

BI RAD OZDRAVEL?

Janezov evangelij 5,6

4. POGLAVJE

4

Božje obljube za tvoje čustveno zdravje

V tem nagovoru si bomo poglobljevali Božje načrte in obljube za četrto bistveno področje, to je čustveno zdravje. In to sta dve bistveni resnici v življenju vsakega človeka.

Vsak izmed nas ima vsaj eno čustveno rano. Nikogar ni, ki ne bi bil brez čustvene rane, večina pa nas ima veliko več kot samo eno rano. Velikokrat jih prikrivamo, a jih imamo. Čustvene rane se veliko počasneje celijo kot telesne rane. Včasih traja mesece in leta ali celo desetletja, da se čustvena rana zaceli.

Veselo sporočilo je, da Jezus Kristus želi zaceliti naše čustvene rane. Želi, da smo čustveno zdravi. V 147. psalmu nam Bog pravi:

“On zdravi potrte v srcu in obvezuje njihove rane.”

(Ps 147,3)

Kako to doseči? Rad bi namreč, da se ti čustvene rane pozdravijo in da Bog poskrbi za te boleče spomine. Ogledali si bomo 5 korakov, za katere Bog po svoji Besedi pravi, da te bodo popeljale skozi proces zdravljenja tvojih čustvenih ran in izboljšale tvoje čustveno zdravje.

Korak št. 1:

RAZKRIJ SVOJE RANJENOSTI IN BOLEČINE.

Dokler se iskreno ne soočiš s svojimi čustvi, nikoli ne boš čustveno zdrav. Psalm 39 zelo grafično govori, kako potlačimo svoja čustva:

“A ko sem se zavil v molk in tišino, da niti o dobrem nisem govoril, je moja bolečina postala neznosna.” (Ps 39,3)

Psalm pravi, da bolečina postane neznosna, če v sebi zadržujemo svoja čustva in o njih ne govorimo. Skrite, pokrite rane se ne zdravijo, ampak se zagnojijo. Potiskanje bolečine na stran, te bolečine ne odpravi, ampak jo poslabša. Ker živimo v grešnem svetu, vedno znova ranimo drug drugega. Mnogi ste bili na kakršen koli način zlorabljeni od nekoga v vaši preteklosti ali sedanjosti.

Neverjetno je, kako se ljudje odzivamo na zlorabo na načine, ki nič ne pomagajo.

- Nekateri se odzovemo tako, da hočemo vse preprosto pozabiti. Odrivamo na stran in skrivamo, ampak ko pogoltnemo bolečino, želodec še vedno boli. Če o tem ne govorimo, nas to obteži.
- Nekateri poskušamo pred bolečino zbežati. Veliko je načinov: Se napijemo, drogiramo, spimo z ljudmi, ki jih sploh ne poznamo, se zakopljemo v delo ... A beg ne deluje, ker težava ostane.
- Nekateri bolečino ignoriramo, kot da je nikoli ni bilo.
- Nekateri pa jo poskusimo prikriti, prikriti zlorabo. Sami se počutimo krive zlorabe, ki jo je nekdo storil nad nami. Mislimo, da je to naša krivda in nočemo, da bi drugi ljudje o tem kaj vedeli, zato jo potisnemo v notranjost.

Ampak prikrita čustvena bolečina zaradi zlorabe je kot steklenica kokakole, ki jo vztrajno treseš. Ker te to v notranjosti pretresa, bo nekega dne odneslo pokrov in boš eksplodiral.

Noben od teh načinov ne deluje. Če hočeš biti čustveno zdrav, moraš biti najprej iskren glede svoje bolečine, ranjenosti, strahov, jeze, zamer, ran, zagrenjenosti zaradi tega, kar so ti drugi storili. Iskren, kako si se počutil, ko si bil zapuščen, zlorabljen, ko so se ti posmehovali ... Začeti je treba tako, da razkriješ bolečine. Odkriti ranjenosti je začetek zdravljenja.

