

Znasz to uczucie – po twojej głowie krążą wciąż te same myśli, te same zmartwienia, problemy i lęki. Czujesz się, jakbyś nie mógł oddychać. Bywają dni, kiedy niepokój jest wyjątkowo przytłaczający. Trudno ci uwierzyć, że ktokolwiek, nawet Bóg, mógłby ci pomóc.

DAVID POWLISON pomoże ci odkryć, co twój niepokój mówi o tobie samym i zrozumieć, co dzieje się w twoim wnętrzu. Następnie pokaże, jak możesz zanieść swój lęk i zmartwienia do Boga – jedynej Osoby, która jest w stanie dać ci życie wypełnione pokojem. Nauczysz się konkretnych strategii, jak zastąpić poczucie niepokoju zaufaniem do Boga oraz jak żyć w wierze każdego dnia.

NG
New
Growth
Press
WWW.NEWGROWTHPRESS.COM

CCEF

EW
EWANGELIA W CENTRUM

Przewycięzanie lęku

Ulga dla zmartwionych



EW EWANGELIA W CENTRUM

David Powlison

Przewyciężanie lęku

Ulga dla zmartwionych

David Powlison

Originally published in English under the title:
Overcoming anxiety : Relief for Worried People. / David Powlison.

Copyright © 2022 by World Harvest Mission.
Published by New Growth Press, USA All rights reserved.

Polish translation edition © 2022 by Ewangelia w Centrum. All rights reserved. This Polish edition published in arrangement with New Growth Press through Riggins Right Management.

Pierwotnie opublikowano w języku angielskim pod tytułem:
Overcoming anxiety / David Powlison.

Copyright © 2022 by World Harvest Mission.
Wydane przez New Growth Press, USA Wszelkie prawa zastrzeżone.

Tłumaczenie i redakcja: Szymon Matusiak
Redakcja: Ewangelia w Centrum

Polskie tłumaczenie © 2022 Ewangelia w Centrum. Wszelkie prawa zastrzeżone. Polskie wydanie opublikowane w porozumieniu z New Growth Press i Riggins Right Management.



EWANGELIA W CENTRUM

Znasz to uczucie – po twojej głowie krążą wciąż te same myśli. Czujesz, jakby twój mózg nieustannie nimi żonglował. Twoje zmartwienia, problemy i lęki wirują w głowie jak podczas przejażdżki na karuzeli w wesołym miasteczku. A Ty czujesz, że się boisz, jesteś pochłonięty myślą, że uległeś obsesji. Boisz się, że jeśli stracisz koncentrację choćby na sekundę, to całe twoje życie się zawali.

Nie jesteś w tym sam. Lęk dotyka każdego – nikt przed nim nie ucieknie. W pełnym obaw świecie wszyscy czasem czujemy się niespokojni. Być może nie odczuwasz wszystkich nieprzyjemnych skutków skrajnego niepokoju jak uścisk w żołądku, drżenie rąk, zimne dłonie, wielokrotne powtarzanie sobie w myślach jakiejś myśli... Jednakże problem zamartwiania się i obsesji ma uniwersalny zasięg.

Bóg cię stworzył, więc wie wszystko o twoich niespokojnych myślach. Wie, z jakimi problemami się borykasz. Wie, że każdy człowiek doświadcza lęku. Dlatego Jego Słowo, Biblia, jest

pełne wielu dobrych, pożytecznych i prawdziwych treści, które znalazły się tam po to, aby pomóc ci w walce z niepokojem i lękiem.

Zdolność do odczuwania lęku jest dana przez Boga

Zacznij od zadania sobie następującego pytania: Czy chciałbyś przeżyć całe swoje życie bez lęku? Zanim szybko i entuzjastycznie odpowiesz: „Tak!”, zastanów się przez chwilę. Czyż przeciwieństwem lęku nie jest obojętność na otaczający świat? Jeśli naprawdę chcesz się znieczulić, to istnieją leki, techniki medytacyjne i filozofie życiowe, które sprawią, że przestaniesz się czymkolwiek przejmować. Kiedy przestaniesz się troszczyć o cokolwiek, to nie będziesz już odczuwać niepokoju. Oderwanie się od rzeczywistości niweluje odczuwanie niepokoju i troski.

Ale co w takim wypadku byś stracił? Lęk, gdy dotrze się do jego sedna, jest daną przez Boga zdolnością do uświadomienia sobie, że coś złego

dzieje się w naszym świecie – w jego przeszłości, teraźniejszości lub przyszłości. Niekoniecznie tego rodzaju lęk jest negatywny. Istnieje właściwy rodzaj niepokoju, który skłania nas do okazywania nacechowanej miłością troski o innych ludzi przeżywających trudności i do szukania schronienia w Bogu, gdy z kolei my mamy jakieś problemy (Psalm 94:19; 2 Koryntian 11:28).

