynku Pana, wierząc w Niego, ufając Mu i polegając na Nim.

Wchodzimy istotnie do odpoczynku my, którzy uwierzyliśmy, jak to powiedział: Toteż przysiągłem w gniewie moim: Nie wejdą do mego odpoczynku, aczkolwiek dzieła były dokonane od stworzenia świata.

List do Hebrajczyków 4:3

JOYCE MEYER

Ciesz się życiem

Złodziej przychodzi tylko po to, aby kraść, zabijać i niszczyć. Ja przyszedłem po to, aby / owce / miały życie i miały je w obfitości.

Ew. Jana 10:10

Ale teraz idę do Ciebie i tak mówię, będąc jeszcze na świecie, aby moją radość mieli w sobie w całej pełni.

Ew. Jana 17:13

ZAPOBIEGANIE STRESOWI

Żyj mądrze

Twoje ciało jest świątynią Ducha Świętego.

Czyż nie wiecie, że ciało wasze jest świątynią Ducha Świętego, który w was jest, a którego macie od Boga, i że już nie należycie do samych siebie? Za /wielką/ bowiem cenę zostaliście nabyti. Chwalcie więc Boga w waszym ciele!

1 List do Koryntian 6:19 – 20

Pan daje moc słabym i zmęczonym, ale pamiętaj: jeśli jesteś wycieńczony na skutek ciągłego przekraczania fizycznych możliwości, potrzebujesz odpoczynku. W szczególnych przypadkach Pan może łaskawie przydać ci energii w nadnaturalny sposób, ale jeśli eksploatujesz swoje ciało ponad siły, okazujesz Mu nieposłuszeństwo, ponieważ jest ono świątynią Ducha Świętego. Jak już wspomniałam, kiedy funkcjonujemy w oparciu o własne siły, nie słuchając podszeptów Ducha Świętego, Boże namaszczenie nas opuszcza.

Jeśli chcesz, żeby Bóg przez ciebie działał, musisz zadbać o ciało, tak aby Pan mógł go skutecznie używać. Jeśli zużyjesz je, uszkodzisz narzędzie pracy Boga!

Odpocznij w szabat

Ważne jest, aby wziąć wolne w dzień szabatu, ponieważ potrzebujemy odpoczynku od wszystkich codziennych rzeczy, które robimy i o których myślimy. Musimy mieć czas tylko dla Boga, by zregenerować siły vitalne i pozwolić Mu na ożywienie naszej duszy.

To wcale nie musi być niedziela. Równie dobrze możesz wybrać piątek lub sobotę, pół dnia we wtorek i czwartek. Nie ma znaczenia, jaki to będzie

dzień, liczy się czas, który całkowicie poświęcisz na odpoczynek i relaks.

Sześć dni będziesz pracował, a dnia siódmego zaprzestaniesz pracy, aby odpoczęły twój wół i osioł i odetchnęli syn twojej niewolnicy i cudzoziemiec.

Ks. Wyjścia 23:12

Słuchaj Boga, realizując zobowiązania

Zobowiązuj się tylko do tych rzeczy, które nakazuje ci Pan i nic ponadto. Masz tylko tyle energii. Jeśli zużyjesz ją, robiąc coś niezgodnego z wolą Boga, wyczerpiesz jej zapasy, potrzebne do wykonania poleceń Pana.

By doświadczać Bożego błogosławieństwa, dowiedz się, czego od ciebie oczekuje, a następnie niech twoje *tak* będzie *tak*, a *nie* – *nie*. Innymi słowy, trzymaj się tego, co w sercu uważasz za słuszne.

Niech wasza mowa będzie: Tak, tak; nie, nie. A co nadto jest, od Złego pochodzi.

Ew. Mateusza 5:37

Rób wszystko, by podobać się Bogu, a nie ludziom.

A zatem teraz: czy zabiegam o względy ludzi czy raczej Boga? Czy ludziom staram się przypodobać? Gdybym jeszcze teraz ludziom chciał się przypodobać, nie byłbym sługą Chrystusa.