Iskren moraš biti do treh oseb:

- Najprej do samega sebe. Iskren moraš biti glede svojih bolečin, ran, zamer, jeze, da ne moreš odpustiti.
- Iskren moraš biti do Boga. Reči moraš: "Bog, tako se počutim ..." In dati vse na dan, izgovoriti, izpustiti nabran pritisk. Bog lahko to prenese. Bog ve, kako se počutiš, ker je videl, ko se ti je to zgodilo in Bog trpi in žaluje s teboj. Boga ne bo presenetilo, ko boš z Njim iskren glede bolečine in zlorabe, ki si jo v življenju doživel in sramote, ki jo občutiš. On že vse ve, On skrbi zate in te ljubi. Samo čaka nate, da boš iskren z Njim. To je za tvoje dobro. Bodi torej iskren z Bogom.
- Iskren pa moraš biti tudi z vsaj enim človekom, ki mu zaupaš. Ne raztrobi vsem, bodi pa odprt in povej vsaj enemu, ki mu zares zaupaš. V tem je nekaj zdravilnega, da razkriješ ranjenosti k drugemu človeku. Psalm 32 pravi:

“Dokler sem molčal, so moje kosti usihale zaradi mojega vpitja ves dan.” (Ps 32,3)

Človek postaja krhek in usiha v notranjosti, če molči in ne spregovori. Čustveno je izpeljujoče, če občutja potiskam nekam globoko vase. Ko tlačiš stvari vase, raniš le samega sebe. To moraš začeti dati ven, razkriti moraš svoja občutja. In ko postaneš iskren s seboj, Bogom in vsaj eno osebo, ki ji zaupaš, pride na vrsto drugi korak:

Korak št. 2:

IZPUSTI TISTE, KI SO TE RANILI.

Ne moreš biti čustveno zdrav, dokler neguješ zamere. Za tvoje dobro moraš opustiti svojo pravico, da poravnaš račune. Imaš to pravico, a se ji moraš odpovedati. Dejstvo je, da imaš omejeno količino čustvene energije in nekako jo boš porabil. Če se boš držal zamere, ti je bo zmanjkalo za karkoli drugega. Ena najtežjih odločitev, ki jih boš moral narediti v življenju, je naslednja: Ali bi rad ozdravel ali pa bi rad poravnal račune? Obojega ne moreš imeti. Nimaš dovolj čustvene energije, da bi dosegel oboje. Soočimo se z resnico: Poravnanje računov, maščevanje, doseganje svoje pravice ne bo pregnalo bolečine. Nekateri ste to naredili, poravnali ste račune in dosegli svojo pravico in če si priznate, to ni rešilo težave in še vedno občutite bolečino. Samo ena pot je, da bolečina srca izgine: skozi odpuščanje. Ampak, boš ugovarjal, ne zaslužijo si, da jim odpustim. Res je, najbrž si res ne zaslužijo. Ampak veš kaj? Tudi ti si ne zaslužiš odpuščanja, pa ti Bog odpušča vsak dan. Sveto pismo pravi:

“Bog pa izkazuje svojo ljubezen do nas s tem, da je Kristus umrl za nas, ko smo bili še grešniki.” (Rim 5,8)

Bog ti odpušča, čeprav si ne zaslužiš. Pavel še pravi:

“Naj izginejo med vami vsakršna ujedljivost, vsakršno besnenje, jeza, rohnenje in preklinjanje z vsakršno hudobijo vred. Bodite drug do drugega dobrosrčni in usmiljeni ter drug drugemu odpuščajte, kakor je tudi vam Bog milostno odpustil v Kristusu.” (Ef 4,31–32)

To je močan odlomek. Ne odpustiš jim, ker si zaslužijo, ampak jim moraš odpustiti zaradi samega sebe, ker si ti to zaslužiš. Ne moreš nadaljevati svojega življenja in iti v svojo prihodnost, če si obtičal v preteklosti. Čustveno si nezdrav, dokler se oklepaš bolečine in ne moreš nadaljevati življenja, dokler je tako. Izpustiti moraš. Odpovedati se moraš svoji pravici, da se poravnajo računi in da se izkaže resnica in da se ti izkaže pravica, do katere si upravičen. Odpovedati se moraš tej pravici. Tako boš lahko šel naprej s svojim življenjem.

