

Szabadon pihenni



SZOMBAT DÉLUTÁN

E HETI TANULMÁNYUNK: 1Királyok 18; 19:1-8; 2Királyok 2:11;
Ézsaiás 53:4-6; Máté 5:1-3; Márk 2:1-12

„Az Úr az én világosságom és üdvösségem: kitől féljek? Az Úr az én életemnek erőssége, kitől remegjek” (Zsolt 27:1)?

Földi szolgálata során Jézus sok beteggel találkozott, még olyanokkal is, akik halálos kórtól szenvedtek. Körbevették az emberek, hogy kigyógyítsa őket a szenvedésükből és megpihenhessenek. Ez mindig meg is történt.

Időnként csak egy szót szólt és a beteg teljesen meggyógyult. Máskor megérintette a szenvedőt, aki csodálatos módon felépült. Másokat az útjukra engedett, a gyógyulás pedig útközben következett be. Meggyógyított férfiakat, nőket, gyerekeket, zsidókat, pogányokat, gazdagokat és szegény, szerény embereket. Még a lepra és a vakság legrosszabb eseteiben szenvedők sem bizonyultak menthetetlenek a számára. A legszörnyűbb „betegségből” - a halálból - is vissza tudta hozni az embereket.

Ezen a héten a gyógyítás két igen eltérő példáját figyeljük meg. Az egyikben a beteg olyan rosszul volt, hogy nem is tudott magától Jézushoz menni. Mindenki előtt nyilvánvalók voltak a tünetei. A másik esetben a betegségnek nem mutatkoztak látható jelei. Mindkét történetben a gyógyulás Isten időzítése és módja szerint következett be.

A fájdalomtól és a szenvedéstől való megnyugvás témáját körüljárva azon a kérdésen is elgondolkodunk, amit a keresztyéni életünk során előbb-utóbb mindannyian tapasztalunk. Mi történik, ha nem kapunk választ a gyógyulásért mondott imáinkra?

Akkor hogyan nyugodhatunk meg?

A PIHENÉS GYÓGYÍTÓ HATÁSA

Akkor van a legnagyobb szükségünk a pihenésre, ha betegek vagyunk. Tesztileg kell megpihennünk ahhoz, hogy felerősödjön az immunrendszerünk.

Szükségünk van mentális nyugalomra is. Időnként nem is életveszélyes a helyzet, például megfázás vagy migrén esetén, és csak fekszünk, próbálunk nem gondolni mindarra, amit el kellene végeznünk, de egyszerűen képtelenek vagyunk rá. Súlyosabb, talán életveszélyes helyzetben pedig nem tudunk aludni, mert azon aggódunk, hogy mit fognak mutatni az orvosi vizsgálatok. Majd tépelődni kezdünk, hogy miért történik ez. Az egészségtelen életmódunk következménye lehet? A húsz évvel korábban fogyasztott drogok okozták? Az elmúlt néhány évben felszedett túlsúly hatása lehet? Isten talán azért a titkos bűnért büntet, amiről más nem is tud?

Olvassuk el Mk 2:1-4 szakaszát! Mi történt itt?

A gutaütött számára egyértelmű volt a helyzet. A *Jézus élete* c. könyvből (214-219. o.) megismerjük a háttérét. A beteg olyan dolgokat tett az életében, amikre nem volt büszke. Bűnös élete okozta a betegségét, a lelki vezetők pedig egyenesen összekötötték az okot és az okozatot: a bűneivel hozta magára a betegségét, amire így nem volt gyógyír. Jellemző ez a hozzáállás. Gyakran az köti le a figyelmünket, hogy *ki követte el*. Ha bűncselekmény történt, akkor valakinek felelni kell azért, baleset miatt valakit be kell perelni. A vádolás viszont nem hoz gyógyulást, sem helyreállítást annak, aki megbetegedett. Isten eredeti tervének nem képezte részét a fájdalom, a betegség és a szenvedés. A betegség csak a bűn után tette be a lábát a földre. Ezért ad Isten egészségügyi iránymutatást nekünk. Azt szeretné, hogy már most jobb legyen az életünk minősége. Ugyanakkor amíg a büntől beteg világban vagyunk, nem kapunk biztosítékot a betegség ellen, bármilyen szorgalommal is éljünk az egészséges elvek szerint.