Pomyśl o tym w ten sposób: Lęk jest jak czerwona lampka migająca na desce rozdzielczej twojego samochodu. Kiedy zapala się kontrolka „sprawdź silnik”, wówczas wiesz, że coś jest nie tak z samochodem. Nie wiesz dokładnie, co jest nie tak, ale rozumiesz, że nadszedł czas, aby udać się z tym do mechanika. Czy chciałbyś jeździć samochodem bez kontrolek ostrzegających o problemach z silnikiem? Prawdopodobnie nie. Lepiej zająć się problemami z samochodem, zanim zepsuje się w trakcie jazdy.

Tak samo jest z twoim niepokojem: Ostrzega cię przed kłopotami, które powstają w świecie albo w twoim sercu. Bóg zaprogramował nas

tak, abyśmy byli świadomi problemów. Jeśli od czasu do czasu nie odczuwamy silnego niepokoju, to ignorujemy prawdziwe problemy. Zamiast szukać sposobu, aby zubożnąć, trzeba zrozumieć, okiełznać i wykorzystać niepokój w konstruktywny sposób.

Masz uzasadnione powody do niepokoju

Kiedy patrzysz na swój świat, łatwo jest znaleźć powody do niepokoju. Sprawdź, czy na poniższej liście znajdziesz jakieś swoje zmartwienia:

1. *Nieuchronność śmierci.* Bez względu na to, jak przyjemne jest nasze życie, na końcu czeka nas bardzo poważna, zła wiadomość: Każdy z nas umrze. Umrze każdy, kogo kochamy. Śmierć jest źródłem bardzo silnego niepokoju u prawie każdego człowieka. Lęk ten napędza obawy nie tylko o naszą śmierć, ale także o nasze zdrowie i zdrowie tych, których kochamy.

2. *Nietrwałość relacji międzyludzkich.* Ogromnym źródłem niepokoju są również relacje. Cenimy związki, ale one się zmieniają, a czasem rozpadają – umiera współmałżonek, małżeństwo okazuje się nieudane, dzieci odchodzą z domu, relacje z przyjaciółmi stają się słabsze, a oni niekiedy się nawet od nas odwracają. Obawiamy się samotności, straty, zranienia i zdrady, które wiążą się z rozpadem związków.
3. *Niewystarczająca ilość pieniędzy.* Każdy z nas martwi się o pieniądze. Nie możemy uciec od tego niepokoju. Dotyka on wszystkich sfer naszego życia. Obawy o pieniądze wiążą się z wieloma aspektami: poczuciem bezpieczeństwa, tożsamością, statusem. Na każdy z nich może mieć wpływ to, ile mamy lub nie mamy pieniędzy.

Tę listę można by ciągnąć w nieskończoność. Jezus powiedział, że na tym świecie będziecie mieli kłopoty (Ew. Jana 16:33), i tak też się dzieje.

Kłopoty pojawiają się w twojej rodzinie, w twoim sąsiedztwie, kraju i świecie. Twoja zdolność do odczuwania niepokoju z powodu kłopotów występujących w świecie jest darem od Boga danym nam przy stworzeniu. Kiedy jesteś bardzo zaniepokojony, wówczas wiesz, że coś jest nie tak. Niepokój może pełnić pozytywną funkcję w naszym życiu, kiedy ostrzega nas przed kłopotami i skłania do przyniesienia ich do Boga. Zazwyczaj jednak również lęk jest jednym z naszych kłopotów. Jak wszyscy wiemy, lęk może wymknąć się spod kontroli.

Twoje lęki ujawniają stan twego serca

W jaki sposób lęk sprowadza nas na manowce? Po pierwsze, przesadnie reagujemy na faktyczne problemy. Po drugie, denerwujemy się z powodu spraw, które nie powinny nas niepokoić. W obu przypadkach nasza zła reakcja na lęk ujawnia, co tak naprawdę dzieje się w naszym sercu.

W każdej sytuacji, w której odczuwasz grzeszny niepokój, masz przekonanie, że coś zagraża twojemu światu. Wydaje ci się, że wymknął się on spod kontroli, boisz się, że coś złego może się wydarzyć i próbujesz kontrolować swój świat, aby nie dopuścić, by to zło nastąpiło.

Jeśli chcesz się dowiedzieć, co wywołuje u ciebie niepokój, uzupełnij luki w poniższych zdaniach:

- Potrzebuję _____.
- Chcę _____.
- Nie chcę _____.

Bez względu na to, jak wypełniłeś puste miejsca – czy wpisałeś miłość do kogoś, swoje zdrowie, zdrowie ukochanej osoby, pieniądze, pewność zatrudnienia – kiedy nie otrzymujesz tego, na czym ci zależy, łatwo wpadasz w panikę. Niepokój budzi również to, co otrzymujesz, a jest sprzeczne z twoimi pragnieniami. W tym ostatnim przypadku czujemy się naprawdę źle, bo nie pragniemy tych darów, tylko ich przeciwieństwa.

