2. tanulmány – Isten gyógyírja a szorongásra

Heti tanulmányunk: 1Mózes 3:6-10; János 14:1-2; Máté 6:25-34; 18:3; Filippi 4:11-12

Alapige: *„Minden gondotokat őreá vessétek, mert neki gondja van rátok”* (1Pt 5:7).

Bevezető

A Szentírásban sok helyen olvashatjuk a „félni” szó különböző rokon értelmű alakjait: megrémültek, elhaltak a félelemtől, rettegtek, aggódtak, bosszankodtak. Sok utalás azzal kapcsolatos, hogy mi mindenért aggódtak az emberek, vagy milyen dolgoktól féltek; máshol pedig arról van szó, hogy Isten milyen ígéretekkel bátorítja azokat, akik rettegnek vagy aggódnak. A Szentírásban hangsúlyos témaként vonul végig a „Ne félj!” gondolat. Nem is alaptalanul, hiszen a félelem és az idegesség sajnos része az emberi tapasztalatnak már a bűn megjelenése óta. A félelem, vagy szorongás attól, hogy mi történ*het*,az egyik legkárosabb érzés mentális és fizikai egészségünk szempontjából. Egy középkori legenda szerint az utazó egy éjjelen találkozott Félelemmel és Járvánnyal, akik Londonba tartottak. Azt tervezték, hogy ott megölnek tízezer embert. Az utazó megkérdezte Járványtól, ő lesz-e a terv kivitelezője. „Ó, dehogy!” – válaszolta Járvány. „Én csak pár százat fogok megölni. Félelem végez majd a többivel.”

Ebben a tanulmányban arról fogunk beszélni, hogy Isten hatalma által miként szabadulhatunk meg a félelemtől és a szorongástól. Az Istenbe vetett bizalom és a megelégedettség kulcstényezők abban, hogy reménnyel telve tekinthessünk a jövőbe.

Az első félelmetes tapasztalat

Olvassuk el 1Móz 3:6-10 verseit! Nehéz beleélni magunkat abba, milyen is lehetett Ádám és Éva első találkozása a félelemmel, hiszen egyikünknek sincs tudatos emléke arról, milyen volt az, amikor először éltük át ezt az érzést. A fejlődéslélektannal foglalkozó pszichológusok megerősítették azt a tényt, hogy a csecsemők a legkorábbi életszakasztól kezdve határozott félelmekkel néznek szembe, többnyire olyankor, amikor megéheznek, és éles zajt hallanak. A fejlődő gyerekek és kamaszok még több félelemmel szembesülnek: iszonyodnak bizonyos állatoktól, a sötétségtől, az egyedülléttől, iskolai helyzetektől, a szülőktől való elszakadástól, attól, hogy nem nőnek fel, vagy megvetik őket a társaik. A felnőttek is ki vannak téve különféle aggodalmaknak. Félnek, hogy nem találnak hozzájuk illő párt, megfelelő munkahelyet; rettegnek a terrortámadásoktól, attól, hogy krónikus vagy akár halálos betegek lesznek, s végül a haláltól.

Ellen G. White azt írja, hogy Ádámot – miután evett a tiltott gyümölcsből – „bűnére gondolva csakhamar rémület töltötte el. Az addig enyhe, egyenleges hőmérsékletű levegő most megborzongatta a vétkes párt. Elmúlt a szeretet és béke, amely addig szívükben élt, és helyébe bűntudat lépett, félelem a jövőtől, és úgy érezték, hogy a lelkük mezítelen” (*Pátriárkák és próféták*. Budapest, 1993, Advent Kiadó. 31. oldal).

