

A Női Szolgálatok Kiemelt Napja

2023. június 3.

Prédikáció

A szeretet, mely megelőzi az ember döntéseit

Írta: Margery Herinirina

Szeminárium

A szeretet, amely átformál

Írta: Margery Herinirina

Magyar nyelvre fordította: Tokics Ildikó

Ezt a prédikáció-anyagot a Női Szolgálatok Osztálya készítette a Hetednapi Adventista Egyház
Generál Konferenciájának megbízásából

12501 Old Columbia Pike

Silver Spring, Maryland

20904-6600

USA

women.adventist.org

womenministries@gc.adventist.org

Seventh-day Adventist® Church

Generál Konferencia
Világközpontja



Női Szolgálatok Osztály

Örömmel üdvözöllek Benneteket, Isten leányai! Olyan világban élünk, ahol a „szeretet” szó elveszítette eredeti jelentését, azt, amit a Bibliában találunk, miszerint *„úgy szerette Isten a világot, hogy egyszülött Fiát adta, hogy aki hisz őbenne, el ne vesszen, hanem örök élete legyen.”* (János 3:16 – RÚF, 2014) Ez a fajta szeretet, amiről a Biblia ír nem azonos azzal a szeretettel, amit házi kedvenceink, otthonunk vagy autónk stb. iránt érzünk. Isten szeretete magában foglalja az áldozatos szeretetet, amivel megtölti életünket. Szentlelke betölti életünket, ha minden nap trónusához közeledve keressük Őt.

A 2023. éves Női Szolgálatok Kiemelt napja alkalmából készült anyagunk címe: „A szeretet, mely megelőzi az ember döntéseit.” Ma milyen döntés előtt állsz? Talán a között kell választanod, hogy azokat szeresd, akik szerinted is szerethetőek vagy inkább azokat az embereket, akiket Isten helyezett az utadba?

Ahhoz, hogy véghez vigyük Jézus parancsát, miszerint hirdessük az evangéliumot az egész világon, emlékeznünk kell arra, hogy az „egész világ” magában foglal minden emberi rassz fajtát, törzset vagy nemzetet. A társadalmi státusz és a külső megjelenés nem számít. Ahhoz, hogy Jézushoz hasonlóan eljuttassuk az evangéliumot másokhoz, először az Ő szeretetének kell a szívünkben lakoznia. Kedves testvéreim, ez a mindennapi feladatunk!

Az imádságom, hogy tegyük Jézussal való kapcsolatunkat biztossá és szilárddá. Így ahogy a Szentlélek betölt bennünket minden nap Isten szeretetével, az átárad majd mindazok életére, akikkel találkozunk.

Szeretettel és örömmel,

Heather-Dawn Small

Női Szolgálatok Osztályának igazgatója

„Hálát adok az én Istenemnek, valahányszor megemlékezem rólatok” (Filippi 1:3-6)

12501 Old Columbia Pike
Silver Spring
MD 20904-6600 USA
iroda (301) 680-6608
women.adventist.org

Tartalomjegyzék

A Szerzőről
A programjegyzetek
Szentírási hivatkozások
Az Istentisztelet vázlata
Gyermektörténet
Prédikáció
Szeminárium
Bibliográfia

Programjegyzetek

A forrásanyag bátran lefordítható, módosítható vagy szerkeszthető a saját divíziós igényeknek megfelelően, beleértve a legmegfelelőbb Bibliai fordításokat használatát. Ezen felül a kulturális közönséghez is szabadon hozzáigazítható. Ha a divíziós osztályok lefordítják francia, portugál vagy spanyol nyelvre, kérjük, küldjék el részünkre digitális file-ban, hogy megoszthassuk azon nőtestvéreinkkel, akiknek szüksége van rá. Látogassatok el weboldalunkra a már meglévő lefordított anyagokért, amiket esetleg használhattok.

<https://women.adventist.org/women-s-ministries-emphasis-day>

A Szerzőről

Margery Hernirina, a Dél-afrikai és Indiai-óceániai Divízió (Johannesburg közelében) Női- és Gyermek Szolgálatok Osztályát vezeti már 15 éve több országban és területen. A mauritiusi konferencián kezdte vezetői szolgálatát és jelenleg az indiai-óceániai uniónál végzi ezt a feladatát.

Mauritiuson született, most Dél-Afrikában él, szenvedélyesen hirdeti Isten átformáló szeretetének evangéliumát.

Szeret utazni és új kultúrákat, embereket megismerni. Két felnőtt gyermeke van, Uriel és Yasmina, akik szintén részt vesznek az egyházi szolgálatokban.

Szentírási hivatkozások

Az ebben az anyagban található Szentírási idézetek a NIV (angol New International Version, a magyar fordítás a Revideált Új fordítás – ford. megjegyzése) bibliafordítás szerinti szövegek, hacsak nincs másképp jelezve.

A (NIV) jelzésű idézetek az Új Nemzetközi Változat bibliafordítás szövegei. Copyright 1973, 1978, 1984, 2011, Bible, Inc. Zondervan engedélyével használva. Minden jog fenntartva világszerte.

A megjelölt (NLT) Szentírási idézetek a New Living Translation verziót jelentik. Copyright 1996,2004,2015, Tyndale House Foundation. A Tyndale House Publishers engedélyével használva. Carol Stream, Illinois 60188. Minden jog fenntartva.

A (KJV) megjelölésű idézetek a King James Verzióból valók, Public domain.

Az Istentisztelet vázlata

Javasolt szolgálati rend

Istentiszteletre hívás

Nyitó ima

Szentírási szakasz felolvasása

1 János 4:10-11 (NIV) (magyar-RÚF)

„Ez a szeretet, és nem az, hogy mi szeretjük Istent, hanem az, hogy ő szeretett minket, és elküldte a Fiát engesztelő áldozatul bűneinkért. Szeretteim, ha így szeretett minket Isten, akkor mi is tartozunk azzal, hogy szeressük egymást.”

Ének: 62. ének a Hitünk énekeiből

„Szeret az Isten”

Lelkészi ima:

Gyermektörténet és adakozás

„Isten sosem felejt el a gyermekeit”

Adakozásra hívás

Zenei szolgálat vagy közös ének

Prédikáció:

„A szeretet, mely megelőzi döntéseinket”

Záró ének: 107 Hitünk énekei

„Mily édes vagy te szeretet”

Záró ima

Gyermektörténet

Isten sosem felejt el gyermekeit

írta: G. Nageshwara Rao

A gyerekek: Isten ékszerei című könyvből vett válogatás

kiadja a dél-ázsiai divízió gyermekszolgálati osztálya

„Íme, a tenyerembe véstelek be, szüntelenül előttem vannak falaid” (Ézsaiás 49:16 – RÚF, 2014).

Kedves Gyerekek! Boldog szombatot kívánok nektek!

Mai történetünk, valahol a dél-ázsiai területen játszódik. Egy napon a kukásautó lassan haladt végig a város utcáján, összeszedve a járdaszegély melletti dobozokat és szemétkötegeket. Amikor a munkások egy nagy halom régi újságpapírhoz értek, lehajoltak, hogy felvegyék. Amikor egyikük épp készült, hogy bedobja a köteget a teherautóba egy kis mozgást észlelt a köteg között. Gyorsan a fűre tette a köteget és óvatosan szétbontotta a papírhalmot. Kitaláljátok mi volt a halom közepén? Egy picibaba feküdt a papírok között rózsaszín ruhában és pulóverben öltözve.

- Ki tehetett ilyet? – dűnnyögött az egyik munkás – így magára hagyni egy ilyen gyönyörű kislányt?

Az egyik társa megjegyezte: „Sosem tudhatod, az biztos.”

Mindannyian nagyon megdöbbenek és elszomorodtak, hogy egy ilyen kislányt magára hagyott az anyukája és az apukája. Szomorú, igaz?

A szemetet gyűjtő munkások a legközelebbi kórházba siettek vele, hogy megmentse a kislány életét. Sosem tudták kideríteni, ki lehetett az anyukája, ki hagyta így magára.

Isten megígérte, hogy ilyen tragédia soha nem történhet meg az Ő gyermekeivel. Azt mondja nekünk Igéjében, hogy még a nevünk is fel van vésve a tenyerébe. Amikor a kezére néz, ránk gondol és mindannyiunkat szeret.

Semmit sem tettünk azért, hogy kiérdemeljük mennyei Atyánk szeretetét, és az örök élet ajándékát, amit Ő ígér nekünk. Csak annyit kér, hogy szeressük Őt teljes szívünkből és szeressünk másokat is. Megváltónk soha nem felejtkezik el rólunk, mi se felejtkezzünk el Róla!

Imádság

Atyám, köszönöm, hogy minden gyermeket megteremtettél, és nem felejtkezel el róluk. Segíts nekik, hogy ők is teljes szívükből szeressenek Téged. Ámen. /Gyerekének/

A szeretet, mely megelőzi az ember döntéseit

Írta: Margery Herinirina

A Dél-Afrika-Indiai-Óceáni Divízió Női Szolgálatok Osztályának igazgatója

Bibliavers: 1János 4:10-11

„Ez a szeretet, és nem az, hogy mi szeretjük Istent, hanem az, hogy ő szeretett minket, és elküldte a Fiát engesztelő áldozatul bűneinkért. Szeretteim, ha így szeretett minket Isten, akkor mi is tartozunk azzal, hogy szeressük egymást.”

Bevezetés

Két gyülekezeti testvér beszélgetett. Az egyikük megosztotta a másikkal egy családtagja miatti aggodalmát, aki gyakran került kórházba egészségtelen életvitele miatt. Az orvosok figyelmeztetése ellenére, nem törődött állapotának súlyosságával, és semmi erőfeszítést nem tett azért, hogy akár az étrendjén vagy a napi rutinján változtasson. A testvérnő eldöntötte, hogy többet nem tud imádkozni ennek a családtagnak az egészségéért, aki szándékosan tesz olyan dolgokat, ami rombolja az egészségét. A másik testvér azt mondta, hogy ha valaki Isten ígéreteit igényli a másokért mondott imáiban, annak megfelelő oka kell legyen.