Wyobraź sobie, że musisz się zmierzyć z poważnym problemem – że na przykład u twojego dziecka zdiagnozowano postępującą, nieuleczalną chorobę. Nie chcesz, aby było chore, ale chcesz, aby żyło długo oraz było zdrowe i pełne siły. Masz powód do zmartwienia, ale jak się odnieść do tego rodzaju troski? Czy okazujesz szczerą miłość swojemu dziecku? Czy uczysz się jeszcze głębszej zależności od Boga? A może usuwasz Boga ze swego życia i pozwalasz, aby zawładnął tobą lęk, zamartwianie się, pretensje i gorycz?

Teraz wyobraź sobie siebie w sytuacji, w której nie masz do czynienia z poważnymi problemami, lecz mimo to odczuwasz niepokój. Wybierasz się na przyjęcie, na którym nikogo nie znasz. Nie chcesz być unikany, krytykowany, lekceważony czy odrzucony. Ale czego chcesz? Pragniesz aprobaty, być częścią grupy, chcesz, aby cię uszanowano i zwrócono na ciebie uwagę. Nie powinieneś się tym przejmować, a jednak tak się dzieje. Jak sobie z tym poradzić?

To, w jaki sposób poradzisz sobie z lękiem w obu wspomnianych sytuacjach, pozwoli ujawnić stan twego serca. Jak reagujesz, gdy nie otrzymujesz tego, czego pragniesz? Albo kiedy dostajesz to, czego nie chcesz? Czy jesteś przepełniony lękiem i niepokojem oraz zamartwiasz się? Czy masz problemy z zasypianiem? Czy masz obsesję na punkcie swojego problemu? Czy twój umysł ciągle powraca do trudności – podobnie jak język w twoich ustach wielokrotnie dotykając bolącego miejsca?

Gdy poszukasz odpowiedzi na powyższe pytania, wówczas zdołasz wejrzeć w swoje serce. Przekonasz się, na jakich nadziejach, marzeniach i pragnieniach koncentruje się twoje życie. Pojmiesz, bez czego, twoim zdaniem, nie możesz się obejść, oraz które z twoich pragnień stało się dla ciebie ciężarem. Biblia w bardzo obrazowy sposób określa tego rodzaju pragnienia. Nazywa je „pożądliwościami naszego ciała” (Efezjan 2:3; 1 Piotra 2:11).

Współcześnie wyrażenie to odnoszone bywa głównie do namiętności seksualnej lub żądzy pieniądza, ale w Biblii ma ono znacznie szersze zastosowanie. Jeśli znajdziesz się w sytuacji, w której znaczenie ma reakcja społeczności albo jesteś w świetle reflektorów i odczuwasz niepokój, to przyjrzyj się temu uczuciu, a przekonasz się, że źródłem twojego niepokoju jest pożądlivość ukierunkowana na to, aby dobrze wypaść, być dobrze postrzeganym i być kimś.

Odpowiadanie wiarą na trudności

Ponieważ ten świat nie jest wolny od kłopotów, nie brakuje nam uzasadnionych powodów do odczuwania niepokoju. W obliczu trudności, w naszych sercach zapominamy o Bogu i przywiązujemy się do innych panów – do wszelkiego rodzaju pragnień, potrzeb i przekonań. Niepokoiimy się z niewłaściwych powodów i przesadnie reagujemy nawet na słuszne powody naszego niepokoju. Żyjąc w świecie, w którym

dominują kłopoty, możemy łatwo pobłądzić w naszych sercach, co oznacza, że zawsze będziemy kuszeni, aby stracić z oczu Boga.

Kiedy tracimy z oczu Boga, wówczas próbujemy sami kontrolować nasz świat i stajemy się pełni obaw.

Ale nie rozpaczaj: Bóg w swoim Słowie daje ci lepsze i nieprzemijające powody, by z wiarą reagować na życiowe trudności. Zamiast zapominać o Bogu, możesz wyrobić u siebie stałą pamięć o Nim. Bóg chce, abyśmy poznali Go tak dogłębnie i zaufali Mu tak całkowicie, że nie będziemy już dłużej odczuwać pragnienia, aby rozwiązywać problemy po swojemu. W miarę jak będziemy wzrastać w miłości do Boga, będziemy odnosić się do naszych trudności w duchu zdrowej troski.

Wspaniałe zdanie w Psalmie 94, 19 mówi: „W chwilach moich licznych niepokojów twoje pociechy podnoszą mnie na duszy”. Autor tego psalmu jest najwyraźniej bardzo świadomy swojego wewnętrznego doświadczenia. Zdaje

sobie sprawę ze swojego zatroskania i obciążenia, a jego umysł, a jego umysł wpada w “cykl wirowania”. Sposób, w jaki mówi: „W chwilach moich licznych niepokojów”, daje nam poczucie, że jego niepokój przypomina reakcję jądrową. Atom rozpada się, a potem znowu ulega rozpadowi, podobnie autorowi wydaje się, że cały świat rozpada się na drobne kawałki i zaraz wylądjuje na jego głowie. Ale wtedy psalmista mówi: „Twoje pociechy podnoszą mnie na duszy”. Biblia daje nam wiele powodów, zachęt i pocieszeń, które pomagają zwalczyć nasz niepokój.