List do Galacjan 1:10

Bądź spokojny

Szczęśliwy mąż, którego Ty wychowujesz, o Panie, i prawem Twoim pouczasz, by dać mu odpocząć w dniach nieszczęśliwych, nim grób wykopią dla występnego.

Psalm 94:12 – 13

O nic się już zbytnio nie troskajcie, ale w każdej sprawie wasze prośby przedstawiajcie Bogu w modlitwie i błaganiu z dziękczynieniem! A pokój Boży, który przewyższa wszelki umysł, będzie strzegł waszych serc i myśli w Chrystusie Jezusie.

List do Filipian 4:6 – 7

Wszystkie troski wasze przerzucicie na Niego, gdyż Jemu zależy na was.

1 List Piotra 5:7

W każdej sferze życia zabiegaj o pokój

A sługa Pana nie powinien się wdawać w kłótnie, ale / ma/ być łagodnym względem wszystkich, skorym do nauczania, zrównoważonym. Powinien z łagodnością pouczać wrogo usposobionych, bo może Bóg da im kiedyś nawrócenie do poznania prawdy i może oprzytomnieją, i wyrwą się z sidła diabła, żywcem schwytani przez niego, zdani na wolę tamtego.

2 List do Tymoteusza 2:24 – 25

Bądźcie zgodni we wzajemnych uczuciach. Nie gońcie za wielkością, lecz niech was pociąga to, co pokorne. Nie uważajcie sami siebie za mądrych.

List do Rzymian 12:16

Ojcowie, nie rozdrażniajcie waszych dzieci, aby nie traciły ducha.

List do Kolosan 3:21

Ufaj Panu

Ten, kto mieszka w zacisznym schronieniu u Najwyższego, nie zachwieje się i będzie utwierdzony w cieniu Wszechmocnego [którego mocy nie złamie żaden wróg]. Powiem Panu, On jest mym Schro-

nieniem i moją Twierdzą, moim Bogiem; na Nim opieram się i polegam, i Jemu [śmiało] ufam!

Psalm 91:1 – 2 (AMP)

Miej ufność w Panu i postępuj dobrze, mieszkaaj w ziemi i zachowaj wierność. Raduj się w Panu, a On spełni pragnienia twego serca. Powierz Panu swoją drogę i zaufaj Mu: On sam będzie działał.

Psalm 37: 3 – 5

MODLITWA O PRZEWYCIĘŻENIE STRESU

Ojcze, pragnę, by spędzanie z Tobą czasu, aby móc słyszeć Twój głos i stosować się do niego, było dla mnie priorytetem. Pomóż mi utrzymać priorytety we właściwym porządku.

Wiem, że gdy postawię Ciebie na pierwszym miejscu, trwając w Twojej obecności, ofiarujesz mi nadnaturalną moc, abym mógł wykonać wszystko, co potrzeba.

Wiem też, że chcesz, abym w każdej dziedzinie życia zachował pokój i aby dzięki Tobie stał się on dla mnie dostępny. Dziękuję Ci za to, że gdy proszę Cię o mądrość, Ty mi ją dajesz. Proszę, żebyś prowadził mnie i przydawał mi mądrości, dzięki czemu rozpoznam, jakie zadania powinienem wykonać.

Dziękuję Ci, Panie, że mogę korzystać z energii w taki sposób, w jaki chcesz, abym jej używał. W imię Jezusa, amen.

BIBLIOGRAFIA

1. Webster's II New College Dictionary (Boston/New York: Houghton Mifflin Company, 1995), hasło: „prudence”.

2. Opracowanie na podstawie następujących źródeł:

H. R. Beech, L. E. Burns i B. F. Sheffield, *A Behavioural Approach to the Management of Stress*. Ed. Carry L. Cooper i S. V. Kasl. Chichester: John Wiley & Sons, 1982, str. 8, 9 i 11.

Randall R. Cottrel, „The Human Stress Response”, *Grolier Encyclopedia: Stress Management*, 1. edycja (Guilford: The Dushkin Publishing Group, 1992), wydanie 13, str. 34, 35.

