

# ODKRITO O OSAMLJENOSTI



Premagati čustvene bitke  
z močjo Božje besede

# JOYCE MEYER

Odkrito  
o osamljenosti

Odkrito o osamljenosti

Premagati čustvene bitke  
z močjo Božje besede

Joyce Meyer

Če ni drugače označeno, so citati vzeti iz:

THE AMPLIFIED BIBLE: Old Testament, Copyright ©  
1965, 1987, Zondervan Corporation.

THE KING JAMES VERSION and THE AMPLIFIED  
NEW TESTAMENT, Copyright © 1958, 1965, 1987  
Lockman Foundation.

SVETO PISMO, Jeruzalemska izdaja, Teološka fakulteta,  
Ljubljana, 2010.

SVETO PISMO, Slovenski standardni prevod iz izvirnih  
jezikov, Svetopisemska družba Slovenije, Ljubljana 1996.

Naslov izvirnika: Straight Talk on Loneliness

Overcoming Emotional Battles with the Power of God's  
Word!

Izdajatelj: Eksodus, medijske in druge dejavnosti, Z.  
Kodela, s. p., Ulica Veljka Vlahovića 51, 2000 Maribor.  
Lektorirala: Majda Strašek Januš. Prevedel: Anton  
Doberšek. Naklada: 5000 izvodov. Izdano: 2018.



Joyce Meyer Ministries v slovenskem jeziku lahko spremljate na:  
[tv.joycemeyer.org/slovensko](http://tv.joycemeyer.org/slovensko)



Joyce Meyer Ministries Slovenija



Joyce Meyer Ministries Slovenija – Prosimo, yščkajte' nas



Vabljeni k ogledu exodus TV za več oddaj Enjoying Everyday Life.  
Program spremljajte na [www.exodus.si](http://www.exodus.si)

Za več brezplačnih knjig Joyce Meyer se obrnite na exodus TV.

Knjiga ni za prodajo in je darilo Joyce Meyer..

CIP - Kataložni zapis o publikaciji  
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

177.82:27

MEYER, Joyce, 1943-

Odkrito o osamljenosti : premagati čustvene boje z močjo Božje besede / Joyce Meyer ; [prevedel Anton Doberšek].  
- Zgornja Ložnica : Eksodus, 2018

Prevod dela: Straight talk on loneliness

ISBN 978-961-288-419-2

294747136

<b>Uvod .....</b>	<b>9</b>
<b>Nisi sam .....</b>	<b>15</b>
<b>Osamljenost lahko zdravimo.....</b>	<b>27</b>
<b>Sedem stopenj žalovanja .....</b>	<b>39</b>
<b>Ozdravljenje ob tragični nesreči ali izgubi .....</b>	<b>75</b>
<b>Drugi del .....</b>	<b>89</b>
<b>Besedila iz Svetega pisma .....</b>	<b>89</b>
<b>Zaključek .....</b>	<b>95</b>
<b>Molitev in blagoslov .....</b>	<b>97</b>
<b>Molitev za osebni odnos z Gospodom.....</b>	<b>99</b>

## Uvod

Največja težava današnjega človeka sta potrtnost in osamljenost. Pogosto sta obe povezani, saj so mnogi potrtni, ker so sami.

Vprašanje osamljenosti je danes pomembnejše, kot je bilo v preteklosti. Pri oznanjevanju me vedno večje število ljudi prosi za molitev, da bi našli vodstvo, pomoč in bi bili kos samoti.

Bog nam po Božji besedi sporoča, da nismo sami. On nas želi osvoboditi, potolažiti in ozdraviti. Žalostno je, da mnogi ne morejo v svojem življenju premagati bolečih izgub. Ko se zgodi nesreča in se nam bolečina zdi neznosna, vidi Satan priložnost, da za vedno zveže posameznika ali celo družino.

Smrt ljubljene osebe, ločitev ali pa prekinitve tesne zveze lahko povzročijo potrtnost. Sčasoma mnogi uspejo to premagati. Ključ do uspeha je v tem, da razumemo razliko med normalnim, se pravi uravnovešenim žalovanjem, in med duhom potrtnosti. Prvo pomaga žalujoči osebi, da si sčasoma opomore, drugo pa povzroči, da se pogrezne globlje v obup.



Prepričana sem, da mnogi procesa žalovanja ne razumejo prav – in tudi kristjane zajameta potrnost in osamelost. Ko Bog zdravi, nastopi včasih takojšnje ozdravljenje. Pogostejša praksa pa je, da postane zdravljenje od izgube ali tragedije dolgotrajen proces.

Gospod nas vodi korak za korakom. Seveda se na izgubo vsi ne odzivajo enako. Prav tako se ne odzivajo z isto močjo. Vendar pa vsi čustvujemo. Ta čustva so lahko ranjena in jih je potrebno zdraviti.

Jezus se je učlovečil, da bi uničil hudičevo delo (prim. 1 Jan 3,8) in bi nam dal življenje v izobilju. Če se bomo naučili, kako prejemati to, kar nam je pripravil, bomo izkušali življenje v izobilju, in to brez potrnosti ter osamljenosti.

Bog me je osvobodil vezi potrnosti in osamljenosti. Prepričana sem, da vas bo ob branju knjige vodil korak za korakom, da se boste osvobodili.

Prvi del

Nikoli te ne bom pozabil

## Nisi sam

Jezus je pristopil in jim spregovoril rekoč: ...  
»Jaz sem z vami vse dni do konca sveta.« (Mt  
28,18;20)

## Nisi sam

Ker mi je vdan, ga hočem osvoboditi,  
branil ga bom, ker spoznava moje ime.<sup>1</sup>

Kliče me, pa ga uslišim,  
z njim sem, ko je v stiski,  
rešim ga in mu izkažem čast.

Z dolgostjo dni ga nasitim,  
pokazal mu bom svoje rešenje.  
(Ps 91,14–16)

Bog želi, da se zavedamo, da nismo sami. Satan želi, da verjamemo, da smo sami. To ni res. On si želi, da verjamemo, da nas nihče ne razume, kako se počutimo. To ni res.

---

<sup>1</sup> Razširjena izdaja Svetega pisma (Amplified Bible) dodaja in razlaga, kaj pomeni spoznavati ime za Boga. Takšen človek pozna osebno Božje sočutje, ljubezen in naklonjenost. Zaupa vanj in se nanj zanaša, ker ve, da ga ne bo nikoli zapustil. Opomba prevajalca.

Vendar je Bog z vami. Zato mnogi verniki poznajo vaše občutke in razumejo vaše izkušnje na duhovni in čustveni ravni. V Psalmu 34 nam v dvajseti vrstici govori, da se pravični neprestano sooča z mnogimi nesrečami, vendar ga Gospod iz vseh rešuje. V Svetem pismu je mnogo mest, ki govorijo o trpljenju pravičnega in Gospod jih rešuje.

### ***Bog rešuje***

Bog je rešil Pavla in Sila iz ječe.  
(Apd 16,23–26)

V prvi Samuelovi knjigi 17,37 beremo, kako je Gospod osvobodil Davida iz zagate. Potem je David rekel: *»Gospod, ki me je rešil iz levjih šap in iz medvedjih šap, on me bo rešil iz roke tega Filistejca.«* Savel je rekel Davidu: *»Pojdi in Gospod bodi s teboj!«*

Ko napredujete, vam bo Satan zadal trpljenje, da bi vas preplašil in da bi se počutili osamljene. Vendar, kjer nam Satan poskuša škodovati, Bog deluje v naše dobro (prim. 1Mz 50,20). Ravnajte tako, kakor je ravnal David. Opogumite se tako, da premišljuje o preteklih zmagah.

Šadráh, Mešáh in Abéd Negó so bili v preizkušnji, vendar so ostali trdni in neomajni v svojem odnosu do pravega Boga (prim. Dan 3,10–30). Ko so zavrnilo ukaz hudobnega kralja Nebukadnezarja, da bi častili njegovo zlato podobo, jih je dal vreči v razbeljeno peč, ki so jo sedemkrat bolj zakurili kot običajno.

Tedaj se je kralj Nebukadnezar začudil, ko je zagledal v razbeljeni peči poleg Šadráhja, Mešáhja in Abéd Nega še četrtega moža. In v 24. vrstici pove, da je ta bil »podoben sinu bogov«.<sup>2</sup> Ne samo da so vsi trije nepoškodovani prišli iz razbeljene peči, ampak niso niti smrdeli po dimu.

Trideseta vrstica nam pravi, kako je kralj povišal Šadráhja, Mešáhja in Abéd Nega. Bog vas ne bo samo rešil iz preizkušenj, ampak vas bo dvignil.

Danijel je bil prav tako v preizkušnjah: vrgli so ga v levji brlog, ker je bil zvest in predan Bogu. Vendar se je Danijel odločil, da zaupa Bogu in on ga je osvobodil tako, da je poslal angela, ki je zaprl levje gobce. Danijel je nepoškodovan prišel ven (prim. Dan. 6,3–23). Zaupajte Bogu in nepoškodovani boste prišli iz težav.

Vsi ti so spoznali, da je Bog zvest. Tudi jaz sem izkušala njegovo dobroto in zvestobo. Kot otroka so

---

<sup>2</sup> Daniel 3,25.

me spolno, umsko in čustveno zlorabili. Ko sem bila stara deset let, sem bolehala za migreno. Zbolela sem za rakom in si pridobila še nekaj manjših bolezenskih stanj, pa čeprav ta niso bila nič manj boleča.

Bog me je rešil iz vseh težav in mi priskrbel odgovor. Vendar pa sem morala čakati na Boga in mu biti zvesta. Prvo Petrovo pismo nam svetuje:

Bodite zmerni, treznega uma in budni tako, da ste vedno pozorni! Vaš nasprotnik hudič hodi okrog kakor rjoveč lev v najhujši lakoti in išče, koga bi požrl. Uprite se mu, trdni v veri [*nasprotujte njegovim zakoreninjenim napadom, ki so močni, neomajni in trdni*]. Saj veste, da prav takšno trpljenje prenašajo vaši bratje, ki so po svetu. To je celotno Kristusovo telo.<sup>3</sup>

V danih primerih smo videli, da pridejo preizkušnje prav na vsakega izmed nas. Vsak izkuša v tem življenju določeno žalost in osamljenost. Vendar nismo sami. Sveto pismo nas uči, da naj se upremo hudiču, da se mu upiramo in smo trdni v veri. Prav

---

<sup>3</sup> Trezni bodite in čuječi! Vaš nasprotnik hudič hodi okrog kakor rjoveč lev in išče, koga bi požrl. Uprite se mu trdni v veri, saj veste, da prav takšno trpljenje prenašajo vaši bratje, ki so v svetu (1Pt 5,8–9).

tako pa črpamo moč iz tega, da drugi vedo, kako se počutimo.

### *Bog dela v naše dobro*

Bog je dober in zvest. Pred mnogimi leti sem se spoprijela z večjim čustvenim šokom, ki me je ločil od mnogih ljudi in zame zelo ljubih stvari. Bog je hotel, da bi šla naprej, vendar ga nisem ubogala. Bog je delal v moje dobro, čeprav nisem mogla videti takrat nič dobrega. Ko nisem hotela iti, me je Bog premaknil. Premaknil tudi nekatere ljudi iz mojega življenja. Končno sem se zavedla, da je to bila najboljša stvar, ki se mi je sploh zgodila. Vendar pa sem prej mislila, da se mi je porušil ves svet. Nisem bila prepričana, če si bom sploh opomogla.

Smrt in razveza nista edini težki izgubi, s katerima se ljudje soočajo. Prav takšno opustošenje lahko povzroči prekinitev dolgotrajne osebne zveze ali opustitev določene življenjske poti.

Telesna poškodba vam lahko prepreči, da bi se ukvarjali s hobijem ali športom, ki ste mu naklonili največ časa v svojem življenju. To zna biti čustveno obremenjujoče. Pravzaprav je zelo težko, ko izgubimo nekoga, ki nam je bil blizu ali pa je bil za nas pomemben.