Nie jest niespodzianką, że niektóre z tych pociech można znaleźć w Psalmie 94. Wiele innych pocieszeń znajduje się w Liście do Filipian, zwłaszcza w rozdziale czwartym. W Filipian 4:6 Paweł mówi: „Przestańcie martwić się o cokolwiek”. Nie mówi ci, by wziąć się w garść, zachować stoicki spokój czy łyknąć tabletkę. Zamiast tego, fragment ten podaje ci powody, by *nie ulegać niepokojowi*. Pociechy, jakie

Bóg daje niespokojnym ludziom, znajdując się tuż obok Jego napomnienia, by właściwie radzić sobie ze swoim niepokojem. Zastanów się, jak te pocieszenia zmieniają twój sposób radzenia sobie z lękiem.

Pan jest blisko (Filipian 4:5). Jeśli zastanowisz się nad swoimi złymi reakcjami lękowymi – niezdrowym zamartwianiem się, które trwa i się przedłuża – zauważysz, że zawsze zapominałeś o tym, że Pan jest blisko. Kiedy się martwisz i masz obsesję, wówczas żyjesz tak, jakbyś był pozostawiony sam sobie. Jeśli nawet w najgorszych okolicznościach będziesz pamiętać, że Pan jest blisko, wówczas zyskasz skałę, na której może oprzeć się twoje serce. Zyskasz nadzieję, która jest większa niż jakiekolwiek zagrożenie, a nawet śmierć. Zbliź się do Pana, który jest blisko.

Przecież ten Pan stworzył cały wszechświat i kontroluje każdą chwilę twojego życia. Policzył włosy na twojej głowie i wie, kiedy któryś z nich spadnie. Żyjesz w Jego świetle. A ten Pan jest nie

tylko wszechmocnym Stwórcą świata, ale także doświadczył na własnej skórze, jak bardzo życie jest kruche i pełne niepokoju. Ten Pan bywał prawdziwie udręczony. Stał się człowiekiem i chociaż nie chciał doświadczać wyniszczającego cierpienia, postanowił poddać się woli swojego Ojca. Powierzył Ojcu swoje życie, ponieważ znał miłość Ojca.

Ten Pan jest blisko ciebie. On powstał z martwych. I wskrzesi cię tak, jak On był wskrzeszony z martwych. Kiedy wiesz, że to prawda, wówczas masz nadzieję większą niż jakakolwiek strata. To, co zostało ci dane w Panu i co otrzymasz w dniu, w którym ujrzysz Jego oblicze, jest większe, bardziej znaczące i ma większą moc przetrwania niż wszystko, co możesz stracić tu, na ziemi.

Kiedy wiesz, że Jezus jest blisko, wtedy niepokojący, obsesyjny i grzeszny lęk znikają. Wzrasta natomiast taki rodzaj niepokoju, która charakteryzuje się troską, zaangażowaniem i ufnością, a Ty wzrastasz w wierze i miłości.

Kiedy więc dopada cię niepokój, zacznij od przypomnienia sobie, że twój Pan jest blisko.

Pan słucha (Filipian 4:6). Paweł mówi w tym fragmencie, abyśmy przedstawiali nasze prośby Bogu. Pomyśl o tym przez chwilę. Jeśli Pan jest blisko, jeśli jest kimś, kto wie, co leży ci na sercu, wie, co ci ciąży i co cię trapi, to znaczy, że słucha swoich umiłowanych dzieci.

Wiele psalmów rozpoczyna się od błagania skierowanego do Boga: Panie, wysłuchaj mnie, nachyl ucho, musisz mnie usłyszeć, potrzebuję, abys mnie wysłuchał i zadziałał w mojej sprawie. Nie są to psalmy spokojne, są natomiast nacechowane intensywnością emocji i są konkretne. W Psalmie 28 Dawid mówi Bogu, że umrze, jeśli Bóg go nie wysłucha. To jest mowa wiary, a Dawid mówi w ten sposób, ponieważ Bóg go słucha.

Boże słuchanie nie gwarantuje, że to, co cię niepokoi, zniknie – że twoje problemy finansowe zostaną rozwiązane, że doznasz uzdrowienia z nowotworu, lub że zniknie to, co cię niepokoi.

Możesz nie zostać uzdrowiony; ludzie, których kochasz, mogą umrzeć; a Ty możesz zmagać się z problemami finansowymi. Ale Bóg pociesza, wzmacnia i daje nadzieję w najtrudniejszych okolicznościach. Jezus nie chciał pić kielicha gniewu Bożego. Ale Bóg Go wzmocnił i wtedy był w pełni gotowy. Gdy coś cię trapi, Jego pomoc jest dostępna.