Miért sokkal könnyebb megítélni az embereket, mint szeretni őket és imádkozni értük a viselkedésük ellenére? Te mit tanácsolnál ennek a két testvérnek?

Ókeresztény vita

Egyes korábbi egyházi teológusok úgy vélték, hogy a megváltást cselekedetekkel lehet kiérdemelni. Abban hittek, hogy az emberiség nem született bűnösnek, hanem döntései sorozatával a bűnt választotta. Másfelől mások pont az ellenkezőjét hitték. Ők abban hittek, hogy az emberiség igenis a bűnben született, tehát bűnös természettel születik, és szüksége van Isten megváltására. Ezen felül egyesek azt állították, hogy Isten maga választja ki, hogy kit akar megmenteni – ez a nézet predestinációra való utalásból származik.

El lehet képzelni azt a zavart és frusztrációt, amit ezeknek az ellentétes elméleteknek a terjedése okozott a keresztények körében. Egyesek keményen dolgoztak azért, hogy elnyerjék az üdvösségüket, mások viszont éppen azért nem, mert hitték, hogy Isten előre elrendelte, kiket akar megmenteni.

A megelőző kegyelem

Hallottatok már a „megelőző kegyelem” kifejezésről? A szó „megelőző” azt jelenti, hogy valami előtt jár, elé kerül. John Wesley formálta meg ezt a kifejezést, aki a 18. századi metodista mozgalom alapítója volt, a keresztény teológusok megváltás körül folyó vitája miatt. Ezt az fejezi ki, hogy a kegyelem megelőzi az emberi döntéseket. Más szóval Istentől indul a kegyelem kiáradása azzal, hogy minden egyes ember életében megmutatja szeretetét, függetlenül attól, hogy jó vagy rossz döntést hoz az egyén.

Milyen csodálatos és mély gondolat ez a megelőző kegyelemről! Ez a kegyelem előtte jár a szeretet és helyreállítás folyamatának életünkben. Ez a Szentlélek munkája a szívünkben, ez az, ami meggyőz bennünket, átformál és képessé tesz a bűnbánatra.

Sok hetednapi adventista úttörőnk, mint James White, Joseph Bates és Ellen White határozottan vallotta ezt a teológiai nézetet. Hitték, hogy elbukott lényekként mi bűnben születünk és bűnös hajlamaink vannak. Kizárólag Isten megelőző kegyelmének köszönhetően lehetünk képesek arra, hogy meglássuk a jó és rossz közötti különbséget. Isten kegyelme indít, hajt bennünket, hogy beengedjük Őt a szívünkbe és életünkbe, hogy munkálkodjon ott. Isten kegyelme az, aki felhatalmaz bennünket arra, hogy minden lépéssel közelebb kerüljünk felé. Isten kegyelme és szeretete az, ami megelőzi döntéseinket, választásainkat, életvitelünket.

A szeretet, mely megelőzte Ráháb döntéseit

Ráháb története csodálatos példája Isten kegyelmének és szeretetének, hogyan kezdeményezi Isten az emberiséggel való kapcsolatát. Bár a tudósok vitatják, hogy Ráháb prostituált vagy fogadós volt-e, egyben azonban egyetértenek, hogy pogány nő volt, aki bálványimádó emberek között élt. De Isten nem a származását, hanem a hitét nézte. Nem tekintett arra, milyen hivatást választott. Szerette őt, mert a teremtménye volt, és meg akarta menteni.

Efézusi levél 2:8-10 versekben így olvassuk:

„Hiszen kegyelemből van üdvösségetek hit által, és ez nem tőletek van: Isten ajándéka; nem cselekedetekért, hogy senki se dicsekedjék. Mert az ő alkotása vagyunk, akiket Krisztus Jézusban jó cselekedetekre teremtett, amelyeket előre elkészített Isten, hogy azok szerint éljünk.”

Barátaim, ilyen Isten igazi jelleme: *„Nem ti választottatok ki engem, hanem én választottalak ki titeket”* (János 15:16). Ő kezdeményezi a kapcsolatot velünk. Párbeszédet kezdeményez velünk. Isten kapcsolatteremtő és mindent megtesz azért, hogy helyreállítsa az elromlott kapcsolatot a bukott emberiséggel. A szeretet megelőzi döntéseinket, választásainkat és életvitelünket.

Ráháb története bemutatja ezt a megelőző kegyelmet. Olvassuk el Józsué 2:10-11 verseit!
„Mert hallottuk, hogyan szárította ki az ÚR előttetek a Vörös-tenger vizét, amikor kijöttetek Egyiptomból, és hogy mit tettetek a Jordánon túl Szíhónnal és Óggal, az emóriak két királyával, akiket kiirtottatok. Amikor ezt meghallottuk, megdermedt a szívünk, és még a lélegzete is elállt mindenkinek miattatok. Bizony, a ti Istenetek, az ÚR az Isten fenn az égben és lenn a földön!”

Ráháb megosztotta, amit két külön alkalommal hallott Isten hatalmáról és csodáiról. Munkája természetéből adódóan találkozott a városból ki- és bejáró emberekkel, akik számtalan történetet hoztak közlő s távolról magukkal. Mi készítette őt, hogy egyik vagy másik beszámolót elhiggye? A Szentlélek az, aki dolgozott Ráháb szívében, mielőtt ezeket a jelentéseket hallotta volna.

Titusz 3:5 versében ezt olvashatjuk: „*Nem az általunk véghezvitt igaz cselekedetekért, hanem az ő irgalmából üdvözített minket újjászüelő és megújító fürdője a Szentlélek által.*” A Lélek megérintette Ráhábot, hogy amikor hallja a csodákról szóló történetet, elhiggye azokat. És meghozza a tudatos döntést, hogy elfogadja Jahvét, mint az igaz Istent.

Ez a szövegrész, mely az izraeliták csodálatos szabadulásának bizonyosságát mutatja be, a pogány füleket is elérte. De a legcsodálatosabb aspektusa ennek a történetnek, hogy bemutatja, hogyan előzi meg Isten szeretete még a pogányok döntéseit is – Ráháb és családtagjai, akik az otthonukba tömörültek, hét napig vártak, hogy az izraelita Isten megmutassa ugyanazt a szabadító hatalmát nekik is.

Sok kritikus vitatja a Vörös-tengernél történt csodát, ugyanakkor nem tudja megcáfolni Ráhábnak ezt a bizonyágtételét. Egy bibliakutató így ír erről: „Nincs szöveges bizonyíték ez ellen a bizonyág ellen. Ez Isten igazsága. Semmi más nem tudta ezekre a szavakra ösztönözni Ráhábot, csakis a Vörös-tenger szó szerinti csodája. Ez a pogány prostituált nő az első, aki a megváltás történetét idézi ebben a könyvben.”¹

Isten kegyelme

Isten kegyelme, a Szentlélek formájában megelőzi az emberi döntéseket. Előrébb jár, hogy a szívekben munkálkodjon, hogy meglágyítsa a bűnös természetet, és segítsen teljesen megérteni magát Istent. Az a célja, hogy meglazítsa a bűnhöz való természetes ragaszkodást és képessé tegyen arra, hogy Istent válasszuk. Ez az a szeretet, mely meg akar békíteni minket Vele.

Így miután a Szentlélek megindította Ráhábot, kijelentette: „*Bizony, a ti Istenetek, az ÚR az Isten fenn az égben és lenn a földön!*” (Józsúé 2:11b – RÚF)

Hálásak lehetünk Isten Ráháb iránti szeretetéért – mert az irántunk való szeretete ugyanaz! Anélkül, hogy mentette volna a bűnét, Isten szeretete utat talált egy bűnös nő szívéhez, hogy kiszabadítsa a halál büntetéséből. Ráháb a szégyen börtönéből a hősök sorába került Isten megelőző kegyelme által.

Krisztus, mint a szeretet mintaképe

Jézus felkereste a szegényeket, a szükségben levőket, az özvegyeket, a betegeket, és meggyógyította, szolgálta őket, tekintet nélkül arra, milyen életet éltek. Megvédte azt a nőt, akit házasságtörésen értek, a vádlóival szemben, annak ellenére, hogy bűnös életet folytatott. Ő olyannak lát, amilyené válhatunk, nem olyannak, mint amilyenek jelenleg vagyunk. Viszont arra hív bennünket, hogy ezt a szeretetet kiterjesszük és megelőzzük mások cselekedeteit és reakcióit. Olyan szeretet ez, amely nem ismer határokat. Szeretet, mely el mer menni olyan helyekre is, ahol nem látják szívesen.

Krisztus szeretetének modelljében megláthatjuk a bűnbánatot is. „*Vagy megveted jóságának, elnézésének és türelmének gazdagságát, és nem veszed tudomásul, hogy téged Isten jósága*

¹ James Burton Coffman: *Coffman Commentaries on the Bible*. (Józsúé 2:10)

megtérésre ösztönöz?” (Róma 2:4) Isten szerető jósága bűnbánatra vezet és a Szentlélek erejével mi is megkapjuk Isten kedvességének és türelmének vonásait, és másokat is elvezethetünk Jézushoz.

Felvetődik a kérdés: miért sokkal könnyebb az embereket elítélni, megbírálni, mint szeretni, viselkedésük ellenére? Keresztényként, akik úgy véljük, ismerjük az igazságot, néha mégis elvakíthat bűnös természetünk. Olykor sokkal lelkibbnek érezhetjük magunkat, mint mások, akik nem osztoznak hitünkben, de emlékeznünk kell arra, hogy *„Aki azt mondja, hogy őbenne marad, annak magának is úgy kell élnie, ahogyan ő élt”* (1János 2:6).