Potrebovala sem skoraj tri leta, da sem si popolnoma opomogla. Vendar sem ves tisti čas doživljala stalen in jasen napredek. Ko sem končno razumela, kako je duša povezana z zunanjim svetom, sem dokončno zmogla ozdraviti večje bolečine.

### *Duševne vezi*

Ko z neko osebo preživite veliko časa, vas ta odnos veže s tisto osebo ali stvarjo. Ljudje smo duhovna bitja in imamo dušo, ki živi v našem telesu. Dušo lahko razumemo, če vemo, da je sestavljena iz razuma, hotenja in čustev.

Naša udeležba zahteva čas na razumskem in miselnem področju ter načrt za življenje. Običajno govorimo o tem, komu posvečamo največ pozornosti v mislih, volji in čustvih. Če le malo pomislimo na to, lahko vidimo, kako se duša vpleta v ljudi in stvari, ki jim posvečamo največ časa in prizadevnosti.

Za roko bi bilo pogubno, če bi si jo privezala ob strani in bi ostala leta in leta v takšnem položaju. Če bi jo potem nekega dne odvezali, bi ne bila samo suha in slabotna, ampak tudi brez možnosti normalnega delovanja. Takšne roke ne moremo več pravilno uporabljati. Pridobiti si mora svoje moči in okretnosti. Zopet bi morali vaditi, da bi roka pravilno delovala in

si razvila mišično tkivo, ki se je zaradi neuporabe radikalno zmanjšalo.

Podobno se dogaja z našimi dušami. Ko smo dalj časa vpleteni z osebo, mestom ali stvarjo, smo razvili duševne vezi. Ko se ta oseba ali mesto ali stvar odtegne od nas, se obnašamo še vedno tako, kakor da bi vse te osebe ali stvari bile prisotne. Ko osvobodimo roko, ki je bila zvezana ob našo stran, je še ta vedno negibna. Ne deluje pravilno, dokler ne mine določen čas, ko si prizadevamo, da jo spravimo v prejšnje stanje.

Tudi ko prostovoljno odidemo od nekoga ali nečesa, bo naša duša hotela ostati tam, kjer je bila. Občutki so zelo močni in lahko povzročijo toliko bolečine in tesnobe. Zavedati se moramo, da lahko uporabimo svojo voljo za odločitev, da nekaj naredimo ali pa ne naredimo. Čvrsta in z voljo podkrepljena odločitev bo utrudila silovite valove čustev.

Obstajajo pravilne in napačne duševne vezi. Pravilne se bode same od sebe sčasoma uravnotežile. Napačne duševne vezi pa moramo zdraviti.

Ni pomembno, v kakšni situaciji ste ravno sedaj. Če duševnih vezi primerno ne zdravimo, nas lahko ohromijo. Vendar pa Bog ve, kako jih obravnavati. Če ste doživeli hudo nesrečo, se boste morda morali ponovno naučiti hoditi.

Če ste izgubili svojega življenjskega sopotnika zaradi smrti ali razveze, se boste morda morali naučiti, kako delovati kot posameznik. Mogoče se boste morali naučiti stvari, ki ste jih pozabili ali pa jih še sploh nikoli niste opravljali. Mogoče si boste morali poiskati delo, se naučiti kuhati, skrbeti za otroke ali pa delati odločitve, ki jih niste bili navajeni delati in jih ne poznate v podrobnostih.

Če ste izgubili delo, se boste mogoče morali naučiti, kako se ponovno postaviti na tržišče in se mogoče preseliti v tuje okolje.

Ko počnete vse te stvari, vas še vedno bolijo stare rane, vendar ste lahko zadovoljni, da napredujete. Vsak dan napredujete. Bog je obljubil, da vas bo spremljal v težavah. Ko čakate nanj, da vas osvobodi, se lahko potolažite z vednostjo, da je z vami in deluje v vašo korist, pa četudi ne morete v fizičnem svetu vedno videti njegovega delovanja. V Matejem evangeliju 28,20 pravi: *»Jaz sem z vami vse dni do konca sveta.«*

## Osamljenost lahko zdravimo

Njihovo žalovanje spremenim v veselje,  
po stiski jih potolažim in razveselim.  
(Jer 31,13)

## Osamljenost lahko zdravimo

Osamljenost ni greh. Zato ne dodajajte k svojemu seznamu ran še občutka krivde.

Osamljenost lahko zdravimo, pa ni pomembno, kakšen je vzrok. Nekateri, ki zelo trpijo zaradi nje v obliki potrnosti, so boječi in skrajno plahi. Nekateri niso razumljeni. Nekateri so voditelji, ločeni in ponovno poročeni, ovdoveli ali starejši. Nekateri se počutijo zavrženi ali pa se počutijo odveč in mislijo, da so drugačni od drugih ljudi. Nekateri so zlorabili in ne morejo ohraniti zdravega osebnega odnosa, še posebej do nasprotnega spola. Nekateri so osamljeni, ker se morajo seliti ali pa zamenjati zaposlitev. Ta seznam se ne prestando večā.

Za osamljenost je veliko vzrokov, vendar se mnogi ne zavedajo, da jim ni potrebno živeti v takšnem stanju. Lahko se z njim soočijo in ga zdravijo.

Beseda "osamljenost" ima v korenu besedo "sam", ki jo Slovar slovenskega knjižnega jezika označuje kot nekoga, ki nima stikov, povezav in ni povezan z drugimi. Torej je osamljen. Od tod tudi izpeljanki osamljenost in osamelost.

Osamljenost se lahko izraža tudi kot notranja bolečina ali hrepenenje po naklonjenosti. Stranski učinek osamljenosti je v praznini, nekoristnosti in brezcilnosti. Resnejša posledica pa sta potrtoost, depresija in otožnost, ki v nekaterih primerih lahko pelje do samomora.

To je žalostno. Vendar nekateri ljudje napravijo samomor zato, ker ne znajo živeti s samoto ali ker se nočejo z njo primerno in stvarno spoprijeti. Tudi kristjani padejo pred tem strašnim sovražnikom.

### *Biti sam še ne pomeni biti osamljen*

Beseda "sam" označuje nekoga, ki je brez stikov in ni skupaj z drugimi. Torej ga lahko označimo kot osamljenega, samotnega ali zapuščenega. Takšen človek je torej brez družčine ali tovarištva.

Ali ste sami, neodvisni in osamljeni zato, ker tako hočete – ali pa ste otožni, osamljeni, potrti zaradi pomanjkanja družbenih stikov. V tem je razlika.

Zelo pomembno se je zavedati, da stanje samote še ne pomeni, da morate biti osamljeni ali zapuščeni. Osamljenost lahko nastopi tudi tedaj, ko živite s soljudmi in imate družbene stike.

Včasih je stanje osamljenosti prehodno obdobje. Nekdo, ki je zapustil svoje in se je preselil v novo stanovanje, v neko drugo mesto, lahko izkuša samoto. Sčasoma si bo pridobil nove prijatelje.

Obravnavati moramo tista stanja osamljenosti, ki se pojavljajo v zaporedju ali pa so stalna. Vedno obstajajo rešitve, če smo sami, pa tudi če se ne moremo popolnoma izogniti samoti.

### *Kriza ali travma povzroči osamljenost*

Mnogokrat se pojavi osamljenost zaradi travme ali krize ob smrti ljubljene osebe, pa naj bo to življenjski sopotnik, otrok, starš, tesni prijatelj ali sorodnik. Lahko je to tudi posledica razveze.

Ko se nekaj zgodi, se zavemo, da stvari ne bodo nikoli več takšne, kakor so bile. Posledica krize ali travme v našem življenju nas lahko vodi v osamljenost in obup.

Naravna pot je takšna, da nas stanje krize prisili na izbiro ene ali druge možnosti, da postanemo boljši ali slabši, da premagamo ta položaj – ali pa se vdamo.

Vsi smo že videli kakšen film, ki prikazuje zelo resno obolelega ali ranjenega človeka. Zdravnik je pri njem in ob odhodu spregovori svojcem ali bližnjim:

»Napravil sem vse, kar lahko storim. Bolnik je dosegel vrhunec krize. Kar se bo sedaj zgodilo, je zunaj mojih pristojnosti.« Zdravnik s tem izrazi, da se bo v zelo kratkem času stanje bolnika izboljšalo ali poslabšalo.

Kriza vedno povzroči spremembe in takšne spremembe so težke za vsako vpleteno osebo.

### *Žalovanje naproti duhu potrnosti*

Beseda žalost izraža globoko duševno tesnobo ob izgubi nekoga. To je bridkost ali potrnost. Ko žalujemo, občutimo žalost, bol ali bridkost, in to je izkušnja duševne tesnobe, stiske ali gorja.

Človek mora žalovati zaradi duševnega, čustvenega in celo fizičnega zdravja. Oseba, ki odklanja žalovanje, se ne sooča z resničnostjo. To jo končno pripelje do uničujočih posledic njene biti.

Popolnoma druga stvar pa je duh potrnosti. Če se mu ne upremo, bo prevzel in uničil življenje nekoga, ki je doživel izgubo. Če se ne soočimo z njim in ga ne nadzorujemo, bo ukradel zdravje, veselje do življenja, življenjsko moč in nazadnje samo življenje.

Naj vam povem primer. Moja prijateljica je po dolgotrajni bolezni izgubila svojega sina. Ko je deček



umrl, je to bila zelo težka preizkušnja za vsakega v družini. Zagotovo je vsak izmed družinskih članov globoko žaloval. Prav je tako.

Vendar pa mi je zaupala neki dogodek, ki je razkrival duha potrnosti. Ko je nekega dne prala perilo, je začela misliti na svojega preminulega sina. Nenadoma je začutila, da se je nekaj mračnega prilepilo nanjo. Bila je otožna in potrta ter je začutila željo, da bi se še globlje potopila v takšno stanje.

Bog ji je naklonil spoznanje, da je to duh potrnosti, ki si jo hoče podrediti. Vzela je srajco preminulega in si jo ogrnila okrog sebe. Hudiču je povedala, da uporablja to oblačilo kot izbrano *»ogrinjalo za hvalnico namesto potrtega duha«* (prim. Iz 63,3). Takoj ko je to storila, jo je minila potrnost.

Če se ta žena ne bi tako silovito uprla in soočila z morečim duhom potrnosti, bi lahko odprla vrata za večji, dolgotrajnejši problem.

## *Spremeniti žalovanje v veselje*

Blagor žalostnim, kajti potolaženi bodo. (Mt 5,4)

Sveto pismo opisuje mnogo trenutkov ali stanj žalovanja.

Gospod govori po preroku Jeremiju 31, 13:  
»Tedaj se razveseli dekle pri plesu in mladeniči in starci obenem. Njihovo žalovanje spremenim v veselje, po stiski jih potolažim in razveselim.«

V tem citatu jasno vidimo, da je Božja volja tolažiti žalujoče. Zato smo lahko prepričani, da tolažba pride za žalovanjem. Če tolažba ne pride, potem je nekaj narobe.

Prerok Izaija 61,1–3 nam podaja naslednje zagotovilo:

Duh Gospoda Boga je nad menoj,  
ker me je Gospod mazilil.  
Poslal me je, da oznanim blagovest ubogim,  
da povežem strte v srcu,  
da okličem jetnikom prostost,  
zapornikom osvoboditev,

da oznanim leto Gospodove milosti  
dan maščevanja našega Boga,  
da potolažim vse, ki žalujejo,

da se obrnem k žalujočim na Sionu  
in jim dam venec namesto pepela,  
olje veselja namesto žalovanja,  
ogrinjalo za hvalnico namesto potrtega duha.  
Imenovali se bodo Hrasti pravičnosti,  
Gospodov nasad za njegovo poveličanje.