Jó hír viszont, hogy Isten képes megnyugvást adni, akár betegek, akár egészségesek vagyunk! A betegségünket okozhattuk mi, vagy valaki más hanyagsága, a génjeink, de lehet egyszerűen annak a következménye is, hogy bűnös világban élünk. Isten azonban tudja, hogyan adjon nyugalmat nekünk.

Nem jó vádaskodni, amikor valaki megbetegszik. Ugyanakkor a gyógyulás és a helyreállítás felé vezető úton miért lehet fontos lépés az, ha megértjük a betegség okát?

AZ OK KEZELÉSE

A gutaütött férfit leengedték Jézus elé, és minden szem a Mesterre szegeződött. Vajon meggyógyítja azt, aki egyértelműen bűnös volt, megdorgálja a betegséget?

Hogyan gyógyította meg Jézus a gutaütött férfit? Mit tett először érte? Olvassuk el Mk 2:5-12 részét!

Gyakran fel sem ismerjük a betegséget, amíg nem tapasztaljuk a tüneteket, és csak a tüneteket gondoljuk betegségnek. Azt hisszük, hogy ha megszabadulunk a tünetektől, meg is gyógyulunk. Jézus azonban másként közelít a betegséghez. Ismeri minden szenvedés és betegség okát, és azt akarja először kezelni.

A gutaütött esetében Jézus egyből azzal kezdte, ami a férfit a leginkább zavarta, ahelyett, hogy a betegség nyilvánvaló hatásait kezdte volna azonnal kezelni. A beteget jobban nyomta a bűntudat és az Istentől való elszakadás súlya, mint maga a kór. Az ember képes bármilyen testi szenvedést elviselni, ami csak érheti a bűnös világban, ha meg tud nyugodni Istenben. Jézus így egyből a probléma gyökeréhez nyúlva először megbocsátást kínált.

A vallási vezetők megdöbbentek, amikor Jézus megbocsátotta a beteg bűneit. Kimondatlan vádjukra válaszul aztán feltett egy kérdést.

Olvassuk el Mk 2:8-9 verseit! Mit kérdezett Jézus az írástudóktól? Valójában mi volt a problémájuk?

Beszélni könnyű, de ez nem vonatkozik arra, ha Isten szól. Ő hatalmas szavával teremtette meg a világot (1Mózes 1. fejezete). Bár a megbocsátás nem látható, mégis ára van: Isten Fiának kereszthalállal kellett fizetnie érte. Minden egyéb másodlagos. Jézus úgy döntött, hogy meggyógyítja a gutaütött embert, ezzel mutatja be a megbocsátás erejét és valóságát.

Isten először a bensőnket szeretné meggyógyítani, máskor viszont az azonnali fizikai gyógyítással kezdi, mint a gutaütött esetében. Időnként azonban a testi gyógyulással várni kell a feltámadás reggeléig. Üdvözítőnk mindenestre azt szeretné, hogy megnyugodjunk a szeretetében, kegyelmében és bűnbocsánatában már most, a szenvedésben is.

Hogyan találhatunk megnyugvást és békét akkor, ha nem kapunk választ a gyógyulásért mondott imánkra, legalábbis egyelőre nem?