**Elmélkedjünk az alábbi ígéreteken, amelyek a félelem és aggódás ellen szólnak! Azonosítsuk be konkrétan a félelem tárgyát!**

* **Zsolt 23:4** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* **Péld 1:33 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**
* **Agg 2:5 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**
* **1Pt 3:14 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**
* **1Jn 4:18-19 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

A félelem és az aggodalom nagyon általános jelenség. Gyakori, romboló és fájdalmas. A szorongásos neurózis tünetei a következők: rossz előérzetek, idegesség, álmatlanság, akaratlan mozgások, izomfeszültség, fejfájás, kimerültség, szédülés, szívdobogás, légszomj, izzadás, koncentrálási zavarok és kóros éberség. Az idegesség pánikrohamokkal is járhat. Isten szeretne megszabadítani bennünket az ilyen nemkívánatos tapasztalatoktól, és arra kér, hogy bízzunk benne.

**Milyen konkrét dolgoktól vagy élethelyzetektől félsz és miért? Mennyire van alapja ennek a félelemnek? Milyen gyakorlati lépéseket tehetsz azért, hogy eltávolítsd vagy elkerüld azt a bizonyos dolgot, illetve kioltsd magát a félelmet?**

**Ne félj!**

**Olvassuk el 1Móz 15:1-3 verseit! Mi volt Ábrahám félelmének a forrása? Volt-e valós alapja a félelmének?**

Isten hívta el Ábrámot, és megígérte neki, hogy nagy néppé teszi. Mivel az évek múltak, az utód pedig csak nem érkezett, Ábrám sokat gondolkodott ezen, és idővel ez lett a kedvenc aggodalma. A 2-3. versben olvashatjuk Ábrám félelmének magvát: *„.. gyermektelen vagyok, … ezért a házamnál született szolga lesz az örökösöm.”* Ez az attitűd nagyon is általános és emberi természetünkből adódik: valamit tovább akarunk adni magunkból, hogy befolyásunk tovább éljen halálunk után is.

Isten így válaszolt Ábrám aggodalmára: *„Ne félj Abrám! Én vagyok a pajzsod: jutalmad igen bőséges”* (1Móz 15:1). Jövőbeni életünk – még halálunk után is – a mennyei Atyánk kezében van. Ő tudja jól, hogy egyik legnagyobb szükségletünk az aggodalomtól való szabadulás, ezért azt szeretné, ha a mával elégedettek lennénk, a holnappal kapcsolatban pedig bizonyosságunk lenne.

**Keressük ki a következő igeverseket! Milyen élethelyzetekben kapták az ott szereplő személyek Isten „Ne félj…!” ígéretét?**

*5Móz 31:8* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*2Krón 20:17* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Lk 21:9* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Jn 14:27* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Aggodalmat akkor érzünk, ha a bizonytalanság miatt feszültek vagyunk. A bizonytalan dolgok lehetnek karnyújtásnyira, vagy a távoli jövőben, de lehet, hogy meg sem történnek soha; addig pedig csak a tudatunkban léteznek. A szorongás tünetei viszont nagyon is valóságosak úgy érzelmileg, mint fizikailag, és igencsak fájdalmasak lehetnek. Nem csoda, ha az Úr meg akar szabadítani azoktól.

Hogyan használhatod fel támaszként a leghatékonyabban Isten biztatását, bármilyen helyzetben vagy is? Hogyan emlékezhetsz mindig arra, hogy mindegy mivel állsz szemben, Isten biztosan hatalmasabb a problémánál, és szeretete is nagyobb, mint félelmeid?

Bizalom az aggodalom helyett

**Elmélkedjünk Jézus vigasztaló szavain, amelyeket tanítványaihoz intézett!** *Jn 14:1-2*. **Mi történt közvetlenül előtte? Hová irányítja az Úr tanítványai gondolatait?**

Ezek a szeretetteljes szavak a bizalmat erősítik. Bízz az Atyában, bízz Jézusban, mert ez az a bizalom, ami megőrizheti rettegő szívedet attól, hogy idegesen tekints a jövőbe. Jézus azonnal arra az országra irányítja tanítványai figyelmét, amit Ő készít számukra. Más szóval, mindegy, hogy mi történik most itt veletek, mennyire rosszak a körülmények, mindenképpen Jézus országa vár rátok. Bízzatok bennem, és bízzatok ígéreteimben! Jézus így biztatta őket, és biztat bennünket is.