Jasno je, da obravnava navedeno besedilo temeljno načelo popolne povrnitve in obnovitev prvotnega stanja. Zanima se predvsem za tiste, ki so ranjeni, da bi jim povrnil veselje.

Mogoče žalujete za izgubo, umanjkanjem nekoga ali nečesa, vendar vam ni treba preostalega dela življenja preživeti v takšnem stanju. Bog je obljubil, da bo spremenil vaše žalovanje v veselje. Verjeti morate v to obljubo v času, ko žalujete. Ko tako delate, si boste pridobili upanje za prihodnost.

### *Obljuba nam je dana*

Pričakovanje, ki se oddaljuje, stiska srce,  
upanje, ki prihaja, pa je drevo življenja  
(Prg 13,12).

Medtem ko žalujemo po izgubi, kar je potrebno in celo zdravilno, se moramo paziti, da ne zaidemo v obup, ki je težko breme. Namesto da bi se vdajali brezupnosti, se poglobite v besede kralja Davida:

Kaj bi postalo iz mene, če ne bi verjel,  
da bom videl Gospodovo dobroto v deželi  
živih. Počakaj in upaj ter pričakuj Gospoda.

Bodi močan in pogumen ter dopusti,  
da je tvoje srce neustrašno in potrpežljivo. Da,  
počakaj in upaj ter pričakuj Gospoda.<sup>4</sup>

Ni pomembno, kaj se zgodi na zemlji, kajti vedno ostane upanje v Boga.

V Pismu Hebrejcem 6,17–18 govori o obljubi in zaprisegi. Želi nas blagosloviti s svojo obljubo, kakor je zaprisegel »*po dveh nepreklicnih dejanjih*« [po obljubi in zaprisegi], »*v katerih se Bog ne more zlagati*« ali nas prevarati.

Zatekli smo se k njemu v mogočno zatočišče, kjer se kopiči moč in neomajni pogum, da se tako

---

<sup>4</sup> Verujem, da bom videl dobroto Gospodovo v deželi živih.

Upaj v Gospoda, bodi pogumen, tvoje srce naj se okrepi, upaj v Gospoda (Ps 27,13-14).

oprिमemo in obdržimo upanje, ki nam je bilo [še pred našim obstojem] določeno in podarjeno.

V devetnajsti vrstici nadaljuje, da imamo to upanje tako gotovo in trdno kakor sidro duše [se ne more izmuzniti ali zlomiti, pa četudi bi ga kdorkoli teptal], *»zanesljivo in trdno, ki sega v notranjost, za zagrinjalo«*.

V nevihti je prav sidro tisto, ki prepreči ladji nesrečo. Upanje ima isto vlogo za našo dušo. Upanje je kakor sidro, ki nas drži naravnano, ko nas valovi mečejo sem in tja.

Mogoče tega ne morete razumeti tedaj, ko ste prizadeti in vas boli zaradi izgube. Bolečina vam para dušo, vendar se zavedajte in se oprimate edine resnice, da vas Bog ljubi in da ima za vas pripravljeno prihodnost. Čeprav greste skozi različne stopnje žalovanja, se mu zaupajte in upajte vanj, da bo lahko spremenil vaše žalovanje v veselje in vam dal življenje namesto pepela.

## ***Sedem stopenj žalovanja***

Zaupaj v Gospoda z vsem svojim srcem,  
na svojo razumnost pa se ne zanašaj.  
Na vseh svojih poteh ga spoznavaj  
in on bo uravnaval tvoje steze.  
(Prg. 3,5–6)

## **Sedem stopenj žalovanja**

Ko doživite tragedijo ali izgubo, se začne skoraj za vsakega neke vrste proces žalovanja. Na splošno imamo sedem osnovnih stopenj ali vidikov tega procesa. Poglejmo si jih podrobneje, da si bomo pridobili boljše razumevanje glede tega, kaj se nam dogaja v tem procesu in kaj lahko sami storimo, da si iz tega pridobimo kakšno prednost.

### ***Prva stopnja: Šok in zanikanje***

Ko se zgodi nesreča ali smo pred izgubo nekoga ali nečesa, se najprej srečamo s šokom in zanikanjem. Bog nas tako varuje pred popolnim opustošenjem.

### **Šok ali pretres**

Šok pretrese razum in deluje kakor varovalka. Prihrani nam čas, da se počasi prilagodimo na spremembe, ki so se nam dogodile. Odvrne nas od tega, da bi se morali nenadoma soočiti z resničnostjo. Preden se lahko usmerimo naprej, moramo imeti nove

smernice. Šok nam priskrbi potrebni čas, da si lahko razvijemo nove smernice mišljenja o svojem življenju in bodočnosti.

Za predstavo si vzemimo avtomobilski amortizer ali blažilnik. Zgrajeni so tako, da blažijo udarce pnevmatike glede na avto na neravni in luknjasti cesti. Brez blažilcev bi kolo odpadlo zaradi neposrednih in močnih udarcev, ki se pojavijo med vožnjo.

Tudi mi smo ustvarjeni na podoben način. Potujemo po cesti življenja in večina izmed nas ne pričakuje niti izboklin niti lukenj. Zaradi tega nismo pripravljeni, ko se nenadoma pokažejo pred nami. Sveti Duh v nas blaži udarce, dokler ne naravnamo in prilagodimo svojega mišljenja, da lahko sprejmemo nenadne spremembe na poti.

Šok lahko traja le nekaj minut, lahko pa tudi nekaj tednov. Če traja še dlje, potem je nekaj narobe.

Zdrav šok je kakor trenutno pomirjevalo. Vendar pa pomirjevala ne moremo jemati kar naprej. Moramo se premakniti. Šok je trenutni pobeg od resničnosti. Če pa to ni trenutni pobeg, nas lahko vodi v zelo resne težave.

Spominjam se, da sem bila z babico, ko je dedek umrl. Nekaj časa je bolehal, in čeprav je bilo neizbežno, da bo umrl, je moja babica kar naprej



ponavljala: »Ne morem verjeti. Ne morem verjeti, da je umrl.« Doživela je tragično izgubo in začela je žalovati.

Ko nas kaj pretrese, je najbolje, da se ne mudimo predolgo v brezdelju. Neka žena med osebjem je doživela nenadno, uničujočo krizo. Spominjam se, ko nam je rekla: »Bog mi je rekel, naj grem naprej. Prišla sem na delo.«

Povedala je, da ne ve, kako kvalitetno bo opravila delo. Vendar pa se je zavedala, da bo zanjo uničujoče, če se bo vdala otopelosti in jo bo le-ta potegnila vase. V enem dnevu je izgubila vse, kar se ji je zdelo najpomembnejše v njenem življenju. Njen odziv se je nakopičil v čustvu: »Kakšna korist je od vsega tega? Zakaj sploh kaj poskušati?« A vedela je, da bo preživela, če bo uspela preusmeriti občutke s pozitivnimi dejanji.

Ko preživljate šok zaradi tragične izgube, morate kot verniki prepoznati razliko med dušo in duhom. Tudi v času tragedije ali izgube morate razlikovati med čisto človeškimi občutki in resničnim vodenjem Svetega Duha.

## Zanikanje

Ko nekaj zanikamo, odklonimo soočenje z resničnostjo, kar nas pogosto vodi v čustveno ali duhovno bolezen različnih razsežnosti.

Bog nas je opremil s Svetim Duhom, da se lahko soočimo z resničnostjo, da se oklenemo njegove roke in hodimo skozi temno dolino ter da premagamo vse težave, ki jih prinaša življenje.

Sveti Duh prebiva v nas in nas varuje. Zato lahko ponovimo po besedah kralja Davida: »Tudi če bi hodil po globeli smrtne sence, se ne bojim hudega, ker si ti ob meni. Tvoja palica in tvoja gorjača sta mi v tolažbo (Ps 23,4).«

Ko tudi smrt razpre svojo senco na naše življenje, lahko živimo z upanjem.

Ko govorimo o upanju, se spomnimo pripovedi o Šadržju, Mešáhju in Abéd Negu v razbeljeni peči (Dan 3,8–27). Čeprav so izkusili, da so jih vrgli v sedemkrat bolj zakurjeno peč, kot je bila zakurjena kdajkoli poprej, je Gospod bil z njimi v tej goreči peči.

Ko se znajdete v zelo težkem položaju, lahko poiščete podobna mesta v Svetem pismu, da se

opogumite. Kakor je Bog bil prisoten v razbeljeni peči s temi judovskimi dečki in kakor so oni prišli ven brez trajnih posledic, bo tudi z nami v kakršnemkoli položaju našega življenja.

Božja volja je, da se soočimo z resničnostjo, da jo premagamo in da vsakič izidemo kot zmagovalci. Težko se je soočiti z resničnostjo, vendar je še veliko težje izogibati se resnice.

### ***Druga stopnja: Jeza***

Druga stopnja nastopi, ko se začnemo jeziti na Boga, hudiča, na samega sebe, na osebo, ki je povzročila bolečino ali izgubo, pa četudi je ta oseba že umrla.

#### **Jeza na Boga**

Verjamemo, da je Bog po naravi dober in da varuje naše življenje. Ko doživimo tragedijo ali se znajdemo pred izgubo, ne moremo razumeti, zakaj Bog ne prepreči takšnih stvari. Tako se te ne bi zgodile in nas ne bi tako hudo prizadele.

Ko smo pred tragično izgubo, zelo pogosto postanemo jezni in se vprašamo:

»Če je Bog dober in vsemogočen, zakaj potem dovoli, da se ljudem zgodijo slabe stvari?«

V takšnih trenutkih želi razum kričati: »To nima nobenega smisla!« Vedno znova se pojavi vprašanje: »Zakaj, Bog, zakaj?« Takšna vprašanja mučijo tako žalujoče kakor tudi potrte in osamele.

V Pismu Korinčanom 13,12 namigne apostol Pavel, da bodo vedno ostala neodgovorjena vprašanja, s katerimi se soočamo v sedanjem življenju:

Zdaj namreč gledamo v zrcalu nejasen odsev resničnosti, kakor uganko ali zagonetko, vendar ko pridemo do popolnosti, bomo gledali v resničnosti in iz obličja v obličje. Sedaj spoznavamo po delih in nepopolno, tedaj pa bomo spoznavali jasno in v polnosti na način, kakor sem bil tudi sam jasno in popolnoma spoznan ter razumljen od Boga.<sup>5</sup>

Čezmerno razglabljanje o stvareh, ki jih ne bomo mogli zadovoljivo odgovoriti, nas muči in nas zmede. Vendar nam Pregovori 3,5–6 zagotovijo, da zaupanje v Gospoda prinese gotovost in vodstvo:

Zaupaj v Gospoda z vsem svojim srcem,

---

<sup>5</sup> Zdaj namreč gledamo v zrcalu, nejasno, tedaj pa iz obličja v obličje. Zdaj spoznavam deloma, tedaj pa bom spoznal, kakor sem tudi bil spoznan (1Kor13,12).

na svojo razumnost pa se ne zanašaj.  
Na vseh svojih poteh ga spoznavaj  
in on bo uravnaval tvoje steze.

Ko se soočimo s krizo v svojem življenju, potrebujemo smernice. Sveto Pismo nam pravi, da po zaupanju v Boga najdemo pot in smernice.

Zaupanje dopušča v življenju nekatera neodgovorjena vprašanja. S takšno resnico se je težko soočiti, ker narava človeškega razuma hoče vse razumeti. Pismo Rimljanom 8,6 nam govori, da je meseno mišljenje smrt, duhovno mišljenje pa življenje in mir.

Želimo, da imajo stvari nek smisel, vendar pa Sveti Duh lahko povzroči mir v naših srcih, pa četudi ni po človeškem mišljenju nobenega vzroka za takšen mir.

Ni pomembno, kako zelo ste ranjeni zaradi izgube ali tragedije, Sveti Duh vam lahko da globok mir, da se bo vse uravnalo.