MENEKÜLÉS

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) adatai szerint nincs mindig látható jele a világ legelterjedtebb betegségének, ami több mint háromszázmillió embert érint minden egyes évben. A cselekvőképtelenség első számú oka világszerte a depresszió, ami a globális betegségteher jelentős tényezője. Sajnos a kereszténység körein belül nem beszélnek sokat a depresszióról, mert úgy tűnhet, mintha ez a hit hiányát jelezné. Elvégre a hívőknek nem mindig örömmel, boldogsággal és hasonló érzelmekkel kellene élniük? A depresszió nem annak a jele, hogy valami nincs a helyén a jó Istennel való kapcsolatunkban? A legtöbben tudják, hogy ez nem igaz. Ez nem az Istenbe vetett hit vagy bizalom hiányát jelenti. A *Zsoltárok könyvét* olvasva láthatjuk, hogy mennyi fájdalom, szenvedés és gyötrellem érheti az Úr hűséges gyermekeit is. Időnként lassan és csendben telepszik ránk a depresszió, és csak akkor ismerjük fel, amikor már szorosan a markában vagyunk. Máskor hamar lesújt, különösen egy kifejezetten megterhelő érzelmi vagy fizikai történés után. Például Illés, Isten hűséges prófétája a Kármel-hegyi események után teljesen kimerült testileg és érzelmileg is.

1Királyok 18. fejezetében Illés látta, hogy Isten csodálatos módon tüzet hoz le a mennyből. Az imájára válaszul eleredt az eső, véget ért a hároméves szárazság ideje. Miért futott el mégis, amikor Jézabel megfenyegette? Olvassuk el 1Kír 19:1-5 szakaszát!

Illés igen kimerítő huszonnegy órán volt túl. Ez az eset váltotta ki nála a depressziót, főleg, ha hozzávesszük a hirtelen ébredést és a halálos fenyegetést. A prófeta ott volt, amikor Baál prófétáit lemészárolták, sőt az is lehet, hogy néhányuk életének a saját kezével vetett véget (1Kír 18:40). Bármennyire igazságos is a cél, az ilyesmi könnyen kiválthat poszttraumás stresszt a szemtanúknál, az eset résztvevőiben azonban még inkább. Illés tehát futni kezdett, megpróbált elmenekülni. Van, hogy a hűtőhöz szaladunk és igyekszünk magunkat újra boldoggá enni. Előfordul, hogy megpróbáljuk kialudni az érzelmi kimerültséget. Máskor új kapcsolatot, munkát vagy helyet keresünk menekülés közben. Talán még több munkába temetjük magunkat, újabb határidőkre, időpontokra koncentrálnunk, miközben még gyorsabban igyekszünk elfutni a névtelen valami elől, ami elszívja az örömeinket és a nyugalomunkat. Természetesen sokan ilyen vagy olyan „gyógyszert” is használnak, hogy tompítsák a fájdalmukat. Végso soron ezek a dolgok azonban csak elfedik a tüneteket, nem oldják meg a problémát, sőt gyakran csak súlyosbítják azt.

TÚL FÁRADT A MENEKÜLÉSHEZ

1Kir 19:4 versében Illés azt mondja, hogy nem különb az elődeinél. Miről beszél itt?

Amikor Illés végre megállt, a bűntudat egyből rázúdult. Felismerte, hogy hirtelen távozásával elszalasztotta az alkalmat, ami nagy megújulásra adott volna lehetőséget Izraelben. Csalódást okozott azoknak, akiknek szükségük volt rá. Most pedig képtelen volt bármit is tenni a helyzet érdekében. Így az önvizsgálat fájdalmas pillanataiban, a nép történelmét jól ismerve úgy látta magát, mint amilyen valójában volt. Ez fájdalmas felismerés lehet bármelyikünk számára – mármint az, hogy kik is vagyunk valójában –, nem igaz? Milyen hálásaknak kell lennünk az ígéretért, hogy Isten úgy lát bennünket Krisztusban, amilyenek Őt látja, mindegy, mennyire bűnös az életünk! Mi másban reménykedhetnénk, mint abban, hogy hittel igényelhetjük Krisztus igazságát (lásd Fil 3:9)? A depresszió mindenesetre módot talál arra, hogy az önsajnálát sötét örvényébe szippantson be bennünket. Azután néha arra kezd gondolni az ember, hogy a halál az egyetlen kivezető út.