A „bűnös” kifejezés új meghatározása

A társadalomtudósok úgy vélik, hogy az emberek bíráló magatartása egyfajta biztonságérzetet, és kényelmet biztosít az életükben. Ha egy személy jobbnak gondolja magát a másikkal egy helyzetben, akkor az a személy értékesse válik és csökken a kisebbségi és méltatlanság érzése. A bírálói magatartás arra való vágyunk, hogy úgy érezzük, jobbak vagyunk másoknál, hogy értékesnek és sikeresnek érezzük magunkat.

A bibliai nézőpont mások megítélésével kapcsolatban az, hogy ez bűnös természetünk munkálkodása.

Társadalmunk arra épül, hogy a versenyszellemet ünneplik, és úgy ítélik meg az embereket, mint sikeresek vagy kudarcot vallók. Ha az egyik személy jobb valamiben, mint a másik, akkor a társadalom mások fölé emeli, és jutalommal illeti azt. Jakab így ír erről a problémáról: *„nem kerületes-e ellentmondásba önmagatokkal, és nem lettetek-e gonosz szándékú bírálókká?”* (Jakab 2:4) Feddését azzal folytatja, hogy nyilvánosságra hozza, mit jelent az előítéletekben, a kivételezésben és az elfogultságban való aktív részvétel. A levél hallgatói, olvasói talán nem is vették észre, de megítéltek másokat a külső és más tényezők alapján.

Talán nem szeretjük mi sem beismerni, de a részrehajlás és előítélet napjainkban is létezik, még a gyülekezet falain belül is. Nem fordult még elő, hogy valakit csupán a róla alkotott felfogásunk, vagy a bőrszíne, vagy etnikai hovatartozása, vagy a társadalmi osztálya esetleg csak a külső megjelenése alapján ítéltünk meg? Ha a másik úgy néz ki, mint mi, úgy viselkedik, ahogy elvárjuk tőle, akkor tárt karokkal üdvözljük. Ha alacsonyabb származásúnak gondoljuk, vagy különbözik tőlünk, beengedjük ugyan a sorainkba őket (elvégre keresztények vagyunk) de távolságot tartunk tőlük.

Hogyan határozzuk meg tehát a bűnös fogalmát? Láthatjuk, hogy erre a kérdésre különböző válaszok, attól függően, ki, hogyan értelmezi a megváltás tantételét. Ha hisszük, hogy az ember egy elbukott lény, akkor hisszük, hogy mindannyian bűnösök vagyunk, beleértve önmagunkat is. *„Mivel mindenki vétkezett, és nélkülözi Isten dicsőségét”* (Róma 3:23). *„Nincsen igaz ember egy sem”* (Róma 3:10)² Igen, mi mindannyian bűnösök vagyunk, és szükségünk van Isten üdvözítő kegyelmére.

Ellen G. White emlékeztet bennünket: *„Minél szorosabb kapcsolatban állunk Jézussal, annál nyilvánvalóbb lesz saját bűnös voltunk; látásunk megtisztul, felismerjük fogyatkozásainkat, az Ő tökéletes jellemének éles ellentétéként.”*³

² Lásd Zsoltárok 14:3, 53:1-3, Prédikátor 7:20.

³ Ellen G. White: *Jézushoz vezető út*. Huszonkettedik kiadás, Advent Kiadó, Budapest, 2013. 48. o.

Mindannyiunknak nagy szüksége van Isten kegyelmére és irgalmára. Nem a jó cselekedeteink, az étkezési szokásaink, vagy a gyülekezetbe járásunk által üdvözülünk, hanem kizárólag Krisztus kegyelme és vére által.

Ennek alázatra kell vezetni bennünket akkor, amikor igyekszünk megosztani Krisztus szeretetét azokkal, akik teljesen más életet élnek, mint mi. Senkit sem ítélnünk el a döntéseikért vagy az ismerethiánya miatt. Mindenkit a Megváltó szemüvegén keresztül kell látnunk, ahogy Krisztus látja minden gyermekét, és az Ő szeretetével kell elérnünk őket.

Ellen White ezt írja az *Evangelism* című könyvében: „A szeretetnek kell az uralkodó elemnek lennie minden munkánkban. Mások érdekéért, akiknek nincs hitük, mindenkinek óvakodnia kell az olyan kijelentésektől, amik szigorúak és ítélkezőek. Mutassuk be az igazságot és engedjük, hogy az igazság, a Szentlélek végezze a feddő, bíró szerepet, de a szavaink ne ejtsenek sebet senki lelkében...”⁴

Azért szeret, hogy szeress

Lapozzuk fel a Bibliában János első levele 4. fejezetének 10. és 11. verseit és kövessétek, amint olvasom: *„Ez a szeretet, és nem az, hogy mi szeretjük Istent, hanem az, hogy ő szeretett minket, és elküldte a Fiát engesztelő áldozatul bűneinkért”* (1János 4:10). A 10. versben láthatjuk, hogy Isten előbb szeretett minket. Akkor is szeret bennünket, amikor nem vagyunk szerethetőek, és folyamatosan szeret.

Most térjünk rá a 11. versre: *„Szeretteim, ha így szeretett minket Isten, akkor mi is tartozunk azzal, hogy szeressük egymást”* (1János 4:11). Fontos megjegyezni, hogy az a szó, hogy „ha így”, úgy is értelmezhető, hogy „ha ilyen módon”. Mivel Isten szeretett bennünket, „nekünk is szeretnünk kell (ilyen módon) egymást.” Itt a 11. versben azt a parancsot kaptuk, hogy úgy kell egymást szeretni, mint ahogy Isten szeret bennünket.

De hogyan és mit jelent ez a gyakorlatban? Valljuk be egy percre, hogy könnyű azokat szeretni, akiket szeretni akarunk! Jézus tudta ezt és meg is említette, hogy a pogányok is szeretik azokat, akik szeretik őket (Máté 5:47). De úgy szeretni, ahogyan Jézus szeretett, az sokkal nagyobb kihívás: *„Én pedig azt mondom nektek: Szeressétek ellenségeiteket, és imádkozzatok azokért, akik üldöznek titeket, hogy így mennyei Atyátoknak fiai legyetek, mert ő felhossa napját gonoszokra és jókra, és esőt ad igazaknak és hamisaknak”* (Máté 5: 44-45).

Istenhez hasonlóan szeretni annyit jelent, hogy azokat is szeretjük, akik nem teszik könnyűvé számunkra, hogy szeressük őket. Azt kéri, hogy szeressük azokat, akik különbözőek tőlünk, akik másképp gondolkoznak, és viselkednek, mint mi. Nem azt mondjuk, hogy ne legyenek határok, ha nehéz és rosszindulatú emberekkel foglalkozunk, mert a határok egészséges kapcsolatokat teremtenek. Azokra a keresztényekre utalunk, akik könnyen feladják a különbözőségek miatt. Ha Isten lemondana rólunk, akkor ma nem lennénk azok, akik vagyunk. Nem könnyű szeretni azokat, akik különböznek tőlünk. És nem is tudunk jól szeretni a saját erőnkből. Csak Isten kegyelméből vagyunk képesek olyan módon szeretni, ahogyan Ő. Ez a megszentelődés életre szóló munkája.

A Szentlélek segít elvenni büszkeségünket, a helyébe megbocsátó, kedves és türelmes szívet ad. A Szentlélek az, aki segít, hogy a múltbeli sérelmeink begyógyuljanak és úgy tudjunk szeretni, ahogyan Isten szeretett bennünket. Ráháb, aki megtapasztalata Isten szabadítását, nem engedte, hogy elmulassza a lehetőségét annak, hogy megmentse családját. Bizalma és szeretete Istenben azt jelentette, hogy szeretett és törődött mások üdvösségével.

⁴ Ellen White, *Evangelism*, 303.2

Mi, keresztények hogyan élvezhetjük az üdvösségünket anélkül, hogy mélyen aggódnánk mások állapota miatt? Ahogy Ráháb könyörgött szerettei védelméért, úgy kell a keresztényeknek törődniük a mások üdvösségével. Egy teológus azt írta: „Gonosz természetűre vallott volna Ráhábtól, ha csupán a saját üdvösségével foglalkozott volna: azért, hogy szeretete megfeleljen hitének, szövetséget kötött a családjával, és így visszaadta az életet azoknak, akiktől kapta.”⁵

Szeretni a nehéz embereket

Mindannyian tapasztaltuk már, hogy bizonyos embereket nehéz szeretni vagy némely helyzetben nehéz őket szeretni. Egy fiatal hölgynek, Cheryl-nek volt egy osztálytársa, akivel nagyon nehezen lehetett kijönni és szeretni őt. Vicky-nek mindig volt valami negatív megjegyzése Cheryl-ről. Hazugságokat talált ki, és olyan helyzeteket manipulált, hogy a többi diák se kedvelje Cheryl-t. Cheryl volt az osztály kapitánya már több éve. Egy nap kissé késve érkezett az osztályba. A tanára azt mondta neki, hogy menjen és jelentse fel magát az iskola melletti rendőrségen. Ugyanis egy hivatalos feljelentést tettek ellene. Cheryl-t rémület fogta el, de elment a rendőrségre. Az a kemény személyiség, amire önmagát kiképezte, hogy ne ejtse sose könnyeket és nem mutasson félelmet, most mégis feltört benne a lelke mélyén.

Mikor Cheryl megérkezett a rendőrségre és elmondták, miért hívták be őt, szomorú lett. Amikor visszatért az osztályba, annyit mondott, hogy minden rendben van. Az osztálytársak zavarban voltak, és azt mondták neki, hogy részükről senki sem jelentette fel az iskolától. A nap végére azonban kiderült, hogy Vicky volt az, aki kitalált egy a hazugságot róla, amit a tanár is elhitt.