**Popolnoma nekoristno je, da se jezimo na Boga. Kajti on je edini, ki nam lahko pomaga.** Samo on nam lahko prinese trajno tolažbo in pozdravi, kar je potrebno. Vzpodbujam vas, da še naprej verjamete v dobrega Boga. Zavedajte se, da dogodki v vašem življenju ne spremenijo tega dejstva.

Tudi ko ne razumete okoliščin, še naprej zaupajte in recite Bogu, da je dober. On je dober. Psalm 34,9 nas vzpodbuja:

»Okusite in poglejte, kako je Gospod dober.  
Blagor možu, ki se zateka k njemu.«

V Psalmu 86 govori: Kajti ti, Gospod, si dober in odpuščaš naše prestopke in jih popolnoma in za vedno odstraniš; ti si poln dobrote in ljubeče prijaznosti do vseh, ki te kličejo.

Zahvaljajte se Gospodu, ker je dober,  
ker vekomaj traja njegova dobrot.

Bog je dober, vendar hudič želi spremeniti našo vero, da ne moremo zaupati Bogu, ker ne skrbi za nas in nas ne ljubi. Če imate dvome v Božjo ljubezen in v njegovo zvesto zaščitništvo, si preberite besede apostola Pavla na to temo v Pismu Rimljanom 8,35–39.

Kdo nas bo ločil od Kristusove ljubezni? Mar stiska ali nadloga, razdejanje ali beda, preganjanje ali lakota, nagota ali nevarnost ali meč?

Prav kakor je pisano: Zaradi tebe nas ves dan pobijajo, imajo nas za klavne ovce.

Toda v vseh teh preizkušnjah zmagujemo po njem, ki nas je vzljubil.

Kajti prepričan sem: ne smrt ne življenje, ne angeli ne poglavarstva, ne sedanost ne prihodnost, ne moči, ne visokost, ne globokost, ne kakršna koli druga stvar nas ne bo mogla ločiti od Božje ljubezni v Jezusu Kristusu, našem Gospodu.

Ne jezite se na Boga. Sprejmite vodstvo Svetega Duha. V naslednjem odlomku se poglobite v Jezusove besede:

Vaše srce naj se ne vznemirja (ne bodite raztreseni niti razburjeni).

Verujte v Boga, mu zaupajte in računajte nanj. Verujte mu, bodite mu zvesti in vdani, pa tudi vame verujte!

Jaz pa bom prosil Očeta in dal vam bo drugega Tolažnika [*svetovalca, pomočnika, priprošnjika, zagovornika in varuha*], da bo ostal pri vas vekomaj:

Ne bom vas zapustil sirot [brez tolažbe, v potrnosti, osamljene, pozabljene in brez pomoči], prišel bom k vam.<sup>6</sup>

---

<sup>6</sup> Vaše srce naj se ne vznemirja. Verujete v Boga, tudi vame verujte! jaz pa bom prosil Očeta in dal vam bo drugega

V teh besedah si najdete tolažbo in se uprite hudiču, ki vas bo poskušal prepričati, da bi si dali duška z jezo in jalovostjo pred Bogom.

## Jeza na hudiča

Sveto pismo pravi, da bi morali sovražiti hudiča (prim Am 5,15), kajti hudič je počelo zla. Če je ta jeza po svetopisemskih načelih, potem se je zdravo jeziti na hudiča.

Pismo Efežanom 6,12 nam govori: »Kajti naš boj se ne bije proti krvi in mesu, ampak proti vladarstvu, proti oblastem, proti svetovnim gospodovalcem te mračnosti, proti zlohotnim duhovnim silam v nebesih.« Razširjena izdaja Svetega pisma dodaja, da se bojujemo proti vodilnim miselnim tokovom, ki vodijo sedanji mračni svet; proti hudobnim duhovnim silam nadnaravnega sveta.

Gotovo se ne bojujemo proti Bogu ali proti ljudem, ampak proti sovražniku človeške duše. Kako lahko učinkovito izrazimo jezo na hudiča? Naj vam povem primer iz svojega življenja.

---

Tolažnika, da bo ostal pri vas vekomaj: Ne bom vas zapustil sirot, prišel bom k vam (Jan 14,1,16,18).



Mnogo let sem se jezila na hudiča, ker sem petnajst let trpela spolno zlorabo, vendar sem svojo jezo usmerjala v napačno smer. Do drugih sem postala trdosrčna in osorna. Nato sem se naučila, da hudiča lahko premagamo le tako, da smo dobri do drugih (prim. Rim 12,21).

Jezna sem bila na hudiča, ker mi je ukradel otroštvo, vendar sem se ravnala kakor on. Nisem mu poplačala za izgubo, ki sem jo utrpela. Sedaj oznanjam veselo novico in pomagam ljudem, ki so ranjeni. Številni ozdravijo in na novo zaživijo zlomljena in strta življenja. Satana premagujem tako, da sem dobra do drugih in jim prinašam Božjo besedo – veselo novico.

To je način, kako vračati hudiču.

Ko ste ranjeni, se čim prej preusmerite in pomagajte nekomu drugemu. Hitreje ko to storite, bolje za vas. Ko pomagate drugim, ki so ranjeni, vam to pomaga, da pozabite na svojo bolečino.

Da povrnete hudiču za prizadete rane in za uničenje v vašem osebni življenju, se z vso silo in ognjevitostjo oklenite Jezusovih del.

### Jeza nase

Ko se pojavi tragedija, se pogosto pojavi vprašanje: »Ali bi lahko preprečil sedanje stanje?«

Pogovarjala sem se z neko ženo. Potem ko ji je umrl mož zaradi nenadne kapi, se je kar naprej spominjala njegovih besed, da se počuti slabo. Očitala si je, da ni bila dovolj vztrajna pri tem, da bi obiskal zdravnika.

Po izgubi ljubljene osebe mnogi mislijo na stvari, za katere si želijo, da bi jih storili ali izrekli – ali pa ne storili in jih ne izrekli.

V svojem življenju lahko marsikaj obžalujemo, vendar pa obžalovanje samo še pomnoži že tako veliko trpljenje. S takšnim položajem se bo Satan okoristil, tako da nas bo še bolj krivil. Njegov namen je, da nam naloži sovraštvo do samega sebe in nas obsodi na doživljenjsko krivdo. Apostol Pavel nam v Pismu Filipljanom 3,13 poda svoje stanje:

Pozabljam, kar je za menoj,  
in se iztegujem proti temu, kar je pred menoj.

Všeč mi je beseda »iztegujem«. Ob takšnih situacijah mi pove, da moram vztrajati, kajti naš sovražnik nam bo nasprotoval.

Vsak konec prinaša nov začetek.

Satan si prizadeva, da nas obdrži izven prostora, ki ga je Bog pripravil za nas. Poskuša nas ujeti v preteklost in povzročiti, da neprestano živimo v bedi.

Jeza na samega sebe in samoobtožbe bodo samo pripomogle izpolniti hudičev namen za naše življenje.

Opogumljam vas, da se ne mučite več z obžalovanjem. Satan vas bo poskušal napasti, ko ste najslabotnejši. Krivda, obžalovanje in skesanost so njegovo najljubše orožje. Premišlujte o stvareh, ki vas opogumljajo, in ne o stvareh, ki vas plašijo.

Zapomnite si, da se ne boste jezili na Boga in ne jezite se sami nase. Jezni bodite na hudiča in ga premagajte tako, da hudo poplačate z dobrim.

## Jeza na druge

Povsem normalno je, da smo jezni na nekoga, ki nam je povzročil bolečino ali nas ranil, pa čeprav je že pokojni.

Moja teta mi je pripovedovala, da je po smrti strica tolkla sredi noči po vzglavniku in kričala: »Zakaj si me zapustil?« Seveda je njen razum govoril, da tega ni storil namenoma, vendar so govorila njena čustva.

Naučiti se moramo, da imajo čustva svoj glas – in kadar so ranjena, se obnašajo kakor ranjena žival. Ranjene živali so lahko precej nevarne. Prav takšna so tudi ranjena čustva.

Pomembno je, da ob trpljenju zaradi izgube ne dopustimo ranjenim čustvom, da se obrnejo v zamero ali žalost. Ko je razveza tisti vzrok izgube, je sovraštvo do tistega, ki je povzročil ločitev, zelo privlačno – ali pa se celo poskušamo maščevati.

Ne zapravljate svojega življenja s tem, da ste zagrenjeni. Namesto tega zaupajte v Boga, pa naj se zgodi karkoli. Dopustite, da vas to naredi boljše. Podobna stvar, kot boli vas, boli tudi mnoge druge. Prosite Boga, da vzame vaš pepel in vam v zameno da življenje. Prosite ga, da bi zmogli brezpogojno pomagati drugim, ki se prebijajo skozi žalovanje in samoto.

Ko umre ljubljena oseba, ste morda neko obdobje jezni nanjo, da vas je zapustila. Vaše misli so lahko naslednje: »Lahko bi še živel. Če bi se le malo pazil.«  
»Kako me lahko zapustiš, da moram sama vzgajati otroke in se ukvarjati z vsemi temi odgovornostmi.«

Čeprav se zdi takšno razmišljanje za trdno osebnost v normalnem času smešno, nastane ob nenadni nesreči ali potrnosti potreba, da krivimo nekoga drugega za občuteno bolečino. Misli in občutki so lahko precej brezciljni in preskakujejo od jeze na Boga, jeze na samega sebe, jeze na hudiča do jeze na tistega, ki je odgovoren za takšno stanje. Krogotok se lahko večkrat ponovi in lahko postane precej zapleten.

Kadar smo ranjeni, je naravna pot v jezo, da se poskušamo braniti pred neznosno bolečino, ki smo jo doživeli.

Zato je tako pomembno, da razumemo potek žalovanja in da se zavedamo nekaterih čustev, ki mu sledijo. V preteklosti so nam zelo pogosto govorili, da se nam ni treba ozirati na čustva in jih lahko prezremo.

Če ste doživeli večjo izgubo v svojem življenju, ni čas, da bi ta čustva zanikali ali zanemarili tako, da bi se oklenili drugih stvari. To bi vam povzročilo tesnobo ali čustveni nered. S čustvi se morate soočiti in jih obravnavati.

Odgovor ni v tem, da poskušate čustva potlačiti, ampak da jih sprejmete takšna, kot so, in jih izrazite na pravi način.

### ***Tretja stopnja: Nenadzorovana čustva***

Ljudje doživijo tragedijo in gredo pogosto skozi različne stopnje čustev, vse do javkanja, stokanja in histerije. Ta se pojavijo tedaj, ko najmanj pričakujemo. Prav tako tudi izginejo. V nekem trenutku se nekdo lahko počuti, da bo vse v redu. Samo uro pozneje ga prevzame velika žalost.

Tudi tisti, ki po naravi ne kažejo čustev, lahko doživijo ob času izgube čustveni izbruh. Človek, ki ni nikoli jokal, lahko nenadzorovano joče in stoka.

Na splošno se ljudje bojijo čustev in nenadzorovano izražanje čustev se lahko zdi zastrašujoče.

Čeprav sedaj izkušate zelo težka čustva, se prisilite, da se jih ne bojite. Kajti to, kar v tem trenutku izkušate, bo prešlo. Dobro razumevanje in veliko pomoči od Svetega Duha vas bo obvarovalo najhujših trenutkov.

Nekateri odklanjajo jok in ne pokažejo zunanjih čustev. To ni zdravo. Ujeta čustva so zelo močna – treba jih je izraziti. Če ne izrazite svojih čustev ob pravem času globokega pretresa, kakor je izguba ljubljene osebe, potem ta čustva neprestano glodajo v vaši notranjosti in lahko uničijo vašo čustveno, miselno in fizično zdravje.

Ker je Bog podaril vsakemu solznici in zmožnost joka, moramo računati na to, da bo v življenju tudi čas za jok.