Webster's II, hasła: „adrenal gland”, „endocrine gland”, „pituitary gland”.

DOŚWIADCZ NOWEGO ŻYCIA

Jeśli jeszcze nigdy nie poprosiłeś Jezusa, aby był twoim Panem i Zbawicielem, zachęcam cię, abyś uczynił to teraz. Pomódl się słowami poniższej modlitwy i jeśli naprawdę zrobisz to szczerze, doświadczysz nowego życia w Chrystusie.

Ojcie Boże, wierzę, że Jezus Chrystus jest Twoim Synem, Zbawicielem. Wierzę, że umarł za mnie i poniósł wszystkie moje grzechy na krzyż. Wziął na siebie karę, która miała spotkać mnie. Wierzę, że Jezus zmartwychwstał, a teraz zasiada po Twojej prawicy w Niebie. Potrzebuję Ciebie, Jezu. Przebacz mi moje grzechy, zbaw mnie, przyjdź i zamieszkać w moim sercu. Chcę narodzić się na nowo.

Jeżeli szczerze pomodliłeś się słowami tej modlitwy, Jezus zamieszkał w twoim sercu. Jesteś wolny od grzechu, stałeś się Jego sprawiedliwością i kiedy Jezus przyjdzie powtórnie, pójdziesz razem z Nim do nieba.

Znajdź dobry kościół, który naucza Bożego Słowa i zacznij wzrastać w Chrystusie. Zacznij czytać Pismo Święte, a twoje życie będzie się zmieniać. W Ewangelii Jana 8:31-32 (AMP) czytamy: „Jeśli słowa moje w was

trwać będą... prawdziwie moimi uczniami będziecie. Poznacie prawdę, a prawda was uwolni”.

Zachęcam cię gorąco, abyś uchwycił się Bożego Słowa, zasadził je głęboko w swoim sercu. Wtedy zgodnie z 2 Listem do Koryntian 3:18, kiedy będziesz przeglądał się w Słowie, twoje życie zacznie się przemieniać na obraz Jezusa Chrystusa.

O AUTORCE

Joyce Meyer należy do grona czołowych nauczycieli Pisma Świętego i jego praktycznego zastosowania w życiu chrześcijan. Napisała ponad osiemdziesiąt inspirujących książek, m.in. *Rewolucję miłości*, *Nie poddawaj się nigdy!*, *100 sposobów na proste życie*, *Sekret prawdziwego szczęścia*, serię książek *Bitwa o umysł* oraz dwie powieści, *The Penny* (Grosz) i *Any Minute* (W każdej chwili). Jej książki znajdowały się na pierwszych miejscach list bestsellerów New York Timesa.

Opublikowała również tysiące nagrań audio i wideo z nauczaniem. Jej programy radiowe i telewizyjne pt. *Enjoying Everyday Life*® (Codzienna radość życia) transmitowane są na cały świat, a ona sama podróżuje i prowadzi konferencje w wielu krajach. Joyce Meyer i jej mąż, Dave, są rodzicami czworga dorosłych dzieci i mieszkają w St. Louis, w stanie Missouri, w USA.

Joyce Meyer Ministries
P. O. Box 655
Fenton, MO 63026
Phone (636) 349-0303
USA

Joyce Meyer Ministries – England
P. O. Box 1549
Windsor SL4 1GT
United Kingdom
Phone: +44 (0)1753 831102

Joyce Meyer Ministries – Germany
Postfach 761001
22060 Hamburg
Germany
Phone: +49 (0) 40/88 88 4 11 11
www.joyce-meyer.de

Programy Joyce Meyer,
dostępne w różnych językach,
można oglądać na: tv.joycemeyer.org
www.joycemeyer.org.pl

Dystrybucja książek Joyce Meyer:
Instytut Wydawniczy „Compassion”
ul Nasienna 8/2, 72-006 Mierzyn
www.compassion.pl, compassion@zet7.pl