Hogyan lehet az ilyen embert szeretni, aki szándékosan rosszat tesz a másik embernek? Könyörögnünk kell azért, hogy Isten szeretete áradjon rajtunk keresztül és előzze meg mások döntéseit.

Cheryl szomorúan és egyben dühösen ment haza. De imádkozott ezért az ügyért. Ahogy imában az Úrhoz fordult, tisztán hallotta Isten halk szavát: „miközben te úgy érzed, milyen nehéz őt szeretni, képzeld csak el, ő, mit érez irántad.”

Cheryl elgondolkodott saját személyiségén, és be kellett ismernie, hogy neki is van nehezen szerethető oldala. Csodálatos, okos és jól-szervezett szokott lenni, de erőszakos, akaratos és fölényeskedő is tudott lenni. Valószínűleg megbánthatott és megsérthetett ő is másokat és Vicky is, anélkül, hogy ezt észrevette volna. Isten megnyitotta Cheryl szívét, hogy tisztán lássa önmagát, annak ellenére, hogy fiatal volt. Attól a pillanattól kezdve, Cheryl elhatározta, hogy szeretni fogja Vicky-t, és kedves lesz hozzá. Eleinte rendkívül nehéz volt, de végül, kedvessége és megbocsátása megnyerte Vicky-t és jó barátok lettek. Ez a történet jól bemutatja, hogy a szeretet nem csupán érzés, hanem döntés, amit mi magunk hozunk meg.

Következtetés

Emlékeztek még a két gyülekezeti tag beszélgetésére? Az egyik nem tudott tovább imádkozni már annak a családtagjának az üdvösségéért, aki szándékosan tette tönkre az egészségét, a sok kórházi kezelés mellett. A másik hittestvér azt mondta, hogy ha igényt tartunk Isten ígéreteire a másokért mondott imáinkban, akkor annak jó oka kell legyen. Ha mi vennénk részt ebben a beszélgetésben, mi lenne a mi válaszuk?

⁵ H.D.M. Spence-Jones (szerk.): *The Pulpit Commentary*. (Józsúé 2:12)

Mivel Jézus arra kér bennünket, hogy 7x70 szer is megbocsássunk (Máté 18:22), és folyton keres bennünket, nekünk is ugyanígy kötelességünk és kiváltságunk, hogy megbocsátsunk másoknak és felkeressük őket. Olykor nem elég imádkozni. Néha oda kell mennünk, és ott találkozni az emberekkel, ahol ők vannak, és velük együtt kell járjuk az utat. Ahhoz, hogy olyanok legyünk, mint Jézus, fontos, hogy szeretettel, kegyelemmel, kedvességgel és türelemmel közeledjünk hozzájuk, még mielőtt a jó döntést meghozzák.

Isten olyan életre hív, ami az élet szeretete, mely mélyebb, mint az emberi érzés, vagy érzelem. A szeretet elköteleződés, megfontolt döntés, hogy Istent és embertársainkat szolgáljuk. Ez a fajta szeretet arra készíti bennünket, hogy más emberek jólétéért munkálkodjunk – azokért is, akiket könnyű és azokért is, akiket nehéz szeretni.

Felhívás

Milyen szeretetmunkát kell ma az életedben végezned? Ha vannak be nem gyógyult sebek, amik megfertőzik a kapcsolataidat, Jézus arra hív ma, hogy keressétek fel egymást és találjatok rá a gyógyulásra. Ha megoldatlan konfliktusok fenyegetik a kapcsolataidat, Jézus arra hív, hogy dolgozz rajtuk, és állítsd helyre őket! Ha azzal küzdesz, hogy egy munkatárssal együtt tudjál dolgozni, Jézus arra hív, hogy kezdeményezz és tégy lépéseket annak érdekében, hogy rendeződjön közöttetek a helyzet! Ha haragot vagy ellenszenvet érzel mások iránt, Jézus arra hív, hogy valld be ezt és fogadd el a másikat olyannak, amilyen, hagyd hátra a múltat. Ha könnyen elítélsz embereket, és azt gondolod, hogy te jobb vagy tőlük, Jézus arra hív, hogy lásd másképp őket, hogy úgy lásd őket, ahogyan Isten lát téged, kegyelmével és irgalmával, és légy alázatos!

Ha készen állsz arra, hogy ezeket a változásokat meghozd ma, Isten segítségével az életedben, állj fel velem együtt! Adja az Úr áldását mindannyiunkra, akik kegyelmét és erejét kérjük, hogy szerethessük egymást! Isten, aki arra hív bennünket, hogy szeressük egymást, képessé is tesz bennünket rá. Ámen!

A szeretet, mely átformál: érett érzelmi és szemléleti átalakulás

Írta: Margery Herinirina

a Dél-Afrikai-Indiai-Óceániai Divízió Női Szolgálatok Osztályának igazgatója

Peter Scazzero az *Érzelmileg egészséges* című könyvében azt állítja, hogy nem számít mennyire érzed „elhívatott”-nak magad, vagy mennyi ismereted van a Bibliáról, „az érettség legfőbb elemi mutatója, a szeretet.”⁶

Mi jelent a lelki érettség?

A legáltalánosabb meghatározás a lelki érettség fogalmára az, ha valakinek egész jelleme visszatükrözi Jézus Krisztusét. Más szóval az érettség egyfajta növekedés, mely idővel megmutatkozik a Krisztusba vetett elkötelezett hit és az odaadó szeretet kifejlődésében.

Lényegében a lelki érettség arról szól, mennyire válunk azzá, mint aminek Isten teremtett bennünket. Ez azt jelenti, hogy minden képességünket, mint Isten gyermeke kifejlesztjük, beleértve az identitásunkat, mint Isten képmására teremtett értékes lélek. Ez nem egy énközpontú folyamat, amely saját személyes erőfeszítéseink kiteljesedését próbálja elérni. A lelki érettség nem arról szól, hogy „cselekszem” a keresztény életet, hanem hogy a Krisztusban való „életet” élem. Ebből a szemszögből a „cselekedetünk” természetes lesz, mert abból a szívből fakad, mely a krisztusi szeretetben „él”.

Ebben a prezentációban azt fedezzük majd fel, hogyan tudunk átalakulni a szeretet által, és elérni a lelki érettséget anélkül, hogy az érzelmi egészségünket elhanyagolnánk. Két fontos parancsolatra fogunk fókuszálni, amint ezt Jézus Márk 12:28-31 verseiben idézett.

A szakasz így szól:

„Ekkor odament az egyik írástudó, aki hallotta őket vitázni, és mivel tudta, hogy Jézus jól felelt nekik, megkérdezte tőle: Melyik a legfőbb az összes parancsolat közül? Jézus így válaszolt: A legfőbb ez: 'Halld meg, Izráel: Az Úr a mi Istenünk, egyedül az Úr!' és: 'Szeresd az Urat, a te Istenedet teljes szívedből, teljes lelkedből, teljes elmédből és teljes erődből!' A második ez: 'Szeresd felebarátodat, mint magadat!' Nincsen más, ezeknél nagyobb parancsolat.”

Amint értelmezzük ezeket a verseket, felfedezzük, mit jelent a lelki és érzelmi érettség.

Az első parancsolat, hogy szeresd az Urat teljes szívedből, a lelkedből, az elmédből és teljes erődből.

1. Szeresd Istent teljes szívedből

5Mózes 6:4,5 verseket idézi Jézus, amikor az írástudónak válaszol (Márk 12:30). A nagy parancsolatnak ez a része arra sürget bennünket, hogy szeressük Istent teljes szívünkkel. Ez azt jelenti, hogy intenzíven szeretni minden időben, és minden körülményben, legyen az akár jó vagy rossz. Azt is jelenti, hogy tudatosan elkerülöm azt, ami elválaszthat tőle.

⁶ Peter Scazzero: *Emotionally Healthy Spirituality*. 165–167.

Ellen White azt írja, hogy teljes szívből szeretni Istent azt jelenti, hogy semmi sem veheti el az iránta való odaszánásunkat. „Láttam, hogy bármi, ami megosztja ezt az odaszánó szeretetet, vagy elveszi szívünkéből az Isten iránt érzett legfőbb szeretetet, vagy akadályt képez az Őbenne való korlátlan bizalomban, az a jellem felveszi a bálvány egy formáját... Nem engedhetjük meg, hogy Isten iránt érzett vonzalmunktól bármi elszakítson. Semmi sem oszthatja meg az iránta érzett legmagasztosabb szeretetünket és örömünket. Akaratodat, kívánságaidat, terveidet, vágyaidat mind neki kell alárendelni.”⁷

2. Szeresd Istent teljes lelkedből

A nagy parancsolatnak ezen része arra emlékeztet bennünket, hogy szeressük mennyei Atyánkat teljes lelkünkéből.

Albert Barnes azt írja, hogy az Urat teljes lélekből szeretni „azt jelenti, hogy hajlandóak vagyunk életünket átadni neki, és az Ő szolgálatára szentelni, neki élni, és ha úgy rendel, meghalni érte.”⁸

Dávid így ír erről: „*A karmesternek: Kórah fiainak tanítókölteménye. Ahogyan a szarvas kívánczik a folyóvízhez, úgy kívánczik a lelkem hozzád, Istenem! Isten után szomjazik lelkem, az élő Isten után: Mikor mehetek el, hogy megjelenjek Isten előtt?*” (Zsoltár 42:1-3).

Tehát Istent szeretni teljes lelkünkéből olyan, mint minden érzékszervünkkel szeretni, megtalálni belső énünket, ami Hozzá köt, megkeresni Őt és életünk középpontjában tartani.