Sveto pismo govori kar v nekaj primerih o solzah. Psalmist govori (Ps 56,9), da naj Bog spravi njegove solze v meh, kjer jih hrani po številu. Razodetje 21,4 govori o novem nebu in novi zemlji, ki jo bo pripravil za Božje ljudstvo. »*In obrisal bo vse solze z njihovih*

*oči in smrti ne bo več, pa tudi žalovanja, vpitja in bolečine ne bo več. Kajti prejšnje je minilo.»*

Obstaja zdrav jok in nezdrav jok. Zdravo je, da izrazimo ranjena čustva, vendar se varujmo samopomilovanja. Če ga ne nadzorujemo, postane pošast, ki se bo obrnila proti vam z brezciljnim delovanjem.

Sočutje je dar Boga in on ga je vsadil v vsakega izmed nas, da bi se lahko ozrli na nekoga, ki je ranjen. Sočutje pa se lahko pogrezne v nas tako, da se začnemo smiliti sami sebi.

Samopomilovanje je tudi nalezljivo. Mislite si lahko, da s tem služite samemu sebi, vendar je to Satanov način, da vas ovira na poti iz tragične situacije.

Čuvati se morate tudi, da ne uporabljate solz za kontrolo drugih. Ko vas boli, potrebujete druge, da bi vam pokazali svojo ljubezen in naklonjenost.

Ni pomembno, kako smo močni in neodvisni, vendar od časa do časa potrebujemo pomoč od drugih. Vendar se moramo zavedati, da z občasno pomočjo drugi ljudje ne morejo rešiti naših težav. Motimo se, če od drugih pričakujemo, da bodo rešili naše težave.

Prvič, ljudje nam ne morejo nuditi vsega, kar potrebujemo. Drugič, če pričakujemo od drugih, da

bodo izpolnili naše osebne potrebe, potem to vpliva na odnos. Ta vpliv se še posebej kaže tedaj, ko pogojen odnos traja dlje časa.

Lahko je celo razumljivo, da se žena ob izgubi svojega partnerja obrne na otroke, da bi zasedli praznino v njenem življenju. To je dobro tedaj in samo tedaj, ko se žena zares želi sedaj razdajati otrokom, ko ima več časa in možnosti. Če pa predvideva, da bodo otroci prevzeli odgovornost zanjo zaradi njenega prizadevanja, bodo to obžalovali.

V bistvu vsaka oseba živi svoje življenje. Ni pomembno, koliko ljubezni je med dvema posameznikoma, kajti nihče noče biti kontroliran ali manipuliran za sebične namene.

Če ste prav sedaj ranjeni ali vas kaj boli, vas vzpodbudim, da zaupate v Boga in mu dopustite napraviti tiste popravke vašega odnosa, ki bi jih on naredil. On ve, da imate sedaj drugačne potrebe. On ve, da morate zapolniti praznino v svojem življenju. Ob priložnosti bo Bog zapolnil praznino vašega življenja, če bomo le čakali nanj in ne bomo uporabljali svojih čustev za kontrolo drugih ljudi.

Ljudje običajno ne storijo tega namenoma. Mogoče so samo ranjeni in iščejo nekaj, kar jim bo olajšalo bolečino. Božji način pa ni v tem, da bi gorje nekoga prenesli na drugega.



Tragični dogodek nas pusti oslabiljene. Satan pa vedno poskuša, da se z nami okoristi, ko smo slabotni. Hudič se ne sramuje napadati, ko smo že na tleh. Zanj je samotni in boleč trenutek zlata priložnost, da nas za vedno zaslužnji, da ostanemo v bedi.

Naše ravnovesje bo hudiču zaloputnilo vrata pred nosom.

Po toliko letih sem ugotovila, da moramo sami opraviti mnoge stvari. To ne pomeni, da ne potrebujemo ljudi. Potrebujemo jih, kajti drugi ljudje so gotovo v službi Boga, da nam ob času bolečine prinašajo tolažbo. Vendar pa, če naše potrebe niso v ravnovesju, lahko ovirajo Božje delo v našem življenju.

Moja čustva so nekaj let zelo trpela kot posledica spolne zlorabe v otroštvu. En del teh let sem pričakovala od svojega moža, da izpolni moje čustvene potrebe in zapolni praznino mojega življenja, ki je nastala kot posledica napačnega očetovega odnosa. Gotovo je Gospod uporabil mojega moža, da mi je pomagal do čustvene celosti v življenju. Vendar sem se naučila, da moram skozi težave sama z Bogom.

Če smo trdno zakoreninjeni v Gospodu, imamo to veliko prednost, da se lahko obrnemo nanj. On je skala, pravi temelj, ki se nikoli ne premakne. Ni

pomembno, kaj se trese okrog nas, kajti Bog je vedno isti.

Če žalujete in ste osamljeni zaradi tragedije v svojem življenju, obrnite to situacijo v priložnost, da poglobite svoj osebni odnos z Očetom, Sinom in Svetim Duhom.

Dobro si zapomnite, da želi hudič uporabiti takšne trenutke, da bi vas uničil. Vendar – kjer je on nameraval škodovati, bo Bog deloval vam v korist, če mu le zaupate (1Mz 50,20; Rim 8,28).

## **Četrta stopnja: Depresija**

Če se čutite v depresiji, si ne dovolite slabih misli o sebi. Vsak je izkusil depresijo ali potrtost v določenem trenutku svojega življenja.

Ko dušo preplavi žalost, so čustva potrtosti precej razširjena tudi med tistimi, ki poznajo in ljubijo Gospoda. Kralj David je v psalmih govoril o čustvih potrtosti. Zanj so rekli, da je njegovo srce upodobljeno po Božjem srcu. Če se je takšen Božji človek, kakor je bil kralj David, moral ukvarjati z depresijo, se mora vsak izmed nas.

Ponavljajoča depresivna stanja so čisto normalna čustva, ki jih izkuša vsakdo, ki je v procesu žalovanja. Vendar če so porajajoča čustva ob žalovanju nebrzdana, lahko postanejo problem.

Beseda depresija izraža položaj, ki je "potopljen" ali "pod" normalnim nivojem. Na preprost način lahko razmišljamo s Svetim pismom: *»Jezus je naša slava. Z njim smo pokončni (Ps 3,3).«* Medtem ko nas Jezus dvigne in postavi, nas Satan vleče navzdol in nas pokoplje v rane, bolečine in probleme.

Depresija krade človeku energijo. Človek postaja vedno bolj apatičen, otopel in nima želje, da bi kaj

počel. Če se depresivno stanje ponavlja in postaja vedno močnejše, potem je vsak premik težaven. Depresivni ljudje spijo veliko dlje, kot je v resnici potrebno. Izogibajo se življenja.

Depresija lahko postane način, kako se skriti v določenih okoliščinah. Lahko jo uporabimo, da se izognemo težavam v življenju. **Veliko težje se je soočiti s problemi kakor pa se od njih odmakniti.**

Jaz sem se izmikala od problemov v svojem življenju vse do svojega triindvajsetega leta. Ti problemi so nastali zaradi zlorabe. Ko sem bila napolnjena s Svetim Duhom, je najprej začel delovati in me voditi po resnici, kakor je obljubil sam Jezus (prim. Jan 16,13). Jezus je tudi rekel, da je resnica tista, ki nas bo osvobodila (prim. Jan 8,32).

Poglejmo v Sveto pismo, kako je David odgovoril na starodavni problem depresije. Psalm 42,5–11 opiše poglobljeno doživljanje samote

Zakaj si potrta, moja duša, zakaj se vznemirjaš v meni?

Upaj v Boga, kajti še ga bom hvalil, svojega rešitelja in svojega Boga.

Moja duša medli v meni,  
zato se te spominjam:  
od dežele Jordana in vrhov Hermona,  
od hribovja Micárja.

Brezno kliče breznu,  
ko hrumijo tvoji slapovi;  
vsi tvoji tokovi in valovi  
so pridrli čez mene.

Podnevi Gospod pošilja svojo dobroto,  
ponoči ga slavi moja pesem,  
molim k Bogu svojega življenja.

Bogu, moji skali, pravim:  
»Zakaj si me pozabil? Zakaj hodim mračen,  
ko me stiska sovražnik?«

Moje kosti trpijo smrtno grozo,  
moji nasprotniki me sramotijo,  
ko mi ves dan govorijo:  
»Kje je tvoj Bog?«

Zakaj si potrta, moja duša,  
zakaj se vznemirjaš v meni? Upaj v Boga,  
kajti še ga bom hvalil,  
svojega rešitelja in svojega Boga.

Rada imam to besedilo. Kralj David se je počutil potrtega, napadanega in njegova duša je medlela v njem zaradi prevelikega ter neznosnega bremena, pa vendar je slavil Boga. Lahko rečemo, da je izkušal

depresijo, vendar se ji ni vdal. Pripovedoval si je o svojem položaju – in tudi mi si moramo v takšnih trenutkih govoriti.

David se je namenoma spominjal dobrih stvari, da njegova duša ne bi bila napolnjena samo z negativnimi stvarmi in vplivom.

V naše dobro je in življenjskega pomena, da se upremo dolgotrajni depresiji. Nemogoče je delati, pa četudi žalujemo na zdrav način, ne da bi izkušali določene občutke žalosti, izgube in depresije. Vendar vas še enkrat želim opozoriti na situacije, ki niso v ravnovesju in so izven tirnic normalnega ter so postale rušilne.

Zdravo je, da imamo normalna čustva in jih pravilno izrazimo. Ko pa dopustimo, da nas čustva kontrolirajo, lahko postanejo moteča in uničujoča. Ne zatirajte svojih čustev, vendar jim imejte na vajejih.

Vsak, ki se upira samokontroli čustev in jim dopusti, da se izražajo brez nadzora, bo v svojem življenju doživel njihovo uničujočo vlogo.

Bog nam je dal čustva. Za človeka so življenjskega pomena. Nihče noče živeti brez občutkov. Istočasno pa ne moremo živeti mimo občutkov ali pa po občutkih. En razlog je v njih: so nestalna. V enem mesecu lahko začutimo na tisoče različnih poti glede ene same situacije.

Še posebej doživljamo nestalnost čustev med krizo ali tragedijo. Ta nas vodi v naslednjo stopnjo t. i. zdravega žalovanja.

### ***Peta stopnja: Valovi neustavljive čustvenosti***

Ko boste še v času žalovanja, se vam bo v nekem trenutku zdelo, da ste že izven čustvenega pretresa, ki sta ga doživeli ob tragediji ali izgubi.

Popolnoma naravno je, da smo nestrpni, kdaj se bodo ti boleči občutki umaknili in končno izginili. Vendar čustva ne delujejo tako. Običajno se ta čustva umaknejo za nekaj trenutkov in potem se vračajo v neustavljivih valovih.

Dobra prisposoba za čustveno valovanje je v primerjavi z morsko plimo in oseko. Enkrat mogočni valovi butajo ob obalo, spet drugič pa je na obali povsem mirno in spokojno.

V začetku se zdi, da ni nobenega premora v valovih obupa, ki so vas zadeli in vas želijo potegniti na dno. To so splošni občutki, ki so skupni vsem ljudem skozi vso zgodovino. Če pomislite na Psalm 42,6–7, se boste spomnili, kako je David opisal svoj obup. »*Moja duša medli v meni,*« kajti breme je

pretežko zame, da ga prenašam. Potem pa nadaljuje:  
*»Vsi tvoji tokovi in valovi so pridrli čez mene.«*

Ko mine nekaj časa, se zdi, da je čas med obema valoma zelo spokojen in miren. Ob takšnih trenutkih boste mogoče pomislili, da se bolečina ne bo nikoli več vrnila. Potem pa se bo bolečina razlila z vso močjo, ko boste nanjo že pozabili. Nekaj se lahko zgodi, kar sproži spomin – in naenkrat se pojavijo vsa stara čustva.

Zelo težko se je obvladovati ob obletnicah smrti ali ločitve. Prav tako težki trenutki pa so ob času počitnic, rojstnih dneh in praznikov.

