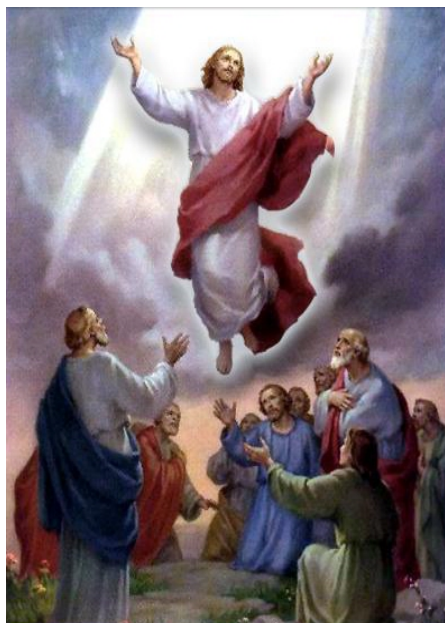




HÍVÓ SZÓ

EGY FÉNYSUGÁR A LELKEDNEK

I. ÉVF. 3. SZÁM 2012 MÁJUS (ELŐZMÉNYE A HITVILÁG 2002 - 2010)



A Feltámadt Jézus

„Békességet hagyok nektek, az én békességemet adom nektek”
(János 14:27)

* * *

A SZERETET ÚTJA (1)

Hogy másként érezhessük a világot, meg kell változtatnunk hiedelmeinket: hagynunk kell, hogy a múlt tovaszálljon, jobban kell figyelniünk a jelenre, és el kell oszlatnunk a bennünk lévő félelmet. Sok út vezet a belső átalakuláshoz és a lelki békéhez. Ezzel a néhány gondolattal bevezetést kívánunk nyújtani azok számára, akik személyi átalakuláson akarnak átmenni, hogy életüket ne a kapni vágyás és a félelem jellemezze, hanem az adni akarás és a szeretet. A boldogtalanságnak egyetlen oka van, a fejünkben lévő alaptalan elképzelések, melyek annyira elterjedtek és mindenki által elfogadottak, hogy eszünkbe sem jut megkérdőjelezni őket. Nézzünk körül találunk-e legalább egy igazán boldog embert — aki nem fél, mentes a bizonytalanságtól, feszültségektől, az idegeskedésektől, nem rágódik a múlton. A boldogtalanságnak az is az oka, hogy arra figyelünk, ami nincs, ahelyett, hogy arra összpontosítanánk, amink éppen most van. Ami boldoggá vagy boldogtalanná tesz minket, az nem a világ és a körülöttünk lévő emberek, hanem a saját gondolataink. Az a nézet, hogy majd boldogok leszünk, ha minden vágyunk teljesül sajnos tévedés. Valójában éppen ezek a vágyak és ragaszkodások tesznek minket feszültté, csálódottá, idegessé, bizonytalanná, és ezek telítenek el félelemmel is. A vágyak teljesülése a legjobb esetben is csak a gyönyör és izgatottság pillanatait kínálja. Ne tévesszük ezt össze a boldogsággal.

Mi a boldogság? A boldogságot leírni nagyon nehéz, de talán közelíteni megkísérelhetjük. A boldogság a belső harmónia és a lelki béke elérése. A boldogság egyik alap pillére hogy félelem nélkül élünk. Engedjük el a ragaszkodásainkat, fogadjuk el a környezetünket, embertársainkat s magunkat is. Engedjük el a múltat és a jövőt, a jelen pillanatát éljük meg teljes valóságában. Ha megértjük boldogtalanságunkat — az el fog, tűnni — ami keletkezik az a boldogság állapota. Ha megértjük büszkeségünket — az el fog múlni — helyében ott lesz az alázatosság. Ha megértjük félelmeinket azok elolvadnak — ami keletkezik az a szeretet. Ha megértjük ragaszkodásainkat — azok megszűnnek — s a következők a szabadság. Amit észlelünk, az valójában a világnak hívott vászonra kivetített lelki állapotunk. Ha adunk tulajdonképpen kapunk, ez a szeretet törvénye. A mások iránt érzett ellenséges gondolataink tulajdonképpen saját magunk ellen irányulnak.