Egyes terápiás alkalmakon a résztvevők valós élethelyzetekben alakítanak különböző szerepeket, ami segít az önbizalom növelésében és a jobb önértékelés kialakításában. Ráadásul megtanulják, hogyan uralkodjanak gondolataikon, amikor érzik, hogy kezdenek feszültek lenni, így tudatuk biztonságos témákra összpontosít. Megtanulják az ellazulást és a légzéstechnikákat is, pánikkeltő szituációk esetére.

Habár ezek a módszerek viszonylag eredményesek, ám inkább arra összpontosítanak, hogy önmagában jobban bízzon az ember, mint arra, hogy csökkentse a szorongás esélyét. Ez elfogadható, de nem teljes, mert az önmagunkba vetett bizalom még meglehetősen kis lépés. Végeredményben oda kellene eljutnunk, hogy megtanuljunk bízni Istenben.

**Miként hasonlítja össze a zsoltáríró az Istenbe vetett bizalmat az emberben való bizalommal?** *Zsolt 118:8-9*

Az emberek ingatagok és szeszélyesek, Isten azonban és az ő ígéretei sohasem változnak. Itália és Csehország királya biztonságos utazást és biztonságos rejteket ígért a reformer Husz Jánosnak. De megszegték ígéretüket, és Husz mártírhalált halt. Egy másik esetben I. Károly király egy dokumentumot küldött az angol államférfinak, Thomas Wentworthnek, amelyben ezt írta: „Uralkodói szavamra mondom, nem kerülhet veszélybe életed, tisztességed vagy jó szerencséd.” Nem sokkal később ugyanez az uralkodó írta alá a Wentworth halálos ítéletéről szóló végzést.

**Mit mond nekünk Jézus Mt 18:3-ban?**

A csecsemők első feladata az, hogy megtanuljanak bízni édesanyjukban, vagy az őket gondozó személyben. Ha ez sikerült, akkor a kicsik elégedettek lesznek, és bízni fognak a világban, valamint a jövőjükben. Így születik a bizalom. Jézus azt kérte, hogy viszonyuljunk hozzá pontosan úgy, ahogy a gyermek viszonyul édesanyjához. Engedjük, hogy gyöngéd gondoskodásával elsimítsa lelkünk ráncait, megnyugtasson, vigasztaljon. Ehhez a mi tudatos döntésünk szükséges.

**Tölts néhány percet azzal, hogy felidézel olyan alkalmakat, amikor Isten válaszolt imáidra, vagy a legjobbat készítette el számodra! Ezek a korábbi tapasztalatok hogyan segítenek abban, hogy erősítsék bizalmunkat mennyei Atyánkban most és a továbbiakban, amikor nehéz élethelyzetbe kerülünk, és a gondok, az aggodalmak össze akarnak törni bennünket?**

Madarakról és liliomokról

**Azon kívül, hogy Jézus kedvesen óv az aggódástól, milyen tanulságokat vonhatunk le a hegyi beszéd ezen részletéből?** *Mt 6:25-33*

Ebben a csodálatos, erőteljes szakaszban Jézus sokféle alapelvet tanít, ami – ha komolyan vesszük és követjük – megőriz bennünket, hívőket sok-sok szorongattatástól.

*Tartsuk a dolgokat a maguk helyén* (25. v.)! A túlzsúfolt napirend sajnos összezavarja értékrendszerünket. A napi rutin elvon mindattól, amiről pedig hisszük, hogy alapvető. Isten adott nekünk életet. Isten teremtette a testünket. Ha megvan a hatalma ahhoz, és készséges is, miért ne látná el élelemmel az általa teremtett lényeket? Miért ne rendelné ki a szükséges ruházatot is számunkra?