Povedali so mi, da je stopnja samomorov veliko višja med počitnicami. Predstavljate si, kako težko prenašajo nenadno smrt ljubeče osebe ali kakšno podobno tragedijo tisti, ki ne poznajo Gospoda in njegove krepilne prisotnosti.

Mi, ki verujemo v Jezusa Kristusa, prejemamo tolažbo Svetega Duha, pa je vkljub temu za nas ta čas zelo težek. Lahko si samo predstavljamo, kakšne bolečine prenašajo tisti, ki nosijo v sebi praznino in doživijo izgubo nekoga ali nečesa zanje zelo pomembnega.

Prepričana sem, da je ob takšnih časih preizkušnje za hudiča zelo preprosto, da jih prepriča v nesmisel



življenja in da je trenutna bolečina zanje preveliko breme.

Včasih slišim ljudi govoriti o prihodnjih dogodkih: »Bojim se obletnice tega dogodka. Vedno postanem tako depresiven.«

Bojazen je predhodnik strahu. Nikoli ne prinese blagoslova. Ko prisluhnem bojazni, me Sveti Duh vedno prijazno opomni, da se s tem odločam za preživljanje bednega časa.

Ko boste začutili bojazen v sebi, vam priporočam, da molite in prosite Gospoda, da vas okrepi nasproti neustavljivim čustvom.

Včasih se bojimo stvari, ne da bi se tega zavedali. Če prosimo za Božjo pomoč, nam bo to prineslo zavedanje, kaj se dogaja, in bomo bolj pripravljeni, da se ne pogreznemo v zmedo, brezizhodnost in strah.

### ***Šesta stopnja: Zmešnjava, zmeda in strah***

Ko se soočamo s spremembami v svojem življenju, je takšno stanje čustveno najtežje preživeti. Tudi če smo sami naredili odločilni korak, jih je včasih težko prenašati.

Če pa te spremembe nastanejo kot izid tragedije, izgube ali krize, potem se pojavijo zmešnjava, zmeda in strah. Nenadoma so se zrušili naši načrti za

bodočnost. Želeni načrti padejo v vodo: počitnice, nakup hiše, shema za upokojitev ali pa drugi podobni načrti.

Nekaj časa potrebujemo, da najdemo novo smer. V takšnih trenutkih se nam pojavijo mnoga vprašanja in večina teh vprašanj želi takojšen odgovor.

Celo dobro misleči prijatelji in sorodniki bi vas začeli spraševati: »Kaj boš pa zdaj storil?« »Kje boš živel?« »Ali se boš kmalu vrnil na delo ali pa si boš za nekaj časa vzel prosto?«

Vse to so utemeljena vprašanja in si moramo nanje odgovoriti. Če ste doživeli nenadno življenjsko spremembo, kot je tragedija ali izguba, boste morali narediti resno odločitev glede prihodnosti. Vendar pa lahko prav tako čutite, da je še niste pripravljene napraviti.

V tistem trenutku vaš um ni jasen. Mislite si, da ste napravili odločitev, potem pa nenadoma spremenite svoje mnenje. Vaša čustva se začnejo poigravati z vami. Nihajo sem in tja ter še bolj otežijo odločitev, ki je dovolj težka že v normalnem času.

Ob zmedu se pogosto pridruži še strah. Mogoče se boste začeli spraševati naslednje: »Kako bom finančno shajal?« »Kdo se bo ukvarjal s temi stvarmi, ki jih nisem navajen?«

Ko se srečujete s takšnimi vprašanji, vam svetujem, da premišlujete o citatu iz Pisma Hebrejcem. Ta mi vedno daje veliko tolažbe in upanja, zato verjamem, da bo tudi vas opogumil.

»Ne bom odstopil od tebe in ne bom te zapustil. Ne bom te pustil brez pomoči. Ne, ne, pod nobenim pogojem te ne bom pustil nemočnega, pozabljenega ali da bi se ti izneveril. Umiri se, saj te držim.«<sup>7</sup>

Naša tolažba je v njem, ki ve za naš načrt, ko sami ne vemo za svojo prihodnost, ko niti ne vemo, kaj bi naredili. V Psalmu 139,15–17 nam psalmist zagotovi, da naš nebeški Oče ve za našo preteklost, sedanost in prihodnost:

Moje kosti niso bile skrite pred tabo,  
ko sem bil narejen na skrivnem,  
stkan v globočinah zemlje.

Tvoje oči so videle, kako sem nastajal;  
v tvojo knjigo so bili zapisani vsi moji dnevi,  
oblikoval si jih, ko ni še nobeden od njih  
obstajal.

---

<sup>7</sup> Brez sle po denarju naj bo življenje, zadovoljni bodite s tem, kar imate. Sam je namreč rekel: Ne bom odstopil od tebe in ne bom te zapustil (Heb 13,5).

Kako težke so zame tvoje misli, kako veliko, o Bog, je njihovo število!

Bog je alfa in omega, začetek in konec in seveda vse, kar je vmes. On pozna naše razmere in nas bo vodil, če mu le zaupamo.

Običajno nam naš nebeški Oče daje toliko, kolikor potrebujemo za življenje enega dne. Milost vsakdana pride v tekočem dnevu. Zaradi tega je zelo težko videti daleč v prihodnost, da nas pri tem ni strah.

Ko gledamo v prihodnost, večkrat čutimo, da se ne moremo soočiti s težavami, ki jih ta prinaša. Vendar na prihodnost gledamo, ne da bi upoštevali Božjo milost nad nami. Ko dospemo do tiste točke, bomo našli milost.

Psalm 23 je tisoče let tolažil milijone žalujočih in osamljenih ljudi. Ko ste zmedeni ali vas je strah, ob njem razmišljajte, da bo postal sidro za vašo dušo.

Gospod je moj pastir,  
nič mi ne manjka.  
Na zelenih pašnikih mi daje ležišče,  
k vodam počitka me vodi.

Mojo dušo poživlja,  
vodi me po pravih stezah  
zaradi svojega imena.

Tudi če bi hodil po globeli smrtne sence,  
se ne bojim hudega, ker si ti ob meni.  
Tvoja palica in tvoja gorjača  
sta mi v tolažbo.

Pred mano pogrinjaš mizo  
vpričo mojih nasprotnikov.  
Z oljem mi maziliš glavo;  
moja čaša je prepolna.

Zagotovo me spremljata dobrotā, usmiljenje in  
neizčrpna ljubezen vse dni mojega življenja. Vsak  
trenutek dneva bi moral preživeti v Gospodovi hiši,  
prebivati bi moral v njegovi prisotnosti (prim. Psalm  
23,6).

## ***Sedma stopnja: Fizični znaki***

Velikokrat se zgodi, da tisti ki žalujejo ob smrti ali travmatičnih nesrečah, pogosto izkusijo tudi fizične posledice. Zdi se, da je to pretežko prenašati. Zelo se poslabša njihovo miselno, čustveno in fizično stanje.

Čustvena zmeda vnese strašno težo na telo. Mogoče je že prej obstajala neka slabost, ki je ob stresu ne moremo več prenašati. Mnogokrat je rezultat fizična bolečina ali bolezensko stanje.

Zelo pogosto se v času stresa pojavijo glavobol in bolečine v želodcu ali hrbtu. Gibanje, predvsem hoja, vam bo pomagalo, da se znebite stresnih trenutkov.

V času žalovanja se nagibamo k temu, da bi samo sedeli in premišljevali. Čeprav je to povsem normalno, moramo to nagnjene premagati s pozitivnim ravnanjem.

Če žalujete, vam priporočam, da greste vsaj na dolg sprehod. Če pa zmorete kaj več, vam priporočam bolj učinkovite telesne vaje.

Zapomnite pa si, da ste z živci na koncu – in ne pretiravajte.

Vendar pa je dokazano, da fizične vaje zmanjšajo umski, čustveni in fizični stres in razbremenijo napete mišice.

Precej pogosto je, da med žalovanjem izgubimo tek. To je povsem razumljivo. Vendar če zelo dolgo ne boste normalno jedli, se lahko poslabša vaše zdravje. Če ne morete jesti, poskušajte pojesti nekaj, kar ima veliko hranljivosti.

Čeprav je v takšnih trenutkih težko trdno spati, si vendar priskrbite dovolj spanca. Živčno, utrujeno, oslABLjeno in podhranjeno telo privablja bolezenske klice. Zato je pomembno, da imate dovolj fizičnih aktivnosti, prehranjevanje in počitek, da tako pomagata umu in telesu, da ostane zdravo v tem času čustvenega pritiska.

Ko ste osamljeni in ko žalujete, je pomembno uvideti različne stopnje žalovanja in spremljajoče občutke kot čisto normalne. Te občutke in stopnje pač moramo preživeti, da čustveno ozdravimo.

Ugotovili smo že, da so potlačena čustva in občutki težko breme. Če niso pravilno izraženi, lahko povzročijo kar veliko škode.

Dobro si zapomnite, da bodo negativna čustva, ki jih potlačite, zagotovo prišla na dan na nek drug način.

Velikokrat mislimo, da takšna čustva lahko skrijemo, vendar pridejo na dan v našem vedenju ali pogovorih – in celo v naši fizični drži.

Ko govorimo o sedmih stopnjah procesa žalovanja, je ključna beseda prav ravnovesje.



## Ozdravljenje ob tragični nesreči ali izgubi

Duh Gospodov je nad menoj,  
ker me je mazilil,  
da prinesem blagovest ubogim.  
Poslal me je, da oznanim jetnikom oproščenje  
in da bo slepim vrnjen vid,  
da izpustim zatirane na prostost,  
da oznanim leto, ki je ljubo Gospodu.  
(Lk 4,18)

## **Ozdravljenje ob tragični nesreči ali izgubi**

Karkoli vam je povzročilo žalovanje ali osamljenost, vedno ste lahko prepričani, da vas bo Gospod vodil k ozdravljenju. Če boste prisluhnili Svetemu Duhu, vam bo pokazal, kdaj pretiravate ali pa niste v ravnovesju.

Nemogoče je določiti časovni okvir, ki vas bo pripeljal iz procesa žalovanja. To je odvisno od vsakega posameznika in od okoliščin. Ni pomembno, kako dolgo traja ta proces. Navsezadnje bo prišel čas, ko bo Gospod rekel: »Čas je, da vstaneš in greš naprej! Moraš se osvoboditi preteklosti in dokončati pot, ki sem jo pripravil za tvoje življenje. Jaz te ne bom nikoli zapustil. Bodi močan, pogumen in glej naprej.«

### ***Vsak primer je drugačen***

Običajno je prvih šest mesecev žalovanja najtežjih. To obdobje je lahko daljše, lahko pa je nekoliko krajše. Odvisno je od okoliščin. Vpleteno je

mного elementov, ki so v vsaki situaciji povsem enkratni.

1. Nepričakovana izguba: če oseba boleha dlje časa, ima družina več časa za čustveno in miselno pripravo na smrt ljubljene osebe. Če pa se ta izguba zgodi nepričakovano, se je veliko težje prilagoditi na nove razmere.

2. Prisotnost ali odsotnost bližnjih: ob smrti enega izmed staršev se pojavijo različne okoliščine, če so tu otroci, ki pomagajo tolažiti preživelega od staršev. Če umre otrok, bodo drugi otroci zapolnili praznino, ki se je pojavila v hiši.

3. Kakovost odnosa med žalujočim in preminulim: če sta bila v tesnem, ljubečem odnosu, bo čas žalovanja veliko daljši in težji, kakor pa, če ta zveza ni bila tako tesna.

4. Osebnost preživelih: to je še posebej pomembno ob smrti enega izmed zakoncev. Nekateri ljudje so odvisnejši kakor drugi in jim vzame več časa in napora, da se dokopljejo do vodstvene vloge in da nadaljujejo z življenjem.