3. Szeresd Istent teljes elmédből

Ez e része a nagy parancsolatnak megmutatja milyen fontos az értelmünket alárendelni Istennek. Ez ott kezdődik, hogy merre irányítjuk a gondolatainkat. Pál arra biztat bennünket, hogy azokról gondolkodjunk, amik csak igazak, nemesek, helyesek, tiszták, kedvesek, jók és erényesek, dicséretre méltók (Filippi 4:8). Formálódjunk át elménk megújulása által, hogy megtapasztaljuk Isten akaratát (Róma 12:2)!

4. Szeresd Istent teljes erődből

A nagy parancsolatnak ez a része arra biztat bennünket, hogy szeressük Istent minden erőnkkel. Az erő a szeretet fizikai aspektusára utal, a „hogyan”-jára annak, miként mutatjuk meg Istennek, hogy szeretjük Őt. „Teljes erődből” azt jelenti, hogy bemutatjuk egész testünkkel, minden cselekedetünkkel, mint élő és szent áldozatot, annak az Istennek, akit szeretünk. (Róma 12:1)

Akkor is felszólal, amikor igazságtalanságot látunk. Arról szól, hogy gondoskodunk a fizikai és lelki sérültekről. Tesszük a jót, akkor is, amikor mások nem látják. Akkor is azt cselekedjük, ami a helyes – még ha nem látjuk a jutalmát tettünknek, még ha üldöznek is bennünket azért a helyes cselekedetért. Ha a belső motivációnk és vágyunk az, hogy szeressük Istent, a cselekedeteink (a testünk ereje) meg fogják ezt mutatni.

Összefoglalva, ahogy Jézus bemutatja az első parancsolatot, megtanít arra, hogyan legyünk lelkileg érettek. Isten iránti szeretetünk, a Vele való kapcsolatunkon és lényünk minden részén keresztül lesz láthatóvá.

⁷ Ellen White: *Lift Him Up*. 142.

⁸ Albert Barnes: (1834) *Notes on the Bible*. (Máté 22:34).

A második parancsolat az, hogy szeresd felebarátodat, mint magadat.

1. Szeresd magadat

Mózes 3. könyvéből idéz Jézus, amikor folytatja beszédét az írástudókhoz (Márk 12:31). Meglepetésünkre, azt mondja, hogy a második parancsolat hasonló az elsőhöz. Mit jelent ez? A lényeg a kifejezés második részén van, „mint magadat”, és ezt nézzük meg először közelebbről.

Önmagunk ismerete és az Istennel való kapcsolatunk szövevényesen kapcsolódik össze. Valaki egyszer azt mondta: „Csak annyira szeretheted Istent, és felebarátodat, mint amennyire elfogadod és szereted önmagadat.” Ha a második parancsolatnak engedelmessé akarunk lenni, akkor fel kell ismernünk mennyire fontos önmagunkat is szeretni, értékeinket elismerni, eljutni az érzelmi érettség fejlett fokára, és szoros kapcsolatot ápolni Istennel.

ÖT DOLOG, AMI SZÜKSÉGES ÖNMAGUNK SZERETETÉHEZ

1. Szeresd önmagadat!

Létfontosságú, hogy önmagunkat szeressük, hogy másokat is tudjunk szeretni. Sajnos, sok keresztény azt gondolja, hogy önmagát szeretni bűn és önzőség. De Jézus azt parancsolta, hogy szeressük felebarátainkat, mint önmagunkat. Pál arra utasítja a férjeket, hogy úgy szeressék feleségüket, mint saját testüket (Efézus 5: 28). Ahhoz, hogy másokat szerethessünk, úgy kell magunkat is szeretnünk, mint amilyenek Isten teremtett, egyedinek. Isten azt akarja, hogy értékeljük egyedi valónkat.

Nehéz Istent teljes szívünkkel, elménkkel és erőnkkel szeretni, ha nem értjük és ismerjük fel, mennyire értékesnek tart Ó bennünket. Egyszerűen azt szeretné, hogy megértsük mennyire sokat jelentünk neki. Ha nem úgy tekintünk magunkra, mint Isten csodálatos teremtményére, akit kedvére teremtett, nem fogjuk felismerni irántunk érzett szeretetének mélységét sem.

Ha nem ismerjük fel Isten szemében való értékünket, nehéz lesz a mások értékét is észrevennünk. Mégis arra kaptunk felhívást, hogy másokat fontosabbnak tartsunk magunknál (Filippi 2:3), és adjuk életünket testvéreinkért (1János 3:16).

Scazero emlékeztet bennünket, hogy „tisztában kell lennünk azzal, hogy szükségünk van az 'én'-re, hogy le tudjuk tenni azt.”⁹

Gondoskodnunk kell önmagunkról. Ez nem önzőség. Ez jó sáfárkodás az élet felett, amit kaptunk. Így képesek leszünk másokról is gondoskodni, és szeretni őket, úgy, mint magunkat.

2. Ismerd fel a hamis énedet!

Az egyének törekedhetnek arra, hogy hiteles énjük szerint éljenek, ugyanakkor küzdhetnek azzal, hogy hamis énjüket használják fel mások tetszésére, vagy, hogy kijöjjenek másokkal, vagy megszerezzék azt, amire szükségük van a túléléshez.

⁹ Scazero: *Emotionally Healthy Spirituality*. 35.

Donald Winnicott fejlődési sémája úgy utal a hamis énrre, mint „hamis személyiség típusra”, ami a korai és ismételt környezeti kudarcok eredménye, aminek következtében az igazi én potenciálisan nem ismerhető fel, mert el van rejtve. Ezt az elképzelést mutatja be „A csecsemő – szülő kapcsolat elmélete” című írásában (Winnicott, 1965).

Winnicott elmagyarázza, hogy ez az elképzelt én-teremtési folyamat gyermekkorunk korai szakaszában kezdődik.¹⁰

A gyerekeknek gyakran abnormálisan kell reagálniuk, hogy a szülők igényét kielégítsék, és úgy érzik alkalmazkodniuk kell ahhoz, hogy szeressék és eltűrjék őket. Ez a hozzáállás aztán folytatódik az oktatási rendszerrel való kapcsolatukban, a karrierjükkel és a vallási gyakorlatukkal kapcsolatban.

Bizonyos mértékig mindannyian kiművelünk egy ilyen hamis én-képet, de sokan nem vagyunk ennek tudatában.¹¹

Természetes, hogy alkalmazkodnunk kell a körülöttünk élőkhöz, de ezzel együtt elkezdhetünk maszkot viselni nemcsak mások felé, hanem Isten és magunk felé is.

3. Szabadulj meg a hamis énedtől!

Ha engedjük Istennek, hogy átvegye az irányítást életünkben, akkor Ő segíthet abban, hogy megszabaduljunk hamis énünktől. Rober Mulholland azt írja a „The Deeper Journey: The Spirituality of Discovering Your True Self” (Egy mélyebb utazás – az igazi énünk felfedezésének lelki útja - a ford.) című könyvében „A kísértés, hogy átvegyük Isten szerepét az életünkben, adja a hamis énkép kialakulásának lényegét. A hamis én tulajdonképpen, egy olyan énkép, ami istent játszik az egyén életében és annak világában.”¹²

A hamis én gyakran hasonlítható ahhoz, mintha egy olyan zárkában lennénk, amit mi és társadalmunk hozott létre. Olyan ez, mintha mi magunk zártuk volna be magunkat oda, hogy elkerüljük a szégyent, a fájdalmat és a zavart. Tulajdonképpen valaki mássá formáljuk magunkat ezzel, olyan valakivé, aki a körülötte lévő emberekhez alkalmazkodik. Ha bezárkózunk ebbe a cellába, úgy érezzük, olykor felhagyhatunk azzal, hogy kockázatot vállaljunk embertársainkért. Megszűnünk szeretnünk másokat, mert attól tartunk, hogy nem fognak ők sem viszonszeretni bennünket. Nem folyamodunk segítségért másokhoz, mert tartunk attól, hogy visszautasítanak. Nem mondjuk ki azt, amit valóban gondolunk, mert valaki felhasználta korábban ellenünk a szavainkat, hogy megbántson és elítéljen. Elszigetelődünk másoktól, vagy éppen pont a hamis énünk akarja, hogy ne mondjunk igazat, mert így megkapjuk, amit akarunk, ha másnak mutatjuk magunkat, mint akik valójában vagyunk, hogy alkalmazkodjunk a változó körülményekhez, amiben szerepelnünk kell.

Mulholland ezeket a hamis énből kifejlesztett viselkedési formákat félelemnek, önvédelemnek, birtoklási vágyak, manipulációnak, önpusztító hajlamnak, önreklámozásnak nevezi, olyan igénynek, ami az egyént megkülönbözteti másoktól.¹³

¹⁰ Jennifer Johns: „False Self”, www.encyclopedia.com

¹¹ D. W. Winnicott: *The Maturation Processes and the Facilitating*. A szemináriumon elhangzott megjegyzések és az ötletek ebből az írásból valók. Hozzávett cikkek Winnicott-ról és általa írt, az igaz és hamis én-ről, ebben a kötetben található: D. W. Winnicott: „The True and False Self” és Danielle Trudeau: „Dr. D. W. Winnicott: The True and False Self”.

¹² M. Robert Mulholland Jr: *The Deeper Journey*. 24.

¹³ Ibid., 2. és 3. fejezet.