Razlog, zakaj se tako držiš te pravice, te želje, da se računi poravnajo in da se pravica izkaže, je v tem, ker si podzavestno misliš, da če se odpoveš tej pravici, se bodo izmazali. Zdi se ti, da dokler se držiš svoje bolečine, da jim vračaš milo za drago, da tudi njih boli. To ni res. Boli še vedno samo tebe in to še bolj. Njih se to sploh ne dotakne. Pozabljaš namreč, da je Bog vse videl, vse rane, ki so ti bile zadane. On je videl zlorabo, nepravičnost, predsodke, videl je, ko si bil zavržen in Bog pravi takole:

Ti sam si ... shranil moje solze v svojem mehu: Mar niso vse zapisane v tvoji knjigi?“ (Ps 56,9)

Si to vedel? Nekega dne bo Bog poravnal račune, ker On je pravični Bog. Lahko se sicer sam trudiš to urediti in ne pušiš Bogu, da On uredi ... Lahko celo življenje porabiš za to, da urejaš vse svoje račune in dosegaš svojo pravico, lahko pa Bogu prepustiš in mu verjameš na besedo, da bo On to naredil.

***“Nikomur ne vračajte hudega s hudim ... Ne maščujte se na svojo roko, ljubi, ampak dajte prostor Božji jezi ...“
(Rim 12,17–19)***

Prepusti to Bogu. On bo to uredil, On bo poplačal vse, dobro in zlo, ki ga je kdorkoli komurkoli storil v življenju. On bo poplačal vse račune in poravnal vse krivice. Njemu prepusti. Ne jemlji stvari v svoje roke. Ne poskušaj narediti Božjega dela namesto Njega, ker boš čustveno nezdrav do konca življenja.

Zakaj naj bi odpustil tistim, ki so te prizadeli?

Najprej zato, ker je Bog odpustil tebi. Nato pa, ker boš potreboval še več Njegovega odpuščanja v prihodnosti. In na koncu zato, ker boš samo tako ozdravel in se boš bolje počutil. Ni druge poti. Poravnanje računov in iskanje pravice na svojo roko te ne ozdravi in zato se ne počutiš bolje. Moraš opustiti svojo pravico do poravnanja računov. Razodeni svojo bolečino in pokaži svoje rane Bogu in nato bo tvoja bolečina sproščena.

Tretji korak, navada, ki jo boš moral vaditi do konca življenja, je:

Korak št. 3:

NADOMESTI STARE LAŽI Z BOŽJIMI RESNICAMI.

Tvoji možgani so kot snemalnik. Posnamejo in zabeležijo prav vsako doživetje in življenjsko izkušnjo. Vse, kar si naredil, vsepovsod, kjer si bil, vse, kar ti je kdorkoli kadarkoli rekel, resnico in laž, dobro in slabo ... so si tvoji možgani zapomnili, prav vse so si zapomnili.

Morda si tudi ti, kot mnogi, kot otrok slišal od starejših, pomembnih ljudi v tvojem življenju stvari, kot na primer: Neumen si, grd, nesposoben, nevreden, sram me je, da si moj otrok, zakaj ne moreš biti pameten kot sestra, kot sosedov fant ... Možgani so vse posneli. Morda je minilo 30, 40, 50 let, ti pa še kar reagiraš na te stare laži. Ti ljudje so ti lagali. Ti pa se še vedno sprašuješ, zakaj počneš stvari, ki te uničujejo. Stare laži moraš zamenjati z Božjimi resnicami. Pavel pravi Rimljanom:

“Tako se preobražajte z obnovo svojega uma, da boste lahko razpoznavali, kaj hoče Bog ...“ (Rim 12,2)

Kako te Bog prenavlja, spreminja, kako te čustveno osvobaja in ozdravlja? Z obnovo tvojega uma, s spremembo tvojega razmišljanja. Bi rad spremenil način, kako čutiš? Spremeni način razmišljanja. Če bi rad spremenil, kako občutiš življenje, spremeni način, kako o njem misliš. Kako spremeniš način razmišljanja?