5. Tesen osebni odnos med žalujočo osebo in Jezusom Kristusom: to je zelo pomembno. Življenjska tragedija vzpodbudi ljudi, da začnejo iskati osebni odnos z Gospodom, kar seveda prinaša tolažbo. Vendar si bo veliko prej opomogla oseba, ki

ga že pozna in pozna moč njegovega vstajenja (prim. Fil 3,10), kakor pa nekdo, ki ne pozna Gospoda ali pa je njegovo poznavanje samo površno.

Povedala vam bom dve zgodbi, da ponazorim različna obdobja žalovanja, ki so nujno potrebna, da si opomoremo od tragičnega dogodka ali izgube.

**Prvi primer** govori o dveh zakoncih. Ona je bila trdna in močna v krščanski veri. Ta žena se je zelo poglobila v duhovno življenje z našim Gospodom.

Poročena je bila več kakor petindvajset let. Čeprav je mož izpovedoval vero v Kristusa, ni kazal navzven duhovnih sadov osebnega odnosa z njim. Gotovo je, da ni primerno ravnal s svojo ženo. Pri takšnem ravnanju je vztrajal že vrsto let.

Svoj posel je postavil na prvo mesto. Po naravi je bil sebičen, do svoje žene in njenih potreb pa je bil včasih brezsrčen in nečloveški.

Žena je vztrajala v hoji za Kristusom. Gospod ji je naklonil posebno opozorilo za njenega moža. V molitvi je prejela opozorilo: če se njen mož ne bo spreobrnil k Bogu, bo v šestih mesecih mrtev.

Žena je molila, pa se mož ni spreobrnil ali ravnal po navodilih, ki jih je prejela žena. S svojo nepokorščino je na stežaj odprl vrata hudiču. Mož je umrl zaradi nenadne kapi.

Čeprav jo je ta izguba močno prizadela, ni bila niti približno tako težka, kakor je za tistega, ki je preživljal čudovit odnos s svojim partnerjem. Bog jo je opozoril in jo vnaprej pripravil.

Opazila sem, da si je zelo hitro opomogla. Morala se je pozanimati za podjetje in za finančne zadeve. Vendar si je opomogla v sorazmerno kratkem času in je nadaljevala s svojim življenjem.

**Drugi primer** govori o moji teti. Oba sta se poročila zelo zgodaj. Ona je imela petnajst let, on pa je bil le nekaj let starejši. Nikoli ni imela drugega fanta niti se ni z nobenim srečevala.

V zakonu nista imela otrok, tako je njuno razmerje bilo še posebej tesno. Delala sta na istem delovnem mestu več kakor trideset let. Vse sta delala skupaj. Skupaj sta hodila k Božji službi in skupaj sta hodila na delo v isto pekarno.

V svojem življenju sta doživela mnogo bolezenskih obdobj in sta v teh obdobjih dolgo časa skrbela drug za drugega. Včasih se zgodi, da večja skrb in pozornost do partnerja povzroči večje razumevanje in pripadnost.

Bila sta zelo globoko povezana. Zares sta se povsem ujemala in nista mogla drug brez drugega. Veliko sta se zabavala, ko sta lovila ribe, kuhala ali pa hodila v cerkev.

Čeprav je stric vrsto let bolehal, je teta ob njegovi smrti zelo težko prenašala izgubo. Šepala je zaradi bolečin v kolenu, vendar zaradi slabega srca ni mogla na operacijo za zamenjavo kolena. Zaradi tega dejstva je bila priklenjena na dom. To ji je samo povečalo travmo ob izgubi moža.

Njeno okrevanje zaradi izgube je bilo zelo počasno in je trajalo več let.

### ***Prav je, da se razdajamo, vendar pa ni prav, da živimo v potrnosti***

Iz teh dveh primerov lahko vidimo, kako izguba partnerja različno vpliva na ljudi zaradi različnih okoliščin. Čeprav je nemogoče napovedati, kako dolgo bo trajal čas žalovanja, pa je vendar treba opaziti vsaj kakšen napredek v tem procesu.

Ta proces je postopen in ga težko opazimo, vendar pa ga moramo zaznati.

Ko se rana celi, čutimo ves čas celjenja tudi bolečino. Tako za popolno ozdravljenje potrebujemo vsakodnevni napredek. Če rana ali odrgnina ne ozdravi dlje časa, je to znak, da je v telesu infekcija. Mislim, da je podobno tudi s čustvenimi ranami.

Čustvene rane bi se morale zaceliti, kakor se zacelijo fizične rane. Bog nam je dal fizično telo in

dal nam je tudi čustva. V njem lahko ozdravimo na fizični ravni. Za ozdravljenje čustvenih ran pa nam je prisrbel Jezusa Kristusa. Kot verniki imamo do tega pravico.

Ne verjemite hudičevim lažem. Poskušal vam bo dopovedati, da se nikoli ne boste izkopali iz bolečin in da čustveno ne boste nikoli ozdraveli. Res je, da lahko vedno pogrešate osebo ali stvar. Vendar pa to še ne pomeni, da morate za vedno žalovati in biti osamljeni.

Čez nekaj časa bi se žalovanje moralo poleči in bi morali začeti z novim obdobjem v svojem življenju. Če se ta prehod ne zgodi v razumnem časovnem obdobju, je to znak, da je nekje problem. Ali je vzrok v nepravilni duševni drži, tako da ne sprejemamo resničnosti, ali pa je vzrok v nenormalnem in nerazumnem strahu.

Ni pomembno, kakšen je vzrok. Bog vam bo razodel vzrok, če mu boste le posvetili čas, brali Božjo besedo in ga iskali po molitvi in meditaciji.

Samo zapomnite si, da je žalovanje nekaj čisto normalnega. Živeti v potrnosti pa ni normalno.

## ***Premagati žalost in osamljenost***

Predstavljam vam dve točki življenjskega pomena, da vam tako pomagam premagati potrnost in osamljenost in da si pridobite popolno čustveno ozdravljenje.

1. Zavedajte se, da je Bog ves čas z vami.

V Matejevem evangeliju 28,20 pravi: *»Jaz sem z vami vse dni do konca sveta.«* Prebrali smo tudi besedilo iz Pisma Hebrejcem 13,5, kjer govori o obljudi. *»Ne bom odstopil od tebe in ne bom te zapustil.«* Ne bom te pustil brez pomoči.

Potrnost in samota vodita v strah, ki izzove nerešljiva vprašanja. *»Kaj če zbolim in ne bom mogel delati«?* *»Kdo bo skrbel zame«?* *»Kaj če bom do konca življenja sam«?* *»Kaj če bolečina ne bo nikoli odnehala«?* *»Kaj če se pojavi takšen problem, ki ga sam ne bom mogel rešiti«?*

*»Kaj če ... Kaj če ... Kaj če ... «* Vprašanja se lahko nadaljujejo v nedogled.

V svojem življenju ne morete odgovoriti na vsa vprašanja. Če se zavedate, da je Jezus z vami, ste lahko prepričani, da on hrani vse odgovore, ki jih potrebujete.

Premišlujte o naslednjem besedilu in naj vam prinese tolažbo.



Sirotam je oče in varuh vdovam;  
Bog prebiva v svojem svetem bivališču.  
Bog pripravlja dom zapuščenim,  
ujetnikom odpira vrata v srečo,  
uporniki pa prebivajo v suhi deželi.  
(Psalm 68,6–7)

Če bi me oče in mati zapustila,  
bi me Gospod vzel za svojega. (Psalm 27,10)

Ne boj se, saj ne boš osramočena,  
ne daj se zmesti, saj ne boš zaničevana.  
Pozabila boš sramoto svojega deklitstva  
in očitkov zaradi svojega vdovstva  
se ne boš več spominjala.  
Kajti tvoj mož je tvoj Stvarnik,  
njegovo ime je Gospod nad vojskami.  
Tvoj odkupitelj je Sveti Izraelov,  
imenuje se Bog vse zemlje. (Iz 54,4–5)

Postal je zaničevan in ljudje so ga zametovali.  
Postal je mož bolečin in znanec bolezní, kakor nekdo,  
pred katerim si zakrivajo obraz. Mi nismo niti cenili  
njegove veljave niti ga nismo spoštovali.

V resnici je nosil naše bolezní, slabosti, stiske in  
bridkosti. Naložil si je naše bolečine in trpljenje, pa

smo ga v nevednosti imeli za zadetega, udarjenega od Boga in ponižanega, kakor da bi bil gobav.

On pa je bil ranjen zaradi naših prestopkov. Bil je strt zaradi naših krivd, naših nepravilnosti, pokvarjenosti, sprijenosti in podlosti.

On je pretrpel kazen, da smo mi pridobili mir in blagor. Po njegovih ranah smo ozdraveli in postali celostni (prim. Iz 53,3–5).

Tudi bolezen prinese žalost in samoto. Ko nas vse boli in je naše telo ena sama bolečina, si želimo, da bi vsaj kdo razumel naše stanje. Če naši prijatelji in člani družine delajo po svojih močeh najboljše za nas, se v svojem trpljenju še vedno lahko čutimo osamljeni.

Še težji položaj nastane, ko se bolezen zavleče. Ugotovili bomo, da drugi niti nočejo kar naprej poslušati, kako nam je hudo. Ne samo da jim ne daje več nobene nove informacije, ampak tudi nam ne pomaga, da bi lahko pojasnili drugim svoje stanje.

Ko zbolite, boste imeli ista vprašanja, ki jih imate ob tragični nesreči ali izgubi. »Kaj če nikoli ne ozdravim, kdo bo potem skrbel zame? Kaj če ne bom mogel nikoli več delati stvari, ki sem jih delal? Kaj če ne bom mogel iti nazaj na delo? Kdo bo skrbel zame in za družino?«

V bolezni moramo uporabiti ista načela, ki smo jih podali za čas žalovanja ali osamljenosti. Morate se zavedati, da vas Bog ozdravlja, in verjeti, da deluje z vso močjo v vašem telesu, da vas bo ozdravil in obnovil.

Zapomnite si, da je »Smrt použita v zmago.« (1 Kor 15,54) in da je Bog rekel: »Jaz sem Gospod, tvoj zdravnik« (2Mz 15,26).

Gospodu posvečujte svoj čas in mu dopustite, da bo vstajensko življenje v vas in vam bo kot verniku lahko posredoval fizične potrebe. Ko tako delate, se poglobite tudi v naslednje odlomke Svetega pisma.

Gospod mar ne veš, ali nisi slišal:  
je večni Bog,  
Stvarnik koncev zemlje.  
Ne omaga in ne opeša,  
njegova razumnost se ne da raziskati.

Omagujočemu daje moč,  
onemoglemu povečuje vzdržljivost.

Mladeniči omagujejo in pešajo,  
mladci se spotikajo in padajo,  
tisti pa, ki zaupajo v Gospoda,  
obnavljajo svojo moč,  
vzdigujejo trup kakor orli,  
tekajo, pa ne opešajo,

hodijo, pa ne omagajo. (Iz 40,28–31)

Slávi, moja duša, Gospoda,  
njegovo sveto ime vse moje bitje.  
Slávi, moja duša, Gospoda,  
njegovo sveto ime vse moje bitje.  
On odpušča vso tvojo krivdo,  
ozdravlja vse tvoje bolezni,  
iz jame rešuje tvoje življenje,  
krona te z dobroto in usmiljenjem,

tvoja leta nasičuje z dobrinami,  
kakor orlu se obnavlja tvoja mladost.  
(Ps 103,1–5)

Še enkrat si zapomnite, da niste sami. Gospod je z vami. On pozna vaše razmere in je tudi obljubil, da bo z vami med vsako preizkušnjo vašega življenja. Ko se čutite najbolj osamljeni in najbolj pozabljeni, spregovorite v veri in recite z vso gotovostjo: »Nisem sam, kajti Bog je z mano.«

Medtem ko čakate na svoje ozdravljenje, na glas pričujte: »Prav sedaj me Bog ozdravlja.«

Prav tako prebirajte naslednje odlomke Svetega pisma, ki vam zagotavljajo Božjo prisotnost in njegovo moč.