Ezek a viselkedési formák rossz jellemvonásokká fejlődnek, de eltűnhetnek, ha Jézushoz visszük őket. A Biblia azt tanítja 1János 1:9 versében: *„Ha megvalljuk bűneinket, hű és igaz ő: megbocsátja bűneinket, és megtisztít minket minden gonoszságtól.”*

Mulholland megjegyzése ehhez a vershez így foglalható össze: Isten célja nem csupán az volt, hogy megbocsássa bűneinket, hanem hogy átalakítsa hamis énünket – hogy megtisztítson minden igazságtalanságtól, hogy igazzá tegyen bennünket, hogy visszaállítsa valódi énünket, vele való szerető kapcsolatban és a Krisztushoz hasonlatosságára alakuljunk át ebben a világban... Amennyiben szoros kapcsolatban vagyunk Istennel, akkor fedezhetjük fel igazi valónkat, akkor találhatjuk meg valódi identitásunkat, akkor tudunk nagyobb szeretettel lenni mások iránt, és csak így alakulhatunk át.¹⁴

Azt is hozzáteszi, hogy *„arra vagyunk teremtve, hogy megtapasztaljuk valódi életünket, eredeti identitásunkat, legmélyebb értelmünket, legteljesebb célunkat, végső értékünket egy Istennel való bensőséges, szeretetteljes egységben, melynek középpontjában a mi lényünk áll.”*¹⁵ Állandóan Isten jelenlétében kell élnünk, hogy valódi életet élhessünk.

Pál ezt írja a kolossébeli gyülekezetnek: *„Mert meghaltatok, és a ti életetek el van rejtve Krisztussal együtt Istenben”* (Kolossé 3:3). Ahogy Jézus élete el volt rejtve Istenben, mikor a földön járt, Pál azt jelzi, hogy a mi életünk is Jézusban van elrejtve. Ez nem azt jelenti, hogy elrejtjük igazi énünket Isten és mások elől, vagy hogy hamis énképet teremtünk.

„Autonóm, önálló lényekké válunk, akik elhagyták identitásukat, melyet Isten a kapcsolatunk középpontjába tett. Tárgyasítjuk és függetlenítjük magunkat Istentől.”¹⁶

4. Éld az igazi életedet!

Csak akkor élhetjük igazi életünket, ha Jézussal szoros kapcsolatban vagyunk. Emlékezzünk arra, hogy Isten teremtett bennünket és Ő formálta bensőnk egyedi személyiséggé, egyedi gondolatokkal és álmokkal, egyedi vérmérséklettel, lelki ajándékkal és tehetséggel, hogy saját egyedi érzéseink és vágyaink legyenek. Ezek a dolgok alkotják a hiteles én-t. Csodálatosra alkotott minket Isten. Ha minden nap közeledünk hozzá, akkor virágzó életet nyújt számunkra, amiben lehetőségeinket felhasználhatjuk. Ugyanakkor többször, mint ahogy be merjük vallani, kellene megünnepelni egyediségünket, mint ahogy Dávid tette, amikor arról énekelt, Isten milyen csodálatos módon alkotta meg őt. Vannak bizonytalanságaink, gyakran koncentrálnak a hibáinkra és tökéletlenségünkre, a gyönyörű és hiteles énünk helyett.

5. Élj egészségesen érzelmileg!

Múltunk jobban összefügg a jelenünkkel, mint ahogy azt gondolnánk. Legtöbbünk átélt olyan traumát, mely lelki teherként nehezedik ránk, és nem hagy szabadon élni. Talán elkerülhetjük, hogy szomorúsággal, haraggal, gyásszal vagy félelemmel kelljen foglalkoznunk, bár a legkisebb esemény is kiválthatja ezeket az érzelmeket és felnyithat ezzel múltbeli sérelmeket. Hirtelen

¹⁴ Ibid., 26.

¹⁵ Ibid., 31.

¹⁶ Ibid., 32.

érzelmileg egészségtelennek találhatjuk magunkat. Ilyenkor emlékezzünk Pál szavaira: „Krisztus szabadságra szabadított meg minket, álljatok meg tehát szilárdan, és ne engedjétek magatokat újra a szolgaság igájába fogni” (Galata 5:1).

A Szentlélek azért lett elküldve, hogy erősítsen bennünket megszabadulni a terheinktől. Tartsuk mindig észben, hogy örömmel és szeretettel alkotott meg bennünket az örömteljes Isten, aki szeret. Arra lettél teremtve, hogy szeress és örülj, képes legyél szeretetet adni és kapni, és gyakorold az emberségedet, Isten-adta egyediségedet és ajándékaidat anélkül, hogy az elutasítás félelme árnyékolna be.

Hat tényező, mely hozzájárul az érzelmi egészséghez

1. Csendesedj el bensődben és várj az Úrra!

Ebben a világban sok zavaró tényező tart vissza bennünket attól, hogy érzéseinkre, tetszéseinkre, nemtetszéseinkre figyeljünk. Parker Palmer, a Rejtett Teljesség (A Hidden Wholeness) című könyvében leírja, hogy mindig vannak olyan embereink, akik meg akarnak javítani, menteni, tanácsolni és egyenes útra vezetni minket, hogy olyanná váljunk, amilyenek ők szeretnének látni minket.¹⁷

Minden nap, amikor felébredsz, tedd életedet Krisztus kezébe, és kérd Őt, hogy segítsen igazi önmagad lenni, halld meg az Ő hangját, amint vezet téged, és környezeted ne befolyásoljon negatívan. Imádkozz és hallgasd Őt csendben! Dávid így ír: „Csak azon tanácskoznak, hogyan taszítsák le a magasból. Hazugságban telik kedvük, szájukkal áldanak, szívükben átkoznak. Csak Istennél csendesül el lelkem, tőle kapok reménységet” (Zsoltárok 62:5-6).

Néha nehéz ezt a csendes pillanatot megtalálni, mert számtalan befolyás követeli a figyelmünket, a hektikus élettempó, a reklámok bombázása, a TV, a rádió, a közösségi média bombázása és így tovább. Peter Scazzero elmagyarázza, hogy nehéz magányt és csendességet találni, de ezek „létfontosságúak ahhoz, hogy valódi identitásunkon dolgozzunk, és érzelmileg egészségesek legyünk, ahogy Isten tervezte”.¹⁸

A Krisztus-központú élethez elengedhetetlenül szükséges, hogy napi rendszerességgel több időt töltsünk Istennel.

2. Kezeljük tudatosan érzelmeinket!

Az érzelmi egészséghez hozzátartozik, hogy helyesen tudjuk kezelni érzelmeinket és érzéseinket. Felismerni az érzelmeinket, amiket átélünk, fontos része annak a folyamatnak, hogy megtanuljunk megbocsátani magunknak és megtanuljuk szeretni önmagunkat. Kutatások kimutatták, hogy érzelmeink beazonosítása és megnevezése segíti csökkenteni érzéseink intenzitását.¹⁹

Ez hozzásegít ahhoz, hogy jobban tudjuk szabályozni érzelmeinket, beleértve a bűnbánat és szűgyenérzethez kapcsolódó érzéseket.

Dan B. Allender és Tremper Longman III. a „The Cry of The Soul” (A Lélek kiáltása – a ford.) című könyvében az érzelmeink kezelését tárgyalja. Ha figyelmen kívül hagyjuk érzéseinket, akkor elfordulunk a valóságtól. Amennyiben figyelünk rájuk, akkor elvezetnek bennünket a

¹⁷ Parker Palmer: *A Hidden Wholeness*. 80–81.

¹⁸ Scazzero: *Emotionally Healthy Spirituality*. 62.

¹⁹ Susan David, „3 Ways to Better Understand Your Emotions”, Harvard Business Review, online, November 2016.

valósághoz és a valóság az, ahol Istennel találkozhatunk. Érzelmek adnak a szívünknek hangot... Azonban sokszor süket fülekre találnak bennünk, amikor érzelmeinket megtagadjuk, torzítjuk vagy kikapcsoljuk. Minden zavaró tényezőt kiszűrünk, annak érdekében, hogy akár egy kis uralmat is szerezzünk belső énlünk felett. Megrémülünk és szégyelljük, ha valami a tudatunkba szivároog. Ha figyelmen kívül hagyjuk intenzív, heves érzéseinket, akkor nem vagyunk önmagunkhoz híiek és elveszítjük azt a csodálatos lehetőségét annak, hogy megismerjük Istent. Elfelejtjük azt, hogy a változást a kegyetlen őszinteség és az Isten előtti kiszolgáltatottság hozza meg.²⁰

Jó megnyílni Isten felé, elmondani neki minden érzésünket, és kérni Őt, hogy segítsen azokkal megbirkózni.

3. Fejleszd ki az érzelmi intelligenciádat! (EQ)

Daniel Goleman 5 összetevőjét határozza meg az érzelmi intelligenciának és elmagyarázza azt, hogy képesek vagyunk és szükséges, hogy kifejlesszük azt.²¹

- **Érzelmek beazonosítása.** Boldog, szomorú, mérges, félénk, szégyennel telve vagy? Ha képes vagy beazonosítani érzéseidet, az képessé tesz arra, hogy megértsd érzelmeidet.
- **Érzelmek irányítása.** Érzelmeket irányítani kell. Ellen White leírta, „ha a gondolatok helytelenek, az érzések is helytelenek lesznek, mivel a gondolatokból és érzésekből épül fel az erkölcsi jellem.”²² És hozzátette, „Kevesen ismerik el, hogy kötelességük gyakorolni a gondolataik és képzeletük feletti irányítást.”²³
- **Megismerni mások érzelmeit.** Egymás érzelmeinek megismeréséhez, meg kell kérdeznünk magunktól, mit érezhet a másik ember. Tegyük első helyre, hogy megértsük mások viselkedését és gyakoroljuk az együttérzést irányukba.
- **Kapcsolataink kezelése.** Amikor tudatában vagy annak, hogyan érzel és képes vagy irányítani az érzelmeidet, és mások viselkedését is megérted, együttérzést mutatva, akkor jó kapcsolatot tudsz ápolni az emberekkel.
- **Motiváljuk önmagunkat, hogy elérjük célunkat!** Amikor irányítani tudjuk érzéseinket és jó kapcsolatot ápolsz másokkal, képes leszel arra, hogy tovább haladj a célod elérésében.