Úgy tűnik, hogy Illés esetében is erről volt szó. Túl sok volt ez neki. „*Elég most már Uram! Vedd el az életemet, mert nem vagyok jobb az elődeimnél*” (1Kir 19:4, RÚF)!

A jó hír, hogy a Nagy Orvos nem ítélte el Illést. Isten jobban érti nálunk, hogy mivel állunk szemben, amikor a depresszióval küzdünk. „Ha pillanatnyilag nincs is rendkívüli bizonyítékunk arra, hogy Megváltónk és Üdvözítőnk szeretettel és részvétellel hajol le hozzánk, ez mégis úgy van. Bár láthatóan nem érzékeljük a jelenlétét, keze mégis szeretettel és szívbeli részvétellel megpihen rajtunk” (Ellen G. White: *Jézushoz vezető út*. Budapest, 2008, Advent Irodalmi Műhely, 72. o.).

Isten ismeri és megérti, hogy erőnk „*felett való út*” (1Kir 19:7, RÚF) áll előttünk, de esetenként meg kell várja, amíg megállunk, csak azután léphet közbe. A fuldokoló emberek időnként annyira összezavarodnak, hogy birokra kelnek az vízi mentőkkel, akiknek ilyenkor hátrálniuk kell, meg kell várniuk, amíg az áldozat eszméletét veszti.

Minek a reményét és vigasztalását kínálják a következő versek: Zsolt 34:19; 73:26; Ézs 53:4-6; Mt 5:1-3?

TÖBB MINT PIHENÉS

Isten tudta, hogy a sok futás kifárasztotta Illést. Jól látta, hogy a próféta nemcsak testileg, hanem érzelmileg is kimerült és hatalmas adag büntudatot hordozott. Az Úr tiszta lapot és nyugalmat adott Illésnek, ahogy Jézus is tette sok évvel később a gutaütött esetében. A próféta végre valóban elaludhat és felfrissülhet.

Arra számítanánk, hogy a történet itt véget ér, pedig nem így van. Isten nem csak egyszer ad lehetőséget a pihenésre. Ha belépünk Isten nyugalmaiba, az gyógyít, mert ott lassan elfelejtjük a helytelen gondolati mintákat és az ártalmas szokásokat. Isten nem kapkodja el a gyógyítást.

Olvassuk el 1Kir 19:5-8 szakaszát! Hova ment Illés és miért?

A pihenés után Illés újból futni kezdett. Ez alkalommal Isten igazította útba. Az Úr tudja, hogy az élet a bűnös világban depressziót okozhat és okoz is. Tisztában van azzal, hogy kényszert érzünk a futásra, de Ő szeretné irányítani a lépteinket. Azt akarja, hogy hozzá fussunk és ne önpusztító módon próbáljunk megbirkózni a helyzettel. Amint felé vesszük az irányt, megtanít bennünket, hogy figyeljünk a „*halk és szelid*” (1Kir 19:12) hangra, ami nyugalmat ad.

Illésnek arra sem volt ereje, hogy felkeljen és Istenhez menjen. Az Úr adott erőt neki a találkozáshoz, és szebb jövőt ígért neki.

Amikor Illés a fenyőfa alatt ülve meg akart halni, azt hitte, hogy már semmi jót nem várhat az élettől.

Olvassuk el 1Kir 19:15-16 és 2Kir 2:11 verseit! Milyen terve volt Istennek Illésre nézve?

Az Úr tudta, hogy várnak még szebb napok Illésre. Meg fog gyógyulni, amikor megtanulja Isten ritmusa szerint szabályozni az életét, elfogadni tőle a nyugalmat. Még királyokat kellett felkennie és ki kellett választania az utódját. Az Úr már tudott Elizeusról, aki aztán olyan közel került Illéshez, mintha a fia lett volna. Isten látta, hogy a próféta hittel újból kér majd tüzet a mennyből (2Kir 1:10). Illést nem egy fenyőfa alatt, elkéseredetten éri utol a halál, hanem tüzes szekér ragadja el a mennyei nyugalomba.