Najprej moraš moliti. “Bog, ozdravi moje spomine. Zacelil te odprte rane v mojem srcu, da ne bo več bolelo. Spremeni način, kako razmišljam o zlorabah, ki sem jih doživel.” Začni z molitvijo.

Nato svoj um napolni z Božjo besedo. Bolj ko boš napolnil svoj um z Božjo besedo, bolj boš stare laži v njem zamenjal z Božjimi resnicami. Tu je na primer ena izmed mnogih Božjih resnic, s katerimi moraš napolniti svoj um:

“Ta namreč (Jezus), ki posvečuje, in tisti, ki so posvečeni (verni), so vsi iz enega (Očeta); zato ga ni sram, da jih imenuje brate.“ (Heb 2,11)

Si slišal to? Jezus se te ne sramuje. Dovolj tej resnici, da se ukorenini v tebi. Jezus se te ne sramuje.

Psihologi dokazujejo, da je način, kako vidiš sam sebe, v veliki meri odvisen od tega, kaj ti misliš, kaj najpomembnejša oseba v tvojem življenju misli o tebi. Predlagam torej, da narediš Jezusa Kristusa za najpomembnejšo osebo v svojem življenju. Zamenjaj stare laži z Njegovo resnico. Vedno ti bo povedal resnico in ta resnica te bo osvobodila. In ena izmed Njegovih resnic je, da se te ne sramuje. Če hočeš torej spremeniti svoja občutja, moraš spremeniti svoje misli in to lahko storiš le, če zamenjaš stare laži za Božje resnice.

Tako pridemo do 4. koraka, navade, ki ti bo pomagala do čustvenega zdravja:

Korak št. 4:

POZORNOST PREUSMERI V PRIHODNOST.

Nehaj se oklepiti preteklosti. Pozornost preusmeri iz preteklosti v prihodnost. Gledanje v preteklost je, kot da bi med vožnjo nenehno gledal v vzvratno ogledalo. Hitro boš nekam treščil. Preusmeri svojo pozornost na Božji načrt za tvojo prihodnost. Kako to narediš?

Jobova knjiga nam govori o 3 korakih, kako gledati v prihodnost:

“Če boš pripravil svoje srce in povzdignil k njemu svoje roke, če ... boš povzdignil svoj obraz brez madeža, boš trden, ne boš se bal. Tedaj boš pozabil na trpljenje, spominjal se ga boš kakor vode, ki je odtekla.” (Job 11,13–16)

To je nasvet Jobu, ki je šel skozi veliko trpljenje. Kaj pravi?

- **Pripravi svoje srce:** Naj tvoje srce deluje v skladu z Božjo voljo. Odpovej se svoji pravici do poravnania računov in odpusti ljudem, ki so te prizadeli, pa naj si to zaslužijo ali ne. Ker to je edino pravilno, kar lahko narediš, ker je bilo tebi odpuščeno in ker boš le tako ozdravel.