1. A félelem

Nézzük meg a következő listát — fejfájás, hátfájás, nyakfájás, idegesség, pattanásig feszült lelkiállapot, álmotlanság, gyakori félelem érzet, boldogtalanság. Itt csak néhány szerepel azon tünetek közül, amelyek a haragtartó tudat következményei lehetnek. Az időnk legnagyobb részét a múlton való rágódással és a jövő miatti aggodással töltjük, a félelem ártalmas körforgása, pedig kevés teret enged a jelenben a szeretet és az öröm számára. Mit akarunk, konfliktust vagy békét? A világot nem tudjuk megváltoztatni, azt viszont igen, hogyan látjuk a világot, a többi embert és magunkat. Két érzélem létezik: a szeretet és a félelem. Amit tapasztalunk az a kivetített lelki állapotunk, ha ez jó, akkor szeretet, béke van bennünk, ha viszont tele vagyunk félelemmel, aggodalommal ezt a lelki állapotot tükrözzük a körülöttünk lévő világra, és ez lesz tapasztalati valóságunk. Hajlamosak vagyunk azt hinni, hogy más emberek cselekedetei, vagy olyan körülmények és események miatt háborog a lelkünk, melyeket úgy tűnik nem tudunk befolyásolni. A feldúltságot megélhetjük düh, féltékenység, sértettség, vagy lehangoltság formájában, valójában mindezek az érzések a félelem egy fajtáját jelentik. Attól kezdve, hogy felismerjük, hogy mindig választhatunk, a félelem vagy a szeretet vezéreljen minket, ha a szeretetet választjuk, többé nincs ok zaklatottságunkra. A tudatunk olyan mint egy filmvetítő gép. A múltbéli emlékeink jelentik a képeket, amelyeket a vászonra vetítünk. Ez a vászon pedig sokszor az az ember, akivel éppen beszélünk. Ha a tudatunkban pergő film bűntudatról, vagy haragról szól, ezeket az érzéseket kivetítjük a jelen helyzetre. Ezért találjuk úgy hogy a másik megpróbál bűntudatot ébreszteni bennünk, így az illető — látszólag — megérdemli haragunkat.

2. A megbocsátás

Megtanulhatunk félelmeinktől megszabadulni a megbocsátás által úgy, hogy mindenkit — így magunkat is — véltlennek látunk. A megbocsátást nem abban az értelemben kell értelmeznünk, hogy eltérjük egy másik ember nekünk nem tetsző viselkedését, hanem abban, hogy helyesbítjük azt a bennünk kialakult téves elképzelést, miszerint az illető ártott nekünk. Aki nem bocsát meg annak lelkét félelem uralja. Az ilyen ember biztos abban, hogy dűhe indokolt, elítélő véleménye pedig helytálló. Aki nem bocsát meg

(Folytatás a 2. oldalon)

(Folytatás az 1. oldalról)

embertársainak, ugyanolyannak látja a múltat és a jövőt, és ellenáll a változásnak. Nem akarja, hogy a jövő eltérjen a múlttól, önmagát ártatlannak véli, a többieket pedig bűnösnek. A konfliktus élteti és az, ha igaza van. A boldogság egyik forrása a megbocsátás. Bárki megtanulhatja a megbocsátást, függetlenül attól, hogy hány éves, jelenleg milyen világnézettel rendelkezik, miket tapasztalt meg a múltban, vagy hogyan bánt eddig a körülötte élőkkel. A megbocsátás a lehető legnagyobb erejű orvosság. Ha nem bocsátunk meg a szenvedés mellett döntünk. A szeretet és a lélek szempontjából a megbocsátás azt a szándékot jelenti, hogy meg akarunk szabadulni a fájdalmas múlttól, a választást, hogy nem találunk többé értéket a gyűlöletben és haragban. Meg akarunk szabadulni a vágytól, hogy fájdalmat okozunk másoknak és magunknak, valamilyen múltban történt dolgok miatt. A szándékot jelenti, hogy nyitott szemmel törekszünk meglátni másokban a fényt ahelyett, hogy ítélnénk, vagy elutasítanánk őket. Mi a hatásosabb gyógyszer azoknak a kezelésére, amelyek az előbbi tüneteket okozzák? A megbocsátás. Ha megbocsátunk másoknak, azzal közelebb jutunk ahhoz, hogy önmagunknak is megbocsássunk. A megbocsátással az immunrendszerünk erősebbé válik. Nehéz megbocsátani, ha Énünk /a rosszabbik Énünk/ tanácsát fogadjuk meg, amely azt mondja, akkor cselekszünk helyesen, ha megbüntetjük az illetőt, aki fájdalmat okozott nekünk, és megtagadjuk tőle szeretetünket. Nehéz megbocsátani, mert makacs Énünk van, amely arról próbál meggyőzni, hogy a gyűlölet jobb és biztonságosabb a számunkra, mint a szeretet. Nagyon fontos, hogy ne tegyük Énünket az ellenségünké, de ne is hallgassunk rá. Vagy teljesen megbocsátunk, vagy nem beszélhetünk megbocsátásról. Meggyőződés szerint csak akkor lehetünk igazán boldogok, és elégedettek, ha megértjük annak fontosságát, hogy megbocsátással és szeretettel fordulunk önmagunk és mások felé. Nagyon fontos, hogy a megbocsátás mindennapi gyakorlattá váljék.