Miért kell mindig Isten erejében bízunk, miért nem szabad feladnunk, bármennyire rosszul is érezzük magunkat? Mit tanulhatunk meg erről Illés történetéből?

TOVÁBBI TANULMÁNYOZÁSRA:

„A körülmények folyamatos változásával a mi tapasztalataink is változnak, és ezek vagy boldoggá tesznek, vagy elkeserítenek. A körülmények alakulása azonban nem változtathatja meg azt, ahogyan Isten hozzánk viszonyul. Ő tegnap, ma és mindörökké ugyanaz, és arra kér bennünket, hogy kérdés nélkül bizzunk a szeretetében” (Ellen G. White: *In Heavenly Places*. 120. o.).

„Tekintsetek Jézusra! Küldjétek a mennybe csendes, hitből jövő imákat! Kapaszkodjatok Isten erejébe, akár van valami különleges érzésetek, akár nincs! Haladjatok előre, mintha minden imátok Isten trónja előtt lenne, és azokat máris megválaszolta volna az, akinek az ígéretei mindig teljesednek! Menjétek előre énekelve és Istennek dallamot írva szívetekben, még akkor is, amikor terhek és szomorúság sújtanak le benneteket! Úgy mondom nektek, mint aki tapasztalatból tudja, hogy így járva világosság jön rátok, örömben lesz részetek, a köd és a felhők pedig visszavonulnak. Az árnyék és sötétség elnyomó hatalmából átjutunk Isten jelenlétének tiszta világosságába” (Szemelvények Ellen G. White írásából. 2. köt. Budapest, 2000, Advent Kiadó, 224-225. o.).

BESZÉLGESSÜNK RÓLA!

- 1)Általában nem könnyű a mentális problémákkal vagy depresszióval küzdőknek segíteni. A gyülekezetünk milyen stratégiát követve szolgálhatna hatékonyabban a depressziótól szenvedőknek?
- 2)Sokszor küszködünk azzal, hogy igazán nyitottan és őszintén tudjunk Istenhez fordulni. Fussunk át néhány zsoltárt és figyeljük meg, mennyire voltak a Biblia írói nyíltak, őszinték az Úrral! Hogyan alakíthatunk ki mi is hasonló légkört a gyülekezetben?
- 3)Nem könnyű imádkozni, amikor depresszióba esünk. Beszéljük meg, hogy milyen ereje van a közbenjárói imának olyanokért, akik nem tudnak önmagukért könyörögni!
- 4)Miért olyan fontos emlékezni arra, hogy a hit nem érzélem? Nem jelenti azt, hogy nincs hitünk vagy nem bízunk Istenben, ha elkese-redünk, elcsüggedünk, ha félünk és aggódunk! Csupán abban a pillanatban elkeseredtünk, elcsüggedtünk, féltünk és aggódtunk. Mindannyian kerültünk már ilyen helyzetbe. Hogyan tanulhatjuk meg, hogy bármennyire nehéznek tűnik is a helyzet ilyenkor, hittel Istenbe kell kapaszkodni?
- 5)Milyen reménységet kínál a gutaütött férfi története, főleg, ha minket is megbetegített a saját bűnös életmódunk?

SZEGEDI KOVÁCS GYÖRGY: EGYÜTTÁLLÁS

(FP-nek)

Egy kopott templom
Egy havas táj
Egy kék színárnyalat
Egy barna göröngyös út
 megpróbál
 festményé összeállni

Egy kopott élet
Egy édes-keser nyár-éj
Egy valahonnan tóduló emlék
 Egy csillagfény a szavakon
 megpróbál
 emberré összeállni