***Inspiráljanak a természet egyszerű, de nagyszerű jelenségei (26, 28-30. v.)!*** A verebek és a mezei virágok a leghétköznapibb teremtmények a természetben, és Jézus őket választotta arra, hogy ellentétbe állítsa az ember mélységes összetettségével. Egyértelmű, hogy a verebek nem aggódnak a holnap miatt, és a mezei virágok nem küszködnek azért, hogy a legutóbbi divat szerint öltözködjenek, mégis ellátja őket mennyei Atyjuk. *„nem sokkal inkább-é titeket, ti kicsinyhitűek?”* (30. v.).

***Az aggódás haszontalan és értelmetlen (27. v.).*** A problémák elemzése annak érdekében, hogy a lehetséges megoldásokra rátaláljunk, hasznos és okos dolog, ám a körbe-körbe forgó aggódás nem ér semmit a megoldás szempontjából, inkább tovább súlyosbítja és nagyítja a dolgok negatív oldalát.

***Tegyük rendbe a prioritásokat (33. v.)!*** Akeresztények sokszor belesodródnak a materializmus áramlataiba, vagy más dolgokba, amelyek elvonják figyelmüket mindattól, ami valódi érték az életben; ezért figyelmezteti őket Jézus: *„Hanem keressétek először Istennek országát, és az ő igazságát; és ezek mind megadatnak néktek”.*

Winston Churchill mondta: „Emlékszem egy öregember történetére, aki halálos ágyán azt mondta: sok problémája volt az életben, de azok többnyire nem történtek meg.”

(Forrás: [<http://www.saidwhat.co.uk/quotes/political/winston_churchill>])

Gondold át, mi minden aggaszt most, majd térdelj le és imában kérd Istent, hogy vegye át aggodalmaidat! A problémák közül melyiknek megoldásában van neked is részed? Melyik az, amiben teljesen tehetetlen vagy? Tedd meg, amit te is megoldhatsz, egyébként pedig kérd az Urat, hogy segítsen a többit teljesen Őreá hagyni!

Elég minden napnak a maga baja

**Olvasd el Mt 6:34-et! Mit mond itt Jézus? Hogyan tanulhatjuk megélni, amit mond? Miért olyan fontos ez?**

Mt 6:34 üzenetének gyakorlati kivitelezése igen nagy békességet hozna a ma emberének életébe. Jézus nem azt kéri tőlünk, hogy ne tervezzünk, vagy legyünk gondatlanok. Egyszerűen azt tanácsolja, ne aggódjunk azon, hogy mi történ*het*; ne használjuk a tipikus „Jaj, mi lesz, ha…?” gondolatokat: „Mi lesz, ha beteg leszek?”, „Mi lesz, ha elveszítem a munkámat?”, „Mi lesz, ha balesetet szenvedek?”, „Mi lesz, ha meghal a gyermekem?”, „Mi lesz, ha valaki megtámad?”

Az alábbiakban felsorolunk különböző dolgokat, amelyek miatt egy átlagember idegeskedik. Az aggódásra hajlamos egyének a következők miatt rágják magukat:

* ***50 százalékuk olyan események miatt, amik sosem következnek be; 25 százalékuk a múlt eseményei miatt, amiken már nem lehet változtatni***
* ***10 százalékuk mások megalapozatlan kritikája miatt***
* ***10 százalékuk az egészségi állapota miatt (többnyire amiatt, ahogy érzik magukat)***
* ***5 százalékuk valódi problémák miatt, amikkel szembe kell nézniük***

**Hogyan nyerhetünk inspirációt Pál tapasztalatából – ami a megelégedettséget illeti?** *Fil 4:11-12*

Mindig csak a jelen napot megélni teljes odaadással: ez a megelégedettség egyik kulcsa, és hatásos ellenszer az aggodalomra. Az elégedettség nem örökölhető tulajdonság, hanem tanult jellemvonás. Pál kijelentette: *„megtanultam, hogy azokban, amelyekben vagyok, megelégedett legyek”* (12. v.) A mai korban, amikor oly sok problémával nézünk szembe, igazán nagy szükség van arra, hogy kifejlesszük magunkban az elégedettség érzését azzal kapcsolatban, amink ma van, és nem aggódnunk amiatt, ami holnap bekövetkezhet.