Isten maga is az érzelmek széles skáláját mutatja. Figyeljük meg Isten hangjában az érzelmet: „Hogyan adnálak oda, Efraim, hogyan szolgáltatlak ki, Izráel? Hogyan adnálak oda, mint Admát, hogyan bánnék veled úgy, mint Cebójimmal? Megindult a szívem, egészen elfogott a szájalom” (Hóseás 11:8). Isten saját képére teremtette az embert – érzelmekkel. Együtt érez velünk, és kész arra, hogy segítsen érzelmeinket kontrollálni. Káinnak személyesen tanácsolta, hogy uralkodjon haragján (1Mózes 4:5-7), mert Isten azt szeretné, hogy gyermekei kifejlesszék az érzelmi intelligenciájukat.

²⁰ Dan Allender and Tremper Longman III. *The Cry of The Soul*. 24–25. Lásd még Scazzero: *Emotionally Healthy Spirituality*. 49.

²¹ Daniel Goleman: *Emotional Intelligence*. Ez egy elfogadott lista. Lásd még „Daniel Goleman’s Emotional Intelligence Theory Explained” Resilient Educator.Com. Lásd még Adventist Possibility Ministries, „*Mental Health and Wellness: Wholeness in our Brokenness*”: PossibilityMinistries.org.

²² Ellen White: *Testimonies for the Church*, vol.5.,310.

²³ Ellen White: *God’s Amazing Grace*. 327.

Neil Nedley, a *The Lost Art of Thinking* című könyvében kijelenti, hogy intelligencia hányadosunkon (IQ) nem könnyű javítani, de az érzelmi hányadosunkat (EQ) jelentősen javíthatjuk. Így folytatja: „Az EQ képes arra, hogy háttérbe lépjen az érzelmileg felkavaró esemény reakciójától, és logikusan megvizsgálja, mi is történt valójában.”²⁴

4. Élő átformált életet!

Scazzero elárulja, hogy gyakran azért nem látják mások valódi énünket, mert egyedül küzdünk érzéseinkkel, amiket mások elől elrejtünk. Azt mondja, hogy mások számára kb. 10 % látható a felszínen, érzéseink 90 % rejtett, változatlan marad. ez a rész még Jézus számára is érintetlen marad, bár Ő vár és hajlandó átformálni minket abban a rejtett részben is. Scazzero a jéghegy modellhez hasonlítja életünket, ami felszínének csak a 10 %-át látjuk, a másik 90 %-a felszín alatti rétegekben rejtőzik.²⁵

Múltbeli sérelmek, gyűlölet, rossz gyermekkor, szomorúság és harag, mindezek az érzések mélyen fekszenek a felszín alatt. Még ha ismerjük is Istent, és járunk templomba, ezekben a rétegekben akkor sincs változás, amíg meg nem nyílunk Isten felé és nem kérjük Őt arra, hogy alakítson át bennünket. Isten a maga képmására teremtett bennünket (1Mózes 1:27), és azt szeretné, hogy teljes emberségünkkel éljünk, nem pedig 90 %-ban érintetlen és rejtett érzésekkel. Isten képmásának léte magában foglalja a fizikai, a lelki, az érzelmi, az intellektuális és társadalmi dimenziókat. Ha figyelmen kívül hagyjuk ennek a létnek bármely dimenzióját, az az Istennel, másokkal és önmagunkkal való kapcsolatunkat rontja meg végeredményben.

Jézus keresi, hogyan formálhatja át az összes réteget, ami a felszín alatt rejlik. Amik a mélyben rejlenek, azok a dolgok, amik addig nem derülnek ki, míg nagy stressz nem ér bennünket. Meg kell engednünk Jézusnak, hogy hozzáférjen ehhez a jéghegyeinkhez. Amikor beengedjük életünk minden rejtett rétegébe, gyógyulást és átalakulást várva, akkor valami csodálatos dolog történik. „A mélyen megváltozott emberek megváltoztatják a világot, erőteljesebb és fenntarthatóbb hatásuk van a világban.”²⁶

Találkozás Jézussal – Templomba/Gyülekezetbe járás – Érzelmi egészség, átalakult élet – *nagy hatás*

Találkozás Jézussal – Templomba/Gyülekezetbe járás – Érzelmek elrejtése, változatlanság – *kevés hatás*

5. Bocsáss meg magadnak!

Mindannyian követünk el hibákat, és vétkezünk, de sokan közülünk nehezen bocsátunk meg önmagunknak. A bűntudat és megbánás gondolatai belopódnak az elménkbe, és meggyőznek bennünket arról, hogy nem vagyunk elég jók arra, hogy szeressenek bennünket. De Isten szeret minket! Megbocsátott és felszabadított a bűn vétkétől. Magunknak is meg kell bocsátani és elfelejteni a múltat, hogy elfogadhassuk az Isten irántunk mutatott kedvességét és együttérzését. „Nincsen azért most már semmiféle kárhoztató ítélet azok ellen, akik Krisztus Jézusban vannak” (Róma 8:1), „...mert ti, testvéreim, szabadságra vagytok elhívva; csak a

²⁴ Neil Nedley: *The Lost Art of Thinking*. 16.

²⁵ Scazzero: *Emotionally Healthy Spirituality*. 17.

²⁶ Scazzero: *Emotionally Healthy Spirituality*. 5.

szabadság nehogy ürügy legyen a testnek, hanem szeretetben szolgálatok egymásnak (Galata 5:13).

Két tényező, hogyan bocsássunk meg önmagunknak

- *Legyél könyörületes önmagaddal!* EL kell fogadnunk, ami történt, de együtt kell éreznünk önmagunkkal, hogy tovább tudjunk lépni. Emlékeztetnünk kell magunkat arra, hogy történjen bármi, Isten mindig az oldalunkon áll, akár mi teszünk valamit vagy mások tesznek ellenünk valamit azért, hogy szenvedjünk.
Pál azt írja a Timóteushoz írt levelében: „Igaz az a beszéd, és teljes elfogadásra méltó, hogy Krisztus Jézus azért jött el a világba, hogy a bűnösöket üdvözítse, akik közül az első én vagyok. De azért könyörült rajtam, hogy Jézus Krisztus elsősorban énrajtam mutassa meg végtelen türelmét példaként azoknak, akik majd hisznek benne, és így az örök életre jutnak” (1Timóteus 1:15-16)
- *Ismerjük fel önmagunk korlátait!* Vannak, akik mindig önmagukat hibáztatják, mert bántalmazást és más traumát szenvedtek el a múltban, és még mindig büntudatuk van. Ezek az emberek érzelmi támogatásra szorulnak, hogy visszanyerjék önbecsülésüket és felismerjék Isten szemében való értéküket. Nehéz az önmagunk felé mutató megbocsátás folyamata, de Istennel az oldalunkon, lépésről lépésre haladhatunk előre. A megbocsátásnak ez a gyakorlata megszabadít bennünket az olyan káros következményektől, mint például a mentális betegség, aminek negatív hatása lehet ránk és másokkal való kapcsolatainkra is.

6. Imádkozz bátorságért!

Bátorságra van szükségünk ahhoz, hogy változást indítsunk életünkben. A változás nem egyik napról a másikra történik. Időnként nem sikerül, és ettől elcsüggedhetünk. Kérjük Istent, hogy segítsen ebben a folyamatban, és bízunk ígéreteiben.

Egyik kedvenc ígéret számomra Józsué 1:9 versében így olvasható: „Megparancsoltam neked, hogy légy erős és bátor. Ne félj, és ne rettegj, mert veled van Istened, az ÚR mindenütt, amerre csak jársz” (RÚF, 2014).

Istenünk hű és igaz, ott lesz mindig melletted. Szükséged lesz igaz barátokra is, akikben megbízhatasz és támogatnak téged. Olyan barátokra van szükséged, akik osztoznak szándékaidban, és ösztönöznek az előrehaladásban. Az igaz barát felfrissíti a lelket. Ahogy Salamon írja: „Az olaj és a jó illat vidámít, de a jó barát lélekből jövő tanácsa is” (Példabeszédek 27:9).

Scazzero azt mondja, hogy „az érzelmi és lelki érettség kéz a kézben jár. Szinte lehetetlen lelkileg érettnek lenni és érzelmileg éretlennek maradni.”²⁷

Leszögezhetjük, hogy az érzelmi érettség folyamata, nem önző cselekedet, ha megtanuljuk, hogyan szeressük magunkat és hogyan bocsássunk meg önmagunknak. Ez a lelki érés folyamata, hogy a hiteles énünket éljük, amilyennek Isten teremtett bennünket.

Összefoglalva: Jézus arra tanít a második parancsolatban, hogy szeressük úgy magunkat, ahogy Isten szeret bennünket, hogy megtanuljuk úgy szeretni felebarátainkat, ahogy Isten szereti őket. Tanuld meg, hogyan „szeresd felebarátodat”!

²⁷ Scazzero: *Emotionally Healthy Spirituality*.

2. SZERESD FELEBARÁTODAT!

A második parancsolat első része, hogy szeress másokat. A nagy zsidó teológus Martin Buber briliáns könyvet írt, melynek címe „Én és Te”. Könyvében Buber leírja, hogy a legegészségesebb és legérettebb kapcsolat két ember között az Én-Te kapcsolatra épül. Egy ilyen kapcsolatban szerinte fel kell ismernünk, hogy Isten képmása vagyunk és a Földön minden más ember is az.²⁸

Mivel Isten képmásai vagyunk, minden ember megérdemli a tiszteletet, a méltóságot és az értékelést. Senkit sem szabad lealacsonyítanunk. Soha nem szabad a másik személyre úgy tekintenünk, mint a javunkra szolgáló tárgyra. El kell ismernünk, hogy minden egyes személy egyedi és különálló lény. És attól, hogy különböznek tőlünk, még tisztelni és szeretni kell őket, és megbecsülni.

Hogyan tudunk másokat tisztelni? Úgy tudunk másokat tisztelni, ha feltétel nélkül szeretjük őket. Istennek a teremtett lényei iránti szeretetét *agapé* szeretetnek nevezik. (Lásd János 3:16, János 13:34, 35, Róma 12:10.)