3. A ragaszkodás

Agyunk folyton boldogtalanságot kreál. Ha jól figyelünk, rájövünk, hogy mi okozza még a boldogtalanságot? Ez pedig, nem más, mint a túlzott ragaszkodás. A ragaszkodás nem valami tény. Csak elképzelés, fantázia, amely a programozás által került oda. Erzelmi kapcsolódás vagy kötődés, amit az a hiedelem okoz, hogy bizonyos dolgok vagy személyek nélkül nem lehetünk boldogok. A ragaszkodásnak az a tragédiája, hogy ha nem sikerül a tárgyát megszerezni, akkor boldogtalanságot okoz. De, ha sikerül megszerezni, akkor sem boldogít — csupán gyönyört szerez, amit azonnal a kimerültség követ, és természetesen állandósul vele az aggodalom, hogy elveszíthetjük ragaszkodásunk tárgyát. Próbáljuk meg elfogadni azt a tényt, hogy ragaszkodásunk tárgya nélkül is lehetünk boldogok. Eszünkbe ötlött-e már, hogy megtarthatjuk az összes ragaszkodásunkat, anélkül, hogy feladnánk őket, anélkül, hogy egyről is lemondanánk, s nem ragaszkodva nem kötődve hozzájuk még jobban is örülhessünk nekik, hisz akkor békések vagyunk, és nem fenyegeti semmi sem az örömünket? Ha megtanuljuk élvezni ezer virág illatát, akkor nem fogunk egyhez ragaszkodni, és nem fogunk szenvedni attól, ha azt az egyet nem kapjuk meg. A ragaszkodásunktól ne megtagadással vagy erőltetett lemondással váljunk meg, mert amiről fogcsikorgatva mondunk le, ahhoz örökké ragaszkodunk, hanem azáltal, hogy látjuk bennük a rémálmot, s ezáltal elveszítik hatalmukat felettünk, nem tudnak többé megsebezni és félelmet okozni, majd ezek után megtapasztalhatjuk a lelki békét a boldogságot.

4. Az elengedés

Ha egyetlen valóságunk a szeretet: a félelemtől való megszabadulással, a félelem elengedésével érhetjük el a lelki békét, amely egészséghez és belső teljességhez vezet. A belső béke megteremtéséhez feltétlenül szükséges a megbocsátás, a múlt elhagyását jelenti.

(Folytatás a következő lapszámban)

GONDOLAT ÉBRESZTŐ

„A vidámságnak megvan az ereje ahhoz, hogy a félelem, a sértettség, a harag, a frusztráltság, a csalódottság, a depresszió, a bűntudat és a meg nem felelés érzéseit kiűzze az életedből. Azon a napon éred el a vidámságot, amikor rájössz, hogy mindegy, mi történik körülötted, akkor sem lesz jobb semmi, ha nem vagy jókedvű.”

Anthony Robbins

„Az ésszerűen élő ember alkalmazkodik a világhoz. Az ésszerűtlenül élő ragaszkodik ahhoz, hogy a világot próbálja magához igazítani.”

George Bernard Shaw

„Ne várj, a legjobb alkalom soha nem fog elérkezni. Kezdj hozzá ott, ahol éppen most vagy, és használd bármilyen eszközt, ami csak a kezvedbe kerül, hiszen a legjobb szerszámokat útközben úgyis meg fogod találni.”