Kiedy więc odczuwasz niepokój, wylej swoje serce przed Bogiem. On słucha.

Pan strzeże cię swoim pokojem (Filipian 4:7). Oto kolejna pociecha, która “rozweseli twoją duszę” pośród niepokojów. Paweł mówi: „A pokój Boży, którego nie ogarnie żaden umysł, będzie w Chrystusie Jezusie strzegł waszych serc oraz myśli”. Pokój Boży, który nas strzeże i czuwa nad nami, jest tematem przewijającym się przez całą Biblię. Na przykład w Psalmie 121 Dawid siedem razy mówi, że Bóg nad tobą czuwa. Kto nad tobą czuwa? Pan, Stwórca całego wszechświata i Ten, który ma najwyższą władzę nad każdą okolicznością. A kiedy On czuwa? We dnie

i w nocy. Nic, co dzieje się we dnie i w nocy, nie może ci zaszkodzić, ponieważ Pan, twój Dobry Pasterz, czuwa.

Kiedy Dobry Pasterz jest obecny, obecny jest Jego pokój. Paweł mówi: „Bóg pokoju będzie z wami” (Filipian 4:9). Kiedy czytamy w Biblii o Dawidzie, wówczas ciągle powtarzamy, że Pan był z nim. Jego życie było błogosławione, ponieważ Pan był z nim. Ponosił porażki, popełniał wielkie grzechy, często zawodził, a jednak Pan był z nim. Stawał się bardzo słaby, a jednak Pan był z nim. Jego życie było obrazem żywej wiary – wiary, która stawiała czoło trudnościom, a mimo to znała pokój Boży – ponieważ wiedział, że Bóg jest z nim.

Kiedy jesteś niespokojny, pamiętaj, że twój Bóg strzeże cię swoim pokojem.

Zadowolenie: Boże przeciwieństwo grzesznego niepokoju

Bóg przekazał Pawłowi tajemnicę, którą wszyscy powinniśmy poznać: tajemnicę zadowolenia.

Zadowolenie, w przeciwieństwie do obojętności, jest Bożym przeciwieństwem zamartwiania się i obsesji.

Kiedy się martwisz, wówczas próbujesz zatrzymać przy sobie to, co możesz stracić albo chwytasz się tego, czego nie masz. Obojętność oznacza, że starasz się nie troszczyć o to, czego nie masz lub co możesz stracić. Ale to nie jest zadowolenie. Zadowolenie zapewnia fundamentalną stabilność, która wynika ze świadomości, że wszechmocny Pan wszechświata jest blisko. On słucha twojego wołania i strzeże cię dniem i nocą.

Paweł nauczył się zadowalać tym, co posiadał, polegając na Panu. Powiedział: „Wszystko mogę w Tym, który mnie umacnia, w Chrystusie” (Filipian 4: 13). Paweł wiedział, że bez względu na to, jak zmieniały się okoliczności jego życia, Bóg będzie jego stałym, wiernym i kochającym obrońcą.

Praktyczne strategie zmian

Jak możesz żyć z taką samą ufnością, jaką Paweł pokładał w Bogu? Antidotum na lęk nie jest jakaś sztuczka umysłowa typu: „Powtórz sobie jakąś prawdę biblijną. Powtarzaj w kółko tę uspokajającą obietnicę. Przypomnij sobie, że jesteś dzieckiem Bożym, a twój niepokój zniknie”. Bogu chodzi o coś więcej. Jesteś Jego dzieckiem i On chce mieć z tobą relację. Chce, abyś z Nim rozmawiał. Chce, aby twój niepokój oraz twoje problemy i reakcje na nie, prowadziły cię do Niego. Nie chce, abyśmy sztucznie uspokajali się oczywistymi prawdami. Boży pokój przychodzi do nas, gdy relacja z Nim staje się głębsza, bardziej szczerza i intymna. Jak to się dzieje?

Przedstaw Bogu swoje prośby

Bóg chce wiedzieć, co kryje się w twoim sercu. Chce, abyś Go potrzebował, abyś do Niego przyszedł i błagał Go w sprawie swoich rzeczywistych problemów. Chce, abyś opowiedział Mu o swoich kłopotach – o problemach zdrowotnych, finansowych, o błądzącym dziecku, o kościele zmagającym się z trudnościami, o smutku i o stracie, której doświadczyłeś. Chce, abyś wyznał Mu grzechy, które napędzają twój grzeszny niepokój – a są to bożki, które zawładnęły twoim życiem. Chce, abyś prosił Go o przebaczenie za brak zaufania i wiary oraz za to, że pragniesz Jego dobrych darów bardziej niż Jego samego.