Tippek, hogyan mutathatunk feltétel nélküli szeretetet és tiszteletet mások felé

- Legyél empátikus, érezz együtt a másikkal! Egymás terhét hordozzátok (Galata 6:2)!
- Szolgálj, nyújts segítő kezet, adj támogatást (Máté 25:35-40)!
- Becsüld meg a másikat, mutasd meg, hogy törődsz annyira velük, mint magaddal (Efézus 5:28)!
- Örülj, értékeld mások sikerét anélkül, hogy irigy lennél (Róma 12:15)!
- Adj a másiknak, ha szükségben szenved, oszd meg, amid van (Máté 5:42, Róma 12:13)!
- Ne ítéld, engeddd Istennek, hogy bíró legyen (Máté 7:15, Róma 15:19)!
- Légy elfogadó, ne foglalkozz a különbségekkel (Róma 15:7-12)!
- Keresd az üdvösségüket, imádkozz értük, tedd őket tanítványokká, megkeresztelve és tanítva őket (Róma 10:1, Máté 28:19-20)!

A lista végtelen. Te magad is adhatsz hozzá módszereket, hogyan tisztelhetünk másokat. Buber azt mondja, gyakran Én-Az kapcsolatban vélekedünk az emberekről. Eszközként kezeljük őket egy cél elérésében – egy tárgyként, amivel elérhetjük, amit akarunk vagy amire szükségünk van.²⁹

PÉLDÁK ARRA, HOGY VALAKIT A CÉL ESZKÖZÉNEK TEKINTÜNK

²⁸ Matthew Martin – Eric W Cowan: „*Remembering Martin Buber and the I-Thou Counseling*” Counseling Today, May 8, 2019. A szeminárium megjegyzései ebből a cikkből származnak, amit Martin Buber Én-Te könyvéről ír. „Buber az Én-Te közötti találkozást tekintette az emberi tapasztalat legfontosabb aspektusának, mert a teljes emberré válásunkban játszik szerepet. Amikor valaki úgy találkozik a másikkal, mint „TE” személy, akkor a másik egyediségét és különállóságát elismeri anélkül, hogy a közös emberi mivoltuk és emberi rokonságuk csorbát szenvedne. Buber ezt az Én-Te kapcsolatot szembe állította az Én-Az kapcsolattal, amiben a másik személy egy tárgy, aki befolyásolható vagy kihasználható, egy eszköz a cél elérésében. Sajnálatos módon az Én-Az kapcsolat kevés magyarázatot igényel, bárki számára, aki a szétszórtság és technológiai materializmus keretei között él.” <https://ct.counseling.org/2019/05/remembering-martin-buber-and-the-i-thou-in-counseling/>

²⁹ Ibid.

- Szeretnénk valamit cserébe (végcélunk eléréséhez), amikor meghallgatjuk a másik problémáját vagy segítünk valamiben neki.
 - Reméljük, hogy azért, mert figyeltünk rájuk, ezért eljönnek majd az evangelizációs sorozatra, vagy valamilyen gyülekezeti eseményre.
 - De ha nem úgy reagálnak, ahogy mi szeretnénk, akkor mást keresünk fel.
- Felsőbbrendűnek képzeljük magunkat, és parancsokat osztogatunk, mintha a másik csak minket szolgálhatna.
- Figyelmen kívül hagyunk embereket, hogy ne legyünk részei az ő helyzetüknek, státuszuknak, viselkedésüknek.
- Olyan emberekkel barátkozunk, akik olyan csoporthoz vagy klikkhez tartoznak, akikhez mi is csatlakozni akarunk.

Ellen White ezt írja: „Ha hagyunk szenvedni egy felebarátot, az az Isten törvényének a megszegése... az, aki Istent szereti, az nem csak embertársait fogja szeretni, hanem gyengéd együttérzéssel tekint azokra a teremtményekre, akiket Isten alkotott. Ha az Isten Lelke az emberben lakozik, akkor arra készíti, hogy inkább enyhítsen a szenvedéseken, mintsem megteremtse azokat... Minden szenvedés esetét gonddal kell figyelnünk, és úgy kell magunkra tekintenünk, mint Isten közvetítőire, hogy képességünk szerint legjobban enyhítsük a rászorulóknak szenvedéseit. Együtt kell munkálkodnunk Istennel. Vannak, akik nagy szeretetet tanúsítanak rokonaik iránt, barátaik vagy épp kedvenceik iránt, akik másfelől mégsem kedvesek vagy együttérzőek azok irányába, akiknek együttérzésre van szükségük, vagy kedvességre, szeretetre.

Őszinte szívvel kérdezzük meg: Ki az én felebarátom? Felebarátaink nem csupán szomszédjaink, és barátaink, akik az egyházhoz tartoznak, vagy akik hasonlóan gondolkodnak, mint mi. A felebarátaink az egész emberi család tagjai. Minden emberrel jól kell tennünk, és különösen azokkal, akik a hitben járnak. Meg kell mutatnunk a világnak, hogy mit jelent Isten törvényének végrehajtása. Istent szeretni mindenekfelett és embertársainkat, mint magunkat.”³⁰

Összefoglalás: Isten mindannyiunk számára kijelölt egy utat. Imádkozzunk, hogy légy hűséges a tiédhez! Adjon Isten bátorságot, hogy hűséggel éld meg egyedi életedet Krisztusban, és Ő vegyen körül téged mindig! Tartson magához közel és alakítson át! Halld meg az Ő hangját, amikor az életed új fejezetét kezded, teljes szívvel szeretve Őt és felebarátodat, mint magadat!

Irodalomjegyzék

- Adventist Possibility Ministries. *“Mental Health and Wellness: Wholness in Our Brokenness.”* Accessed February 11, 2023, <https://www.possibilityministries.org/ministries/mental-health-wellness/>
- Allender, Dan B. and Tremper Longman III. *The Cry of the Soul: How Our Emotions Reveal Our Deepest Questions about God.* Colorado Springs, CO: NavPress, 1994.

³⁰ White, *Sons and Daughters of God*, 52.

- Barnes, Albert [1834]. *Notes on the Bible* (Matthew 22:37). Accessed February 11, 2023, <https://sacred-texts.com/bib/cmt/barnes/mat022.htm>
- Coffman, James Burton, 1905-2006. *Coffman Commentaries on the Bible* (Joshua 2:10). Abilene, TX : Abilene Christian University Press, 1992.
- David, Susan. "3 Ways to Better Understand Your Emotions," *Harvard Business Review*, November 10, 2016. Accessed February 11, 2023, <https://hbr.org/2016/11/3-ways-to-better-understand-your-emotions>
- Goleman, Daniel. *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York, NY: Bantam Books, 2006.
- Johns, Jennifer. "False Self," Encyclopedia.com. Accessed February 11, 2023, <https://www.encyclopedia.com/psychology/dictionaries-thesauruses-pictures-and-press-releases/false-self>.
- Martin, Matthew and Eric W. Cowan. "Remembering Martin Buber and the I-Thou in counseling," *Counseling Today*, May 8, 2019. Accessed February 11, 2023, <https://ct.counseling.org/2019/05/remembering-martin-buber-and-the-i-thou-in-counseling/>
- Mulholland, M. Robert, Jr. *The Deeper Journey: The Spirituality of Discovering Your True Self*. Westmont, IL : InterVarsity Press, 2016.
- Nedley, Neil. *The Lost Art of Thinking: How to Improve Emotional Intelligence and Achieve Peak Mental Performance*. Ardmore, OK : Nedley Publishing, 2010.
- Palmer, Parker. *A Hidden Wholeness: The Journey Toward an Undivided Life*. San Francisco, CA : Jossey-Bass, 2004.
- Resilient Educator's editorial team. "Daniel Goleman's Emotional Intelligence Theory Explained," ResilientEducator.com. Accessed February 11, 2023, <https://resilienteducator.com/classroom-resources/daniel-golemans-emotional-intelligence-theory-explained/>.
- Scazzero, Peter. *Emotionally Healthy Spirituality: It's Impossible to Be Spiritually Mature, While Remaining Emotionally Immature*. Grand Rapids, MI : Zondervan, 2017.
- Spence-Jones, H. D. M. (Henry Donald Maurice), 1836-1917, editor. *The Pulpit Commentary* (Joshua 2:12). New York : London :Anson D.F. Randolph; Kegan Paul, Trench, 1883.
- Trudeau, Danielle. "Dr. D.W. Winnicott: The True & False Self," Depth Counseling, Chicago, IL. Accessed February 11, 2023, <https://depthcounseling.org/blog/winnicott-true-false-self#:~:text=Winnicott%20expounded%20on%20the%20idea,age%2C%20without%20even%20knowing%20it.>
- Winnicott, D. W. (Donald Woods), 1896-1971. *The Maturation Processes and the Facilitating Environment: Studies in the Theory of Emotional Development*. New York: International Universities Press, Inc., 1965. Accessed through School of Arts and Sciences, University of Pennsylvania, February 11, 2023, https://www.sas.upenn.edu/~cavitch/pdf-library/Winnicott_EgoDistortion.pdf
- "The True and the False Self," The School of Life.com. Accessed February 11, 2023, <https://www.theschooloflife.com/article/the-true-and-the-false-self//?/>
- White, Ellen G. (1827–1915). *Evangelism*. Washington, D.C.: Review and Herald Publishing Association, 1946.
- God's Amazing Grace*. Washington, D.C.: Review and Herald Publishing Association, 1973.
- Lift Him Up*. Hagerstown, MD: Review and Herald Publishing Association, 1988.
- Sons and Daughters of God*. Washington, D.C.: Review and Herald Publishing Association, 1955.
- Testimonies for the Church*, Vol. 5. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association, 1882.