Glejte, pride ura in je že prišla,

ko se boste razkropili vsak na svoje  
in me pustili samega. Vendar nisem sam,  
kajti Oče je z menoj.  
To sem vam povedal,  
da bi imeli mir v meni.  
Na svetu imate stisko,  
vendar bodite pogumni:  
jaz sem svet premagal (Jan 16,32–33).

Jaz mu nisem dovolil, da bi vam škodoval, in sem  
ga za vas pripravil.

## 2. Z vsem pogumom se napotite v novo življenje

V vašem življenju še ni vsega konec. Samo en del  
se je končal. Neko obdobje je minilo. Drugo obdobje  
se začanja, če boste pripravljene na nov začetek.

Ne sedite in ne čakajte, da se bo kaj zgodilo ali da  
bi vam prišlo kaj nasproti. Molite in nato naredite  
osebni korak v veri.

Prej sem vam pripovedovala o svoji teti. Ko ji je  
umrl mož, je bilo zanjo zelo težko začeti novo  
življenje. Vendar je vkljub temu uspela. Sedaj potuje  
okrog z mojim možem in z mano ter pomaga pri  
duhovni službi. Na srečanjih in seminarjih prodaja  
kasete. Ko je doma, nam kuha, in kadar more, pazi na  
najine pravnuke.

Vse te stvari so za naju in za Božje kraljestvo izrednega pomena. Pogumno je stopila v novo življenjsko obdobje in je postala za mnoge blagoslov.

Če ste osamljeni, ne sedite samo v želji, da bi koga srečali. Stopite na pot in si pridobite nove prijatelje. Poiščite koga, ki je prav tako sam ali pa je še bolj osamljen kot vi, in se z njim sprijateljite. Želi boste, kar sejete. Bog vam bo povrnil to prijateljstvo in ga pomnožil.

Naša hči Sandra je doživela veliko trenutkov samote, ko je bila mlada. Večina njenih prijateljev šla na fakulteto ali pa so se poročili.

Namesto da bi sedela doma in se smilila sama sebi, je začela z vso vnemo hoditi na različna srečanja. Sama je hodila k maši in se vključila v skupino za samske v drugi župniji. Ni bilo lahko, vendar je vedela, da mora nekaj storiti. Ne more samo sedeti in si želeti, da bi našla prijatelja/prijatelje.

Rekli boste: »Dobro, Joyce, vendar jaz nimam samo želje, jaz verujem.« Vendar vas opozarjam, da nas Sveto pismo uči, da moramo začeti v veri delovati, da bo Bog navdihnil naše delovanje (Jak 2,17). Ne vzpodbujam vas, da bi delovali v mesu, tako da bi delovali iz svojega lastnega prizadevanja, ampak da bi bili pogumni in drzni ter bi se upali stopiti pred Boga, da bi nas on vodil.

Sandra se je poročila s Štefanom. Ko se je odločila, da bo sama hodila na srečanja, je tam spoznala svojega bodočega moža. Delovala je v veri in to prizadevanje ji je dalo smer ter je dosegla svoj cilj.

Na podoben način se moramo tudi mi postaviti na realna tla molitve. Dopustite, da se iz vaše samote rodi sočustvovanje za druge osamljene ljudi. Potem se odločite in delujte v tej smeri.

Prebirajte in premišlujte Sveto pismo, še posebej naslednje citate, in dopustite Gospodu, da vam spregovori po njih in osvetli vaš položaj.

**Drugi del**

**Besedila iz Svetega pisma**



## ***Z besedili iz Svetega pisma premagujemo samoto in potrto***

Bog je vedno z vami

Ne bom odstopil od tebe in ne bom te zapustil. Ne bom te pustil brez pomoči. Ne, ne, pod nobenim pogojem te ne bom pustil nemočnega, pozabljenega ali da bi se ti izneveril. Umiri se, saj te držim Zagotovo te ne bom zapustil. (Amplified Bible, Heb 13,5)

Ne bom odstopil od tebe in ne bom te zapustil.  
(Heb 13,5)

Ker mi je vdan, ga bom rešil,  
branil ga bom, ker moje ime priznava.  
Kliče me, pa ga uslišim,  
z njim sem, ko je v stiski,  
rešim ga in mu izkažem čast.  
(Ps 91,14–15)

Nič vas ne more ločiti od Božje ljubezni

Kdo nas bo ločil od Kristusove ljubezni? ...  
Kajti prepričan sem: ne smrt ne življenje, ne  
angeli ne poglavarstva, ne sedanost ne

prihodnost, ne moči, ne visokost, ne globokost, ne kakršna koli druga stvar nas ne bo mogla ločiti od Božje ljubezni v Jezusu Kristusu, našem Gospodu. (Rim 12,21)

## Gospod bo skrbel za vas

Gospod je moj pastir, kajti on me vodi in varuje, zato mi nič ne manjka. (prim. Ps 23,1)

Oče je sirotam in varuh vdovam;  
Bog prebiva v svojem svetem bivališču.  
Bog pripravlja dom zapuščenim,  
ujetnikom odpira vrata v srečo,  
uporniki pa prebivajo v suhi deželi.  
(Psalm 68,6–7)

Če bi me oče in mati zapustila,  
bi me Gospod vzel za svojega. (Psalm 27,10)

Ne boj se, saj ne boš osramočena,  
ne daj se zмести, saj ne boš zaničevana.  
Pozabila boš sramoto svojega deklišтва  
in očitkov zaradi svojega vdovstva  
se ne boš več spominjala.

Kajti tvoj mož je tvoj stvarnik,

njegovo ime je Gospod nad vojskami.  
Tvoj odkupitelj je Sveti Izraelov,  
imenuje se Bog vse zemlje.  
(Iz 54,4–5)

## Bog bo ustvaril nove stvari

Ne spominjajte se prejšnjih reči,  
ne mislite na nekdanje reči.  
Glejte, nekaj novega storim,  
zdaj klije, mar ne opazite?  
Da, speljal bom pot skozi puščavo  
in reke skozi pustinjo.  
(Iz 43,18–19)

Glejte, prejšnje reči so se uresničile,  
oznanjam pa nove reči,  
preden vzklijejo,  
vam jih dajem slišati.  
(Iz 42,9)

## Samo vztrajajte

Ne mislim, bratje, da sem to dosegel. Eno pa:  
pozabljam, kar je za menoj, in se iztegujem

proti temu, kar je pred menoj, ter tečem proti cilju po nagrado, h kateri nas od zgoraj kliče Bog v Kristusu Jezusu. (Filp 3,13–14)

Ne obupajte, ne odnehajte in se ne vdajte. Ampak se usmerite in vztrajajte v tem.

**Bog še ni končal z vami**

Vem za načrte, ki jih imam z vami, govori Gospod: načrte blaginje in ne nesreče, da vam dam prihodnost in upanje. (Jer 31,13)

## Zaključek

Usmerite se v novo obdobje svojega življenja in vztrajajte v tem načrtu. Stvari nikoli ne bodo takšne, kot so bile. Vendar pa ne zamudite preostalega dela svojega življenja tako, da živite v preteklosti.

Čas je prišel, da ste nehali misliti in govoriti o preteklosti. Prihodnost imate. Sveti Duh vam stoji ob strani, da vam pomaga, tolaži in vas usmerja v izvrševanju čudovitega Božjega načrta za vas.

Zapomnite si, da Bog z vami še ni opravil!

**Vsak konec nam prinaša nov začetek**

Jezus je rekel: »Tat prihaja samo zato, da krađe, kolje in pokončuje. Jaz sem prišel, da bi imeli življenje in ga imeli v obilju« (Jan 10,10). Da bi imeli življenje napolnjeno do roba, tako da teče čez.

Ni pomembno, kako dobro ali kako slabo je bilo vaše življenje pred izgubo. Ne morete živeti v preteklosti in se veseliti življenja v sedanjosti in prihodnosti.

Karkoli ste izgubili, bodite sedaj odločni, da ne izgubite še tega, kar je ostalo.

Zapomnite si, da je Bog dober.

Ima vas zelo rad.

In ima dober načrt za vaše življenje.

## Molitev in blagoslov

Sedaj bi rada molila za vas in vas obogatila z opogumljajočimi besedami:

Oče, v Jezusovem imenu prihajam k tebi, saj si ti pričujoč v njem. Prosim te za milost in usmiljenje.

Prosim te za osebo, ki je ranjena. Prosim te, da Sveti Duh pride prav sedaj na to osebo in jo začne tolažiti. Božja beseda pravi, da si zdravnik zlomljenih src. Ti so obljubil, da boš s svojimi ranami zacelil naše odrgrnine.

Zremo vate, Gospod, kajti ti si resnična pomoč v trenutkih, ko te potrebujemo. Obljubil si, da boš dal osamljenim in zapuščenim družine. Prosim te, da storiš po svoji besedi. Daj temu svojemu otroku prijatelja in družino, ki bo skrbela zanj.

Sveti Duh, pomagaj tej osebi, da bo storila svoj korak v veri in bo gradila novo življenje. Prosim te za to osebo, da se bo miselno, fizično in duhovno razvila. Amen.

Božji otrok, verjamem, da Sveti Duh prav sedaj deluje v tebi. Svetujem ti, da ostaneš določen čas v Božji bližini, da ti lahko pomaga. Naj se besede, ki

sem jih delila z vami, usidrajo v njem. Medtem ko  
čakaš nanj, zaupaj, da bo lahko deloval v tebi.



## Molitev za osebni odnos z Gospodom

Jezus te želi obvarovati, da bi lahko bil napolnjen s Svetim Duhom. Če še nikoli nisi povabil Jezusa, princa miru, da bi bil tvoj Gospod in Odrešenik, stori to sedaj. Zavzeto moli naslednjo molitev, in če si zares odkrit, boš začutil novo življenje v Kristusu.

Oče,

ti si tako zelo ljubil svet, da si dal svojega edinorojenega Sina, da bi umrl za naše grehe, da bi mi verovali vanj in bi ne bili pogubljeni, ampak bi imeli večno življenje.

Tvoja beseda nam govori, da smo odrešeni po milosti z vero vate, ki je tvoj dar. Sami si ne moremo pridobiti odrešenja.

Verujem in izpovedujem, da je Jezus Kristus, tvoj Sin, odrešenik sveta. Verujem, da je zame umrl na križu, kamor je nesel vse moje grehe. Tako je plačal ceno zanje. Verujem z vsem srcem in vso dušo, da si ga ti obudil od mrtvih.

## O AVTORJU

Joyce Meyer razlaga Sveto pismo od leta 1976 in je redno zaposlena v duhovni službi od leta 1980. Je ena najbolj branih avtoric in je napisala nad štiriinpetdeset knjig. Med njimi so: *The Joy of Beliving of Prayer* in zbirka knjig *Bojno polje uma*. Izdala je nad 220 kaset za poslušanje in tudi 90 video kaset. Njen program *Veselite se vsakdanjega življenja* je televizijski program, ki ga predvajajo po vsem svetu. Prav tako veliko potuje, da ima predavanja na različnih koncih sveta in posreduje svoja sporočila z naslovom *Življenje v svetu*. Joyce in David sta starša štirih otrok. Stanujejo v St. Louisu, Missouri, ZDA.



Joyce Meyer Ministries v slovenskem jeziku lahko spremljate na:  
[tv.joycemeyer.org/slovensko](http://tv.joycemeyer.org/slovensko)



Joyce Meyer Ministries Slovenija



Joyce Meyer Ministries Slovenija – Prosimo, yšečkajte' nas



Vabljeni k ogledu exodus TV za več oddaj Enjoying Everyday Life.  
Program spremljajte na [www.exodus.si](http://www.exodus.si)

Za več brezplačnih knjig Joyce Meyer se obrnite na exodus TV.