Zacznij od całkowitej szczerości i powiedz: „Panie, brakuje mi zrozumienia; pomóż mi zrozumieć Ciebie”. Przyznaj Mu się, że chociaż z twoich słów wynika, iż wierzysz, że On panuje nad sytuacją, to twoje niespokojne myśli ujawniają prawdę: Sam nadal pragniesz mieć kontrolę nad wszystkim. Poproś Boga, aby

nauczył cię, jak usunąć rozdźwięk między tym, w co mówisz, że wierzysz, a tym, jak myślisz i funkcjonujesz na co dzień. Bóg wykorzysta twoje szczere wyznanie do zbudowania relacji z Nim, która zapewni ci prawdziwy i trwały pokój. Twoja rosnąca i pogłębiająca się relacja z Bogiem jest tym, co przemieni twoje niespokojne myśli w pokorną wiarę i zaufanie.

Skoncentruj swój umysł na tym, co jest prawdą

Musisz również kierować swój umysł na to, co jest prawdą (Filipian 4:8). Lęk jest pełen kłamstw. Jakie są niektóre z nich? Po pierwsze, wierzysz, że świat powinien znajdować się pod twoją kontrolą. Po drugie, myślisz, że świat znajduje się poza kontrolą. I po trzecie, wyobrażasz sobie, że twoje zamartwianie pozwoli ci uzyskać nad światem kontrolę.

Prawda jest jednak taka, że jest to świat Boży. On go kontroluje, a twoje zamartwianie się niczego nie zmieni. Kiedy więc dopadnie cię

pokusa, aby się martwić, odrzuć kłamstwo, że to ty musisz zapewnić bezpieczeństwo sobie i tym, których kochasz.

Przede wszystkim odrzuć wszystkie kłamstwa, które zawierają słowo „więcej”. Na przykład: „Byłbym bezpieczny, gdybym miał *więcej* przyjaciół, *więcej* pieniędzy, *więcej* czasu i cieszył się się *większym* szacunkiem”. Odrzuć też wszystkie kłamstwa zawierające słowo „inny”: „Byłbym bezpieczny, gdybym miał *innego* współmałżonka, *inną* rodzinę, *innych* przyjaciół, *inną* pracę, *inny* dom i *inny* kościół”. Wszystkie te stwierdzenia są z gruntu fałszywe. Poproś Boga, aby pomógł ci zakotwiczyć twój umysł w tym, co jest prawdą, a wtedy będziesz mógł zająć się swoimi prawdziwymi problemami we właściwy sposób.

Rozwiąż swój prawdziwy problem we właściwy sposób

Paweł kończy tę część wezwaniem do działania: „Wprowadzajcie w życie to, czego nauczyliście się, co przejęliście, o czym usłyszeliście i co widzieliście u mnie, a Bóg pokoju będzie z wami” (Filipian 4:9). Jest coś do zrobienia już teraz. Mamy praktykować styl życia w zadowoleniu. Jezus mówi to samo swoim uczniom, gdy mówi do nich na temat zamartwiania się. Mówi: „Nie martwcie się więc o jutro, gdyż jutro zatroszczy się o siebie. Dzień dzisiejszy ma dość własnych kłopotów” (Mateusza 6: 34). Praktykowanie stylu życia w zadowoleniu oznacza robienie czegoś dzisiaj – jesteśmy wezwani do zajmowania się tylko dzisiejszymi problemami.

Zacznij od opanowania zonglerki umysłowej. Załóżmy, że masz dziesięć talerzy, którymi zonglujesz. Wypisz wszystko, o co się martwisz. Przekonasz się, że spisanie tych wszystkich zmartwień jest pocieszające, ponieważ zauważysz, że jest to lista skończona. Kiedy wszystkie

problemy kłębią się w głowie, wydają się większe i liczniejsze.

Teraz zastanów się, do czego Bóg cię wzywa, abys zrobił z dzisiejszym zmartwieniami? Abyś mógł odpowiedzieć na to pytanie, zacznij od wyobrażenia sobie dwóch okręgów: jednego o średnicy sześciu metrów i drugiego o średnicy sześciu centymetrów. To, co musisz zrobić dzisiaj, mieści się w małym, sześciocentymetrowym okręgu. To, co znajduje się w większym, sześciometrowym okręgu, musisz zostawić w rękach Boga, ponieważ nie jesteś w stanie kontrolować tych zmartwień ani nic z nimi zrobić. Spójrz jeszcze raz na swoją listę zmartwień. Wszystkie problemy, których nie możesz rozwiązać, włóż do większego koła o średnicy sześciu metrów. Na przykład, jeśli martwisz się o to, czy zachorujesz na Alzheimera, możesz powiedzieć: „Wiesz, Panie, to jest coś, nad czym nie mogę zapanować. Proszę, pomóż mi zaufać Tobie i usunąć to zmartwienie z mojej listy”.