- **Povzdigni svoje roke k Njemu:** Dovolj, da Jezus pride v vsak delček tvojega življenja, v vsak predal in omaro, naj pride na vsa področja tvojega življenja in naj se začne zdravljenje vseh skritih ran. Prosi Ga, naj vse slabo, kar se ti je zgodilo, spremeni v dobro. Če želiš ozdraveti, se moraš nehati osredotočati na svojo bolečino in se osredotočiti na svojega zdravnika, Jezusa Kristusa.
- **Povzdigni svoj obraz, trden, ne boj se:** Ne boš se umaknil, ne boš se potegnil nazaj v svoj oklep, ne boš zgradil obzidja okoli sebe, ne boš rekel: »Nikoli več ne bom dovolil, da me kdo rani!« To je neumno. Nikoli ne smeš graditi obzidja in potegniti dvižnega mosta čez obrambni jarek kvišku, ampak moraš začeti živeti. Nehaj si govoriti, da si žrtev in si povej, da si v Jezusu Kristusu zmagovalec. Začni gledati naprej.

Če boš naredil to, se bo zgodilo nekaj čudovitega:

“Tedaj boš pozabil na trpljenje, spominjal se ga boš kakor vode, ki je odtekla.” (Job 11,16)

Si ne želiš tega? Si ne želiš pozabiti na trpljenje? Potem moraš narediti še nekaj zelo pomembnega.

Če hočeš pozabiti, moraš preusmeriti pozornost. Ne moreš pozabiti preteklosti, če si nenehno govoriš: Moram pozabiti, moram pozabiti ... Ne moreš pozabiti, če si to nenehno govoriš in se s tem na to nenehno opominjaš. Tako ne boš pozabil. Pozabiš tako, da preusmeriš pogled na Jezusa Kristusa ter Njegove načrte za tvojo prihodnost in te to tako prevzame in postaneš tako predan prihodnosti, ki jo ima Bog v načrtu s teboj, da ne misliš več na preteklost. Tako preusmeriš, tako pozabiš. Jezus Kristus ti postane pomembnejši, Njegove resnice te oblikujejo. Ker tvoja preteklost je preteklost in ni tvoja prihodnost. Bilo je, sedaj je nekaj drugega. Ni ti treba ostati in obtičati v teh negativnih občutjih, ker imaš po Jezusu Kristusu na razpolago Božjo moč. Stari ti ni enak novemu tebi, tvoja preteklost ni tvoja prihodnost in Jezus se te ne sramuje. Te korake moraš narediti. Najbolje, da kar takoj. Kajti tisočletja preden si se rodil, je Bog vedel, da boš to bral. In sedaj ti je razodel te korake, ker želi, da bi bil čustveno osvobojen.

Poglejmo še enkrat te navade:

1. Razkrij svoje ranjenosti in bolečine.
2. Izpusti tiste, ki so te ranili.
3. Nadomesti stare laži z Božjimi resnicami.
4. Pozornost preusmeri v prihodnost.

Ko boš to naredil, te ne bo več sram. Bog na križu ni opravil samo s tvojo krivdo, ampak tudi z osramočenostjo. Krivda se nanaša na to, kar si naredil, občutek osramočenosti pa glede na to, kdo misliš, da si.

Kako veš, da si čustveno bolan ali zdrav? Da si zdrav veš takrat, ko boš začel udejanjati peti korak:

Korak št. 5:

ZAČNI POMAGATI DRUGIM.

Če tega še ne počneš, še nisi zdrav. To je peti in zadnji korak procesa zdravljenja tvojega čustvenega življenja, kot si ga je zamislil Bog. Bog želi odrešiti tvojo bolečino tako, da jo obrne na glavo in jo uporabi za nekaj dobrega. Tvoje izkušnje želi uporabiti, da bi pomagal drugim. Sveto pismo pravi tole:

“On nas tolaži v vsaki naši stiski, tako da moremo mi tolažiti tiste, ki so v kakršni koli stiski, in sicer s tolažbo, s kakršno nas same tolaži Bog.“ (2 Kor 1,4)

Ta odlomek moraš večkrat prebrati in premišljevati, v tem je krščansko služenje. Bog si je zamislil, da pomagamo drug drugemu tako, da uporabimo svoje ranjenosti, da On uporabi naše ranjenosti, da pomagamo drugim.