Napoleon Hill



SEGÍTSÉGET KÉRNI

„Miért tettél rám ekkora terhet?” (4Mózes 11:11)

Vannak, akik tudnak adni, de nem tudnak elfogadni. Ezért van az, hogy nem tudunk felnőni ahhoz, amit Isten tervezett számunkra. Bizonyára vannak olyan emberek a környezetünkben, akik tudnak valamit, amit neked is tudnod kell; valamit, amit soha nem fogsz tudni magadtól felfedezni. Kerülj közel hozzájuk, és meríts a forrásokból. A büszkeségünk miatt maradunk gyengék. A gyenge emberek nem kérnek segítséget másoktól, a bölcs emberek igen. Mózes azt kérdezte Istentől: „Miért tettél szolgáddal ilyen rosszat? Miért nem vagy jóindulattal hozzám, miért raktad rám ennek az egész népnek a gondját?” (4Mózes 11:11). Isten így válaszolt: „Nem én terheltem rád, te vetted magadra”. Aztán így utasította Mózes: „Gyűjts össze hetven férfit Izrael vénei közül, akikről tudod, hogy a nép vénei és előjárói... Akkor... veszek abból a lélekből, amely benned van, és nekik is adok, hogy veled együtt hordozzák a nép terhet...”

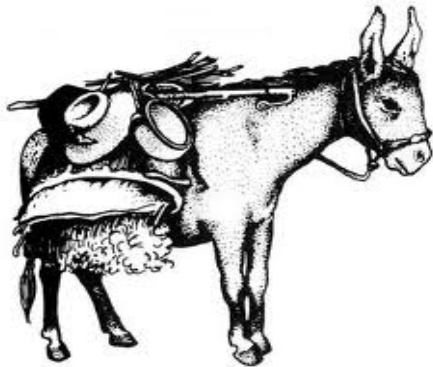
(4Mózes 11:16-17).

Egy újságcikk beszámol egy nő esetéről, aki elaludt a volánnál, és autójával áttörte az út biztonsági korlátját. Az autó ott himbálódzott bizonytalanul a levegőben majd 20 méternyi magasságban. Arra járó motorosok megálltak, és kötelekkel odakötötték magukat a nő autójának hátuljához, és tartották, míg a mentőegység megérkezett. A műszaki mentősök alulról egy létrát nyújtottak fel, hogy stabilizálják az autót, amíg a tűzoltók a járművet vontatójukhoz láncolták. Ahányszor csak az autó megmoccant, a nő sikoltott. Több mint két órába került, míg az arra járók, az autópálya járőrök, műszaki mentők és tűzoltók – huszonöt ember – együttes munkájukkal visszahúzták őt a biztonságba. A tűzoltóparancsnok később így nyilatkozott: „Nagyon mulatságos volt. A nő folyton ezt sikoltotta: »Majd én egyedül!«” Te is ilyen vagy? Ha élvezni akarod mindazt, amit Isten neked tartogat, bátran fordulj másokhoz!

Forrás: www.maiige.hu

A SZAMÁR TÖRTÉNETE

Egy nap a paraszt szamara beleesett a kútba. Az állat órákon át szánalmasan bőgött, miközben a paraszt megpróbált rájönni mit is tehetne. Végül úgy döntött, hogy az állat már öreg és a kutat úgyis ideje már betemetni; nem éri meg kihúzni az öreg szamarat. Áthívta a szomszédait, hogy segítsenek. Mindegyik lapátot fogott és elkezdtek földet lapátolni a kútba. A szamár megértette mi történik és először rémisztően üvöltött. Aztán, mindenki csodálatára, megnyugodott. Pár lapáttal később a paraszt lenézett a kútba. Meglepetten látta, hogy minden lapátnyi föld után a szamár valami csodálatosat csinál. Lerázza magáról a földet és egy lépéssel feljebb mászik. Ahogy a paraszt és szomszédai tovább lapátolták a földet a szamárra, lerázta magáról és egyre feljebb mászott. Hamarosan mindenki ámult, ahogy a szamár átlépett a kút peremén és boldogan elsétált! Az élet minden fajta szemetet és földet fog rád lapátolni. A kútból kimászás trükkje, hogy lerázd magadról és tegyél egy lépést. Minden probléma csak egy lehetőség a továbblépésre. Bármilyen problémából van kiút, ha nem adod fel, nem állsz meg! Rázd meg magad és lépj egyet feljebb.