A może martwisz się o swoje dzieci. Chcesz, aby wyrosły na ludzi, którzy kochają Boga i bliźnich. Chcesz, aby były bezpieczne. Ale czy jest coś, co możesz zrobić, aby mieć absolutną pewność, że twoje dzieci takie będą? Nie, nie możesz zrobić niczego, co zagwarantuje ich przyszłą pobożność. Ich przyszłość znajduje się w wielkim okręgu należącym do Boga, a nie w małym okręgu należącym do ciebie. Zmiana charakteru nastolatka nigdy nie powinna znaleźć się na liście rzeczy, które musisz zrobić dzisiaj. Ale jest też mniejszy krąg. W tym kręgu znajdziesz Boże wezwanie, by okazywać prawdziwą miłość nastolatkowi już dziś. Co mógłbyś zrobić? Włożyć mu liścik do jego drugiego śniadania? Pomodlić się o zmianę jego serca? Podzielić się z nim czymś, czego Bóg cię ostatnio nauczył? Posłuchać, jaki jest jego świat? Poznać jego przyjaciół? Poruszyć problem konkretnie i konstruktywnie bez zrzędzenia, wrogości i podszytych lękiem oskarżeń?

Pamiętaj, że twój krok posłuszeństwa zawsze będzie mniejszy niż problem, z jakim się borykasz. W każdej sferze twojego życia, w której pojawiają się problemy, Bóg wzywa cię do zrobienia małego kroku w wierze i miłości. Nie wzywa cię do rozwiązywania tego, co jest problematyczne. Rozwiązywanie problemów w wielkim sześciometrowym kole jest Jego zadaniem. Akty miłości, do których wzywa cię Bóg nigdy nie będą tak samo wielkie jak zło, które stoi przed tobą. Przejrzyj całą listę swoich zmartwień. Zauważ, że to, do czego Bóg cię wzywa, abyś zrobił, jest zawsze czymś mniejszym niż te złe rzeczy, które mogą się wydarzyć. Sama świadomość tego przywróci pokój i równowagę w twoim życiu.

Twoje problemy nie spoczywają na twoich barkach. Żyjesz w naprawdę wielkim, pogmatwanym świecie, ale jesteś w relacji z jeszcze większym Bogiem, który rządzi swoim światem. On ma dla ciebie cel w każdej sytuacji, w której pojawiają się kłopoty: Bóg wzywa cię,

abyś wywierał konstruktywny wpływ w bardzo małym zakątku Jego świata. Jest takie ekologiczne hasło: „Myśl globalnie, działaj lokalnie”. Zastosuj to motto w swoim codziennym życiu. Myśl globalnie, pamiętając każdego dnia, że Bóg rządzi światem i czuwa nad swoimi owcami. A potem działaj lokalnie, prosząc Boga każdego dnia, aby pokazał ci, do podjęcia jakiego małego, konstruktywnego działania On cię wzywa.

Zrozumienie napadów lęku

Być może wszystko to brzmi świetnie, ale zastanawiasz się, jak zastosować to w swoim życiu, kiedy dopada cię atak paniki. Najtrudniejsze w doświadczaniu lęku jest to, że: Po pierwsze, pojawia się problem, którym się martwisz. Po drugie, samo doświadczenie lęku, jest bardzo nieprzyjemne. Możesz odczuwać niepokój z samego tylko powodu, że jesteś niespokojny. Nazywa się to często „lękiem wolnopłynącym” (ang. *free-floating anxiety*).

Czasami to uczucie może stać się atmosferą, w której żyjesz. Jest to przerażające doświadczenie. Ciągłe cię ogarnia. Czasami masz wrażenie, że wpadłeś do studni bez dna, a lodowaty chłód w tobie nigdy nie zniknie. Boisz się, że przeżywasz załamanie nerwowe, i że nigdy się nie opanujesz. Twoje ciało staje się zimne, a potem gorące; masz palpacje serca. Twój niepokój może być związany z jakąś naprawdę drobną sprawą lub może przebiegać chaotycznie.

Pomyśl o ataku lęku jak o problemie, który można rozwiązać za pomocą jednego kroku. Koncentrując się wyłącznie na uczuciu niepokoju, łatwo można stracić z oczu prawdziwy problem. Zaczynij więc od wyhamowania swoich niespokojnych myśli. Zaczynij po prostu od przypomnienia sobie, że żyjesz w Bożym świecie, a potem, jeśli to możliwe, wyjdź na łono natury, do Bożego stworzenia i wybierz się na długi spacer. Rozmawiaj z Bogiem na głos. Wylej Mu swoje serce, a potem pomódl się z zaufanym przyjacielem. Twoim celem jest wyhamowanie

pędzących myśli, abyś mógł stawić czoło temu, co naprawdę cię trapi.

Czy boisz się, że nigdy nie wyjdiesz za mąż? Czy martwisz się tym, że możesz umrzeć? Czy stoisz przed wielką zmianą w swoim życiu? Czy ktoś cię zignorował lub powiedział o tobie coś krzywdzącego? Czy jesteś niespokojny, bo masz poczucie winy? Być może straciłeś panowanie nad sobą, popełniłeś grzech seksualny lub oszukiwałeś na egzaminie. Cokolwiek cię trapi, przerodziło się to w bardzo nieprzyjemne doświadczenie emocjonalne. Twoim celem jest stawić temu czoło w konkretny sposób.