Gremo nazaj k vprašanju: Bi rad čustveno ozdravel? Lahko. A pod pogojem, da slediš tem korakom, ki jih Sveto pismo odkriva kot Božje zdravilo za naša ranjena čustva in jih naredimo iz navade. Če boš sprejeli izziv in izpolnil, kar Bog naroča, boš doživeli izpolnitev Božjih obljub. Pavel pravi tako:

“Če je torej kdo v Kristusu, je nova stvaritev. Staro je minilo. Glejte, nastalo je novo.” (2 Kor 5,17)

Mnogi so naredili ta korak in sprejeli Jezusa Kristusa v srce, a niso naredili teh korakov. Odkriti moraš bolečino, izpustiti tiste, ki so te užalili, stare laži moraš zamenjati z Božjimi resnicami in pozornost preusmeriti v Jezusa Kristusa, ki v tvoji prihodnosti pripravlja nekaj čudovitega. Mnogi se oklepajo starega življenja, čeprav je Bog naredil novo, ti pa moraš začeti danes, takoj. Ko bo teh 5 korakov postalo navada, bo spremenilo način, kako se vidiš in kako občutiš življenje.

Vprašanja za osebni razmislek / pogovor v skupini:

1. Kaj me je najbolj nagovorilo?
2. Česa še nisem vedel?
3. Se s čim ne strinjam?
4. Če želiš, lahko podeliš osebno izkušnjo, ki si jo doživel v povezavi s to temo.

Beležke:

Molitev

Oče, zahvaljujem se Ti, da zdraviš zlomljeno srce in slabe spomine in poškodovano samospoštovanje. Hvala Ti, da lahko premagujem samouničevalni stil življenja in da se lahko začne novo življenje. Hvala, da poražence spreminjaš v zmagovalce. Jezus, prosim Te, da se dotakneš bolečih src in bolnih umov in čustev, ki potrebujejo razrešitve s svojim zdravilnim dotikom ljubezni. Prosim Te, da rešiš ljudi, ki trpijo zaradi ran in so v čustvenih bojih.

Jezus, zahvaljujem se Ti, da se me ne sramuješ in da vidiš in čutiš vso bolečino mojega srca in veš za ranjenost, zamero, jezo, bes in krivdo in sram in strah in vso negotovost, ki jo nosim. Obupno potrebujem Tvoje zdravljenje mojih skritih ran in čustvenih brazgotin. Danes bom začel delati teh 5 korakov. A niti tega v svojem življenju ne morem storiti brez Tvoje moči, zato Te prosim, da prideš v vse pore in na vsa področja mojega življenja. Pomagaj mi odkriti moje ranjenosti, da bom iskren s seboj, s Teboj in z nekom, ki mu zaupam. Vem, da je odkriti svoja občutja začetek ozdravljenja. Hvala, da prihajaš v moje življenje in srce in um in mi pomagaš, da se neham osredotočati na to, da bi poravnal račune, ampak da se osredotočim na to, da ozdravim. Pomagaj mi izpustiti tiste, ki so me ranili, pomagaj mi zamenjati laži v mojem srcu s Tvojimi resnicami in daj, da bom pozornost preusmeril v svojo prihodnost in v Tvoj načrt in namen, ki ga imaš z menoj. Ozdravi me, da me boš lahko uporabil, da boš preko mene pomagal drugim. Pomagaj mi uporabiti mojo bolečino, da bom z njo pomagal drugim. Predajam se Ti, Jezus. Amen.

Pojdi in povej še drugim o tem, kar si slišal.
Začni z utrjevanjem teh navad v času, ki je pred teboj in Bog te bo blagoslavljal.

pastor **Rick Warren**
prevedel in prilagodil **Sandi Koren**
za interno uporabo izdala župnija **Mozirje / Šmihel**

februar **2020**



Knjižica je brezplačna.
Naj ti koristi pri prizadevanju za zdravo življenje.

To knjižico in mnogo drugih zanimivih duhovnih vsebin lahko najdeš tudi na:
www.zupnija-mozirje.si