TÖRTÉNET EGY LÁNYRÓL

Volt egyszer egy lány, aki születésétől fogva vak volt, ezért utálta az egész világot és mindenkit benne, kivéve a barátját. Ő mindig ott volt vele, segített neki és biztatta. Míg egy nap végre találtak donort aki felajánlotta a szemeit. A lány nagyon örült neki, barátja megkérdezte tőle, ha látni fog, hozzá megy-e feleségül. A lány igent mondott. Az operáció sikerült, mikor a lány először kinyitotta szemeit, a barátját látta, de ő is vak volt. A fiú megkérdezte, hogy most már akkor hozzá megy-e? A lány elutasította. Pár napon belül a lány kapott egy levelet amiben a fiú megköszönte neki az összes gyönyörű átélt pillanatot, és a levél végén állt egy mondat: Vigyázz kérlek a szemeimre!...



EGY ÁLOM ÜZENETE

Álmomban látogatóban jártam Istennél. Bekopogtam, hogy beszélgetni szeretnék vele, ha van rám ideje. Az Úr elmosolyodott és így válaszolt: Az én időm végtelen, mindenre jut belőle. Mire vagy kíváncsi? Az érdekelne, mit tartasz a legfurcsábbnak az emberekben? Azt, hogy nem szeretnek gyerekek lenni, siettetik a felnőtté válást, majd visszavágyódnak a gyermekkorba.

Azt, hogy akár az egészségüket is feláldozzák, hogy sok pénzük legyen, majd rengeteg pénzt költenek rá, hogy visszanyerjék egészségüket. Azt, hogy izgatottan lesik a jövőt, hogy megfeleljenek a jelenről, így aztán nemhogy a jövőt, de a jelent sem élik meg.

Azt, hogy úgy élnek, mintha sose halnának meg és úgy halnak meg, mintha sose éltek volna. Atyaként mit szeretnél, ha gyerekeid mely tanulságokat jegyeznék meg?

Tanulják meg, hogy senkiből nem lehet erővel kicsikarni a szeretetet. Hagyni kell, hogy szerethessenek. Nem az a legértékesebb, hogy mit szeretnénk az életben, hanem az, hogy kik állnak mellettünk.

Tanulják meg, hogy nem célszerű másokhoz mérni magukat, saját magukhoz képest legyünk elbírálhatóak.

Fogadják el, hogy nem az a gazdag, akinek a legtöbbje van, hanem az, akinek a legkevesebb van szüksége. Tanulják meg, hogy csak néhány másodperc kell ahhoz, hogy mély sebeket ejtsünk azokon, akiket szeretünk, ám sok-sok év kell ahhoz, hogy ezek begyógyuljanak.

A megbocsátást a megbocsátás gyakorlásának útján kell megtanulni. El kell fogadni, hogy vannak olyanok, akik mélyen éreznek, de nem tanulták meg kimutatni érzelmeiket. Meg kell tanulni, hogy bármit lehet pénzen venni, csak boldogságot nem.

Két ember nézheti ugyanazt a dolgot és mégis két másféle dolgot látnak.

Meg kell tanulni, hogy az az igazi barát, aki mindent tud rólunk és mégis szeret.

Nem mindig elég, ha mások megbocsátanak, meg kell bocsátanunk magunknak is.

Búcsúzásnál megköszöntem szavait, ő pedig így válaszolt: Az emberek elfelejtik mit mondtál, mit csináltál. De arra mindig emlékezni fognak, hogy milyen érzéseket ébresztettél bennük!

Óbecsei István

SZERESSÉTEK AZ ÖREGEKET

Nagyon szépen kérlek titeket,
Szeressétek az öregeket.
A reszkető kezű ősz apákat,
A hajlott hátú jó anyákat...
A ráncos és eres kezeket,
Az elszürkült sápadt szemeket...
Én nagyon kérlek titeket,
Szeressétek az öregeket.

Simogassátok meg a deres fejeket,
Csókoljátok meg a ráncos kezeket.
Öleljétek meg az öregeket,
Adjatok nekik szeretetet.
Szenvedtek ők már eleget,
A vigasztalóik ti legyetek.
Én nagyon kérlek titeket,
Szeressétek az öregeket.