Pamiętaj, że lęk jest jak czerwona lampka ostrzegawcza na desce rozdzielczej twojego samochodu. Czerwona lampka informuje, że jest pewien problem, ale nie mówi dokładnie, na czym on polega. Niepokój, którego doświadczasz, wskazuje na problem, który jest rzeczywisty. Poproś Boga, aby pokazał ci, co jest źródłem twojego lęku. Następnie przedstaw Mu ten problem i poproś Go, aby pomógł ci zaufać

Bogu we wszystkich dużych i małych sprawach, które cię niepokoją. Poproś Pana, aby pokazał ci, w czym pokładasz ufność zamiast w Nim, i poproś Go o przebaczenie. Odważ się uwierzyć w przebaczenie grzechów i w to, że Boża opieka nad tobą jest niezmienna we wszystkich twoich prawdziwych kłopotach. Następnie oceń, do dokonania jakiego małego aktu miłości Bóg wzywa cię dzisiaj, a następnie zrób krok wiary i podejmij to jedno, małe działanie.

Pamiętaj, co powiedzieliśmy na początku: twoim celem nie jest nijaki, pozbawiony trosk sposób radzenia sobie z życiem. Kiedy czytasz fragment taki jak z Listu do Filipian 4:6, który mówi: „Przestańcie martwić się o cokolwiek”, wówczas możesz pomyśleć, że Bóg mówi ci, abyś nigdy się nie denerwował ani nie okazywał emocji. Ale w tym samym liście, kilka rozdziałów wcześniej, Paweł mówi o tym, że jest bardzo zatroskany o dobro tych, których kocha (Filipian 2:25-28). W innych listach Paweł mówi o swojej codziennej trosce o kościoły, które założył

(2 Koryntian 11:28). Istnieje więc pewien właściwy rodzaj niepokoju, który jest wyrazem miłości i wiary. Nie zabiegaj o życie wolne od lęku, ale o życie, w którym z minuty na minutę przierzucasz wszystkie swoje troski na Tego, który się o ciebie troszczy (1 Piotra 5:7).

A co z lekami?

Leki, jak powie każdy uczciwy lekarz, służą łagodzeniu objawów. Nie zajmują się fundamentalną sprawą, jaką jest: jak słaba ludzka istota, w świecie pełnym niebezpieczeństw, ma radzić sobie w życiu. Czy to oznacza, że leki zawsze są złe? Nie. Jeśli ktoś popada w kompletną panikę i leki pomagają mu się uspokoić, to może to być dobre rozwiązanie. Ale nie oszukujmy się, myśląc, że leki (albo wakacje, dobry film, piwo, seksualna intymność itp.) łagodzące lęk sprawią, iż nie trzeba będzie podjąć trudu, jakim jest uczenie się zaufania do Boga i polegania na Nim.

Leki uspokajające notorycznie przepisuje się w nadmiernych ilościach, a wszystkie mają

nieprzyjemne skutki uboczne. W naszym społeczeństwie terapia lekowa jest często stosowana w pierwszej kolejności. Jednak lepiej jest stosować leki jedynie w ostateczności. Jeśli wspólnie z lekarzem zdecydujemy, że powinniśmy zażywać leki, to należy zobowiązać się do tego, że nie będziemy ignorować problemów, które wywołują niepokój. Zamiast tego wykorzystaj tymczasową ulgę, jaką przynoszą leki, jako kontekst do nauki radzenia sobie z problemami w bogobojny sposób.

Postaraj się też o zaufanego, mądrego i bogobojnego przyjaciela, z którym będziesz mógł porozmawiać o swoich problemach. Nie polegaj na lekach, że cię uzdrowią; naucz się polegać na Bogu w kwestii prawdziwej, głębokiej zmiany, która napełni cię pokojem pośród twoich problemów. Gdy nauczysz się mądrze żyć, wówczas twoje niespokojne, obsesyjne, złe reakcje lękowe ulegną znacznemu osłabieniu.

Twój zły niepokój jest bezowocną reakcją na prawdziwe kłopoty, które napotykasz w tym świecie. Boża alternatywa dla zmartwień i obsesji polega na tym, abyś zaufał Panu we wszystkich ważnych sprawach, a następnie podejmował małe działania, które liczą się w Bożym świecie. Bóg obiecuje, że gdy przyjdiesz do Niego oraz szczerze i uczciwie złożysz na Niego swoje troski, wówczas zostaniesz napełniony pokojem, który przewyższa wszelkie zrozumienie (Filipian 4:7). Zrób krok wiary i już dziś postanów sobie, że ze swoim niepokojem pójdziesz do Boga. A On na pewno cię nie zawiedzie.

Ewangelia w Centrum ma na celu wyposażyć wierzących, pastorów i nauczycieli w materiały pomagające prowadzić życie i służbę skoncentrowane na Ewangelii.

Więcej wartościowych materiałów znajdziesz na stronie:

www.ewangeliawcentrum.pl