

## BEVEZETÉS

---

**A**ggódtál már valaha bizonyos dolgok miatt – vagy egy konkrét helyzet miatt – annyira, hogy képtelen voltál élvezni a mindennapi életedet? Szorongtál vagy idegeskedtél már valaha annyira, hogy teljesen elfelejtetted, milyen érzés békességben élni? Ha bármelyik kérdésre igennel válaszoltál, nem vagy egyedül. Sok ember küzd aggodással és szorongással, de ennek nem kell így lennie! Isten azt akarja, hogy élvezzük az életünket, hogy békében és nyugalomban éljünk, Őrá bízva minden aggodalmunkat és gondunkat. Azért írtam ezt a könyvet, hogy segítsek neked így tenni és megtalálni az aggodásmentes élethez vezető utat.

Először is, ha békés, nyugodt életet szeretnénk élni, feltétlenül meg kell értenünk két alapigét, és ezek szerint kell élnünk. Nézzük meg ezeket:

*Semmi felől ne aggódjatok, hanem imádságokban és könyörgésekben minden alkalommal hálaadással tárjátok fel kívánságaitokat az Isten előtt. És az Istennek békessége, mely minden értelmet felül halad, meg fogja őrizni szíveiteket és gondolataitokat a Krisztus Jézusban.*

(Filippibeliekhez írt levél 4:6,7)

*Alázzátok meg tehát magatokat Istennek hatalmas keze alatt, hogy felmagasztaljon titeket annak idején. Minden gondotokat ő reá vessétek, mert néki gondja van reátok.*

(1Péter 5:6,7)

Ezek a versek biztosítanak bennünket arról, hogy a keresztények számára lehetséges a békesség, és elérhető az aggodásmentes élet. Valójában nekünk, akik Jézus Krisztusban hiszünk, mindennapi életünk alapállapota kellene, hogy legyen a békesség. De amikor találkozom és beszélek az emberekkel, azt látom, hogy nem mindig ez a helyzet. Remélem, hogy a következő oldalak segítenek megérteni és megtapasztalni az Istentől kapott békességet; azt a békességet, amelyben Ő szeretné, hogy éljünk minden nap.

Láthatjuk a Filippibeliekhez írt levél 4:6,7-ben és a Péter apostol első levele 5:6,7-ben, hogy Isten Igéje azt mondja nekünk: „semmi felől ne aggódjatok” és „minden gondotokat ő reá vessétek”. Bár ezek a szavak ismerősen csenghetnek, mégsem mindig tudjuk, hogyan alkalmazzuk őket gyakorlati módon az életünkben. Hozzászoktunk, hogy néha – különösen a rendkívül stresszes helyzetekben –, úgy reagálunk, ahogyan a világ reagálna, aggodalommal vagy félelemmel, ahelyett, hogy Isten Igéje szerint reagálnánk. Amikor ezt tesszük, végül aggódva és idegesen kuszálódunk bele körülményeinkbe, miközben élvezhetnénk azt a bővülő életet és békét, amit Isten készített el a számunkra.

Első kézből tudom, milyen az aggodalom és belső nyugtalanság állapotában élni, mivel én is sok évig éltem így. Sok

nap és hét telt el úgy, hogy egyáltalán nem volt békességem! Csak amikor elkezdtem tanulmányozni Isten Igéjét, és alkalmazni az életemben, akkor kezdtem el megtapasztalni Isten békéjét, örömét és nyugalomát. Megtanultam, hogy Isten nem akarja, hogy a gyermekei idegeskedésben, nyugtalanságban, aggodalomban, szorongásban, félelemben vagy tanácstalanságban éljenek. Ha engedjük, hogy ezek az érzelmek magukkal ragadjanak, akkor elveszítjük az egyik legnagyobb ajándékot, amit Isten kínál nekünk: az Ő békességének ajándékát.

Mielőtt továbbmennénk, szeretnék mesélni egy kicsit arról, hogyan lettem aggódó és ideges emberből békés és nyugodt, mert ez segíthet nektek is a békesség új szintjének elérésében. Amikor elkezdtem Isten békességében élni, akármilyen furán hangzik is, unatkoztam! Annyira hozzá voltam szokva az állandó belső lármához és zűrzavarhoz, hogy nem tudtam mihez kezdeni azzal a nyugalommal, ami betöltötte az életemet, amint beléptem Isten békességébe. Azért megnyugtatlak: ez az unalom csak rövid ideig tartott. Egyszerűen csak egy alkalmazkodási szakasz volt, amin át kellett mennem, ahogy magam mögött hagytam egy viszálykodással, idegeskedéssel és konfliktusokkal terhelt életet; és elkezdtem megtapasztalni a békességet, amit Isten tartogatott a számomra. Ma már ki sem bírom, hogy bármi miatt idegeskedjek vagy aggódjak. Annyira szeretem, élvezem és értékelem Isten békességét, amely betöltötte életem minden területét! Mindennap együtt munkálkodom a Szent Szellemmel azon, hogy megtartsam a békességet az elmémben,

az érzelmeimben; a családommal, a szolgálattal – és mindennel kapcsolatban.

Nekem is vannak problémás napjaim, mint bárki másnak, de hálásan mondhatom: már nem engedem, hogy ezek irányítsanak. Az a békesség, amit Isten nekem mutatott, számodra is elérhető! Azért imádkozom, hogy könyvem olvasása és üzenetének alkalmazása közben megtanuld, hogy semmi felől ne aggódj, és vedd az Úrra minden gondodat, mert Neki gondja van rád! Vár rád az aggódásmentes élet!

ELSŐ RÉSZ

---

A BÉKESSÉG  
VÁLASZTHATÓ