Ne tegyétek őket szűk odukba,
Ne rakjátok őket otthonokba.
Hallgassátok meg a panaszukat,
Enyhítsétek meg a bánatukat.
Legyen hozzájuk szép szavatok,
Legyen számukra mosolyotok.
Én nagyon kérlek titeket,
Szeressétek az öregeket.

Ők is sokat küzdöttek értetek,
Amíg fölnevelkedtetek,
Fáradtak ők is eleget,
Hogy ti módosabbak legyetek.
Ők is elfogadtak titeket,
Mikor Isten közéjük ültetett.
Azért én kérlek titeket,
Szeressétek az öregeket.

Ha majd az örök szeretet
Elhívja őket közületek,
Ti foglaljátok el a helyüket,
Mert ti lesztek majd az öregek.
S mindazt, mit nekik tettetek,
Azt adják nektek a gyerekek.
Azért előre intellek titeket,
Szeressétek az öregeket.



LÉLEKEMELŐ GONDOLATOK

„Élj úgy, hogy ne vegyenek észre ott, ahol vagy, de nagyon hiányozzál onnan, ahonnan elmész.”

„Legyen bátorságod elviselni az élet nagy fájdalmait, türelmed szembe nézni az apróbbakkal. S mikor elvégezted napi feladatodat, békében térj nyugovóra. Isten ébren virraszt.”

Victor Hugo

HA MEGSZÓLAL A SÍP

„...békességben vezetnek benneteket...” (Ézsaiás 55:12)

Érezted már valaha, hogy a lelkedben valami arra készítet, hogy átgondold a dolgot, amit épp megtenni készültél? Nagy a valószínűsége, hogy Isten megpróbálja felhívni a figyelmedet. Ő azt ígérte: „Bölcsé teszek, és megtanítalak, melyik úton kell járnod. Tanácsot adok, rajtad lesz a szemem” (Zsoltárok 32:8). Egy keresztyén házaspár első otthonát készült megvásárolni, már csak a papírokat kellett volna aláírni. A feleség így emlékszik vissza: „Nem tudtam szabadulni a nyugtalanságtól. A férjem is ezt a furcsa szorítást érezte a gyomrában, ezért aztán úgy döntöttünk, hogy mégsem lépünk tovább... Néhány hónappal később a férjem meghalt egy balesetben. Egyedül nem lettem volna képes a ház részleteit fizetni, eltartani magamat és újszülött gyermekünket... Nyugtalanságunk a Szentlélek szava volt, amellyel »időt kért«...” Mi nem ismerjük a jövőt, de Isten ismeri; ő irányítja lépteinket békességben vagy épp azzal, hogy nincs békességünk valamiben. A Szentlélek olyan, akár egy játékevezető. Amikor a játékosok a határokon belül vannak, szabadon mozoghatnak. De amikor gond van, vagy ha a labda a pályán kívülre kerül, a bíró megfújja a sípot, megállítja a játékot, és helyreállítja a rendet. A békesség hiánya jelentheti azt, hogy „a mennyei bíró” megfújta a sípot. A labdát néha a pályán kívülre rúgja egy váratlan csapás; máskor magunk lépjük át a határokat, amikor megadjuk magunkat a kísértésnek és a bűnnek. Ha bölcsek vagyunk, a sípszót hallva megállunk, és megvárjuk, hogy Isten helyreállítsa békességünket.

A Biblia azt mondja: „...békességben vezetnek benneteket...” Azt jelenti ez, hogy minden döntés előtt teljesen biztosnak fogod érezni magad? Nem, de a jó döntéshez mindig társulni fog Isten békessége.

Forrás: www.maiige.hu



A Hívó Szó egy havonta megjelenő lap, amelynek küldetése Isten szavának a közvetítése. A lapszámok az Internetről is letölthetőek személyes honlapról. www.pereshunor.freeweb.hu

Látogassanak el közösségi oldalakra, ahol kellemes beszélgetéseket lehet folytatni a világ bármely részén élő emberekkel. Társalgás közben változatos zeneszámokat lehet hallgatni. www.xat.com/club7plus

HÍVÓ SZÓ

540431 Marosvásárhely, Kakukk utca 1. szám

E-mail: hivoszo2002@freemail.hu

Mobil: 0740-262880

Szerkesztő: Peres Hunor