Jézus mondta: *„Békességet hagyok néktek; az én békességemet adom néktek: nem úgy adom én néktek, amint a világ adja. Ne nyugtalankodjék a ti szívetek, se ne féljen!”* (Jn 14:27). Gyakorlati értelemben hogyan valósítható meg a nyugodt szív és elme, amiről Jézus biztosít? Válaszainkat mondjuk el a csoportban! Mit tanulhatunk egymástól?

További tanulmányozásra: „Nem a munka betegít és öl meg, hanem az aggodalom. Az aggodalom elkerülésének egyetlen módja, ha minden problémánkat Krisztushoz visszük. Ne nézzük a sötét oldalt! Ápoljuk magunkban a derűs lelkületet!” (Ellen G. White: *Mind, Character, and Personality.* 466. o.).

„Ha arra nevelnénk a lelkeket, hogy több hitük, mélyebb szeretetük, nagyobb türelmük, mennyei Atyjukban pedig tökéletes bizalmuk legyen, akkor sokkal több békességünk és boldogságunk lenne, amint áthaladunk az élet nehéz helyzetein. Mennyei Atyánk bánatos akkor, amikor kiaggódjuk és kiidegeskedjük magunkat Jézus karjából! Ő a kegyelem egyetlen forrása, minden ígéret teljesedése, minden áldás beteljesítője. … Ha Jézus nem jönne mellettünk, zarándokutunk igencsak magányos lenne. *»Nem hagylak titeket árván«* (Jn 14:18) – biztat bennünket. Őrizzük drága kincsként szavait, higgyünk ígéreteiben, ismételjük azokat nap mint nap, elmélkedjünk róluk éjszaka! Legyünk boldogok!” (Ellen G. White: *Mind, Character, and Personality,* 468. o.).

Megbeszélendő kérdések:

**Tekintsük át a csütörtöki rész utolsó kérdését!**

**1. Vannak, akik minden alapos ok nélkül aggódnak, félnek a szenvedéstől és a haláltól; mások viszont valóban megtapasztalják a rokkantságot hozó, vagy halálos betegség minden gyötrelmét, ami valószínűleg végzetes lesz. Megint mások egyéb, életet veszélyeztető helyzetbe kerülnek. Hogyan lehet az ilyen körülmények között élőket vigasztalni?**

**2. *„Jákóbot … nagy félelem és szorongás fogta el”* (1Móz 32:7), amikor Ézsauval készült találkozni. József testvérei *„megrémültek”* (1Móz 45:3), amikor József felfedte előttük valódi kilétét. Beszéljük meg, milyen elfogadható módszerek vannak arra, hogy kezeljük félelmünket, amelyek rossz tetteink következményei! Másként kell-e kezelni azokat a félelmeket, amelyeket bűneinkkel okoztunk magunknak? Ha igen, mi a különbség?**

**3. Jób kijelentette: *„Mert amitől leginkább rettegtem, az jött rám, amitől remegtem, az ért utol engem”* (Jób 3:25). Vajon igaz az, hogy félelmeink az „önbeteljesítő prófécia” effektus hatására teljesednek be? Más szavakkal: lehetséges az, hogy az állandó aggódás valami miatt tényleg bevonzza életünkbe azt az eseményt, amitől rettegtünk?**

**Beszéljük meg!**

Gondoljuk át, hogy mennyi mindentől rettegtünk, ami sosem történt meg! Milyen tanulságot vonhatunk le ezekből a tapasztalatokból, amelyek segítenek kevesebbet aggódni a jövő miatt?