JAK UZDROWIĆ ZŁAMANE SERCE

Siedem kroków do przejścia przez żałobę

By Timothy R. Jennings, M.D.

JAK UZDROWIĆ ZŁAMANE SERCE

V

Dr Timothy R. Jennings

comeandreason
MINISTRIES

Jak uzdrowić złamane serce
Siedem kroków do przejścia przez żałobę

Tytuł angielski:
Healing a Broken Heart
Seven Steps to Grief Recovery

Autor: Dr Timothy R. Jennings

Copyright © 2026 Come and Reason Ministries.
Wszelkie prawa zastrzeżone

4922 La Collina Way, Suite 100
Collegedale, TN 37363, USA
comeandreason.com
requests@comeandreason.com

Cytaty biblijne pobrano za pozwoleniemz witryny:
Biblia 2000 - Interaktywna Biblia online
https://www.biblia.info.pl/biblia.html

O autorze:
Dr Timothy R. Jennings uzyskał tytuł doktora medycyny w 1990 roku na uniwersytecie w Tennessee, USA. Rezydenturę psychiatryczną odbył w Wojskowym Centrum Medycznym D.D. Eisenhowera w stanie Georgia, po czym pełnił funkcję psychiatry dywizyjnego oraz był szefem psychiatrii w szpitalu wojskowym. Po zakończeniu służby wojskowej przez 25 lat prowadził prywatną praktykę, a następnie w 2022 roku objął stanowisko kierownika katedry psychiatrii i zdrowia behawioralnego w Liberty University College w stanie Virginia. W 2023 roku został dyrektorem medycznym Honey Lake Clinic na Florydzie. Poza wieloma funkcjami pełnionymi w dziedzinie medycznej, dr Jennings jest również założycielem i prezesem come and reason ministries z siedzibą w Tennessee.
Jest poszukiwanym wykładowcą i międzynarodowym mówcą, a także autorem wielu książek, broszur, seminariów, blogów itp.

W przeddzień Nowego Roku 1994 doznałem głębokich i bolesnych ran w sercu. Stacjonowałem wtedy w Fort Gordon w stanie Georgia (USA), kończąc ostatni rok rezydentury psychiatrycznej. Latem świętowaliśmy szóstą rocznicę ślubu, a wraz ze zbliżaniem się nowego roku z nadzieją wypatrywałem tego, co miał przynieść: ukończenia rezydentury, zwieńczenia ponad dekady ciężkiej pracy i wyrzeczeń oraz rozpoczęcia służby jako pełnoprawny, samodzielny psychiatra wojskowy.

Planowaliśmy uczcić tę okazję w wigilię Nowego Roku, lecz los potoczył się inaczej.

Ostatniego dnia grudnia 1993 roku moje pierwsze małżeństwo praktycznie się rozpadło – żona wyprowadziła się i złożyła pozew o rozwód. Tego feralnego poranka poszedłem do pracy z ciężkim sercem, wiedząc, że kiedy wrócę do domu, zastanę całkowitą pustkę. Nawet kota już nie będzie. Zamiast ciepłego uścisku przywita mnie zimna, surowa cisza.

Nowy rok przestał jawić się w jasnych barwach. A jednak, gdy wydawało mi się, że mój świat właśnie się zawalił, czekał mnie cios jeszcze dotkliwszy.

O jedenastej wezwano mnie, bym natychmiast skontaktował się z recepcją szpitala. Wykręciłem numer i po chwili rozmawiałem z pielęgniarką z oddziału ratunkowego szpitala w Chattanooga w stanie Tennessee. Drżącym, przejętym głosem poinformowała mnie, że mój ojciec zmarł wskutek arytmii serca. Wiadomość ta uderzyła we mnie z niewyobrażalną siłą.

Pielęgniarka zapewniła, że gdy został przywieziony karetką, zrobiono wszystko, co było możliwe: przeprowadzono resuscytację krążeniowo-oddechową i wielokrotnie próbowano defibrylacji. Jego serce jednak nie chciało już wrócić do normy.

Ojciec zmarł w wieku 57 lat, a moja żona odeszła. Ścisnęło mnie w gardle, odebrało głos. Łzy napływały same – nie byłem w stanie ich powstrzymać.

Czy kiedykolwiek doświadczyłeś bólu tak intensywnego, że aż zapierał dech?

Czy miałeś kiedyś złamane serce?

Czy czułeś, jakby ktoś rozrywał ci wnętrzności?

Czy ogarnął cię smutek tak głęboki, że byłeś przekonany, iż już nigdy nie zaznasz światła ani radości? Mogę ci jednak powiedzieć z własnego doświadczenia: każda rana, nawet ta najdotkliwsza; każdy ból serca, choćby najbardziej dotkliwy; każdy rodzaj przygnębienia – może zostać uzdrowiony.

Bez względu na to, jak bardzo cierpisz, nie poddawaj się.

Bez względu na to, jak głęboko zapadłeś się w ciemność depresji, nie trać ducha.

Bez względu na to, jak gęste i piekielne są cienie rozpaczy, nie rezygnuj z walki.

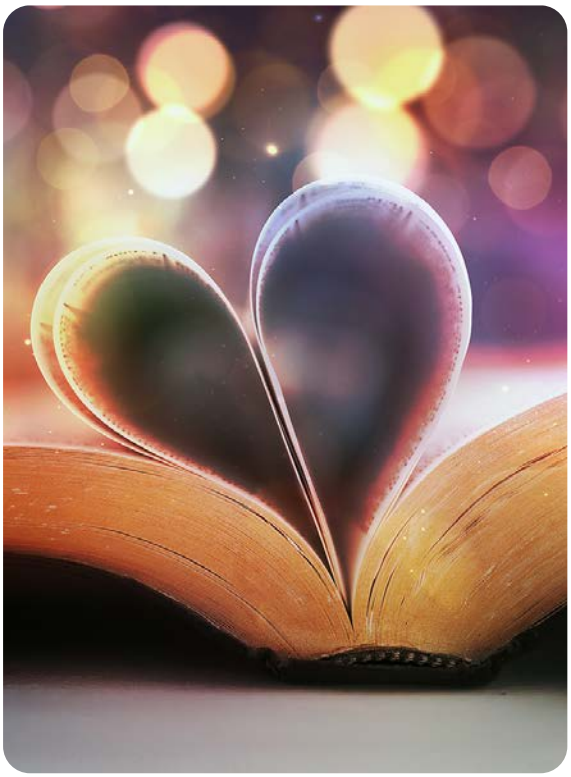
Pamiętaj: jeśli zaufasz Jezusowi i oddasz się Jego opiece, nigdy nie znajdziesz się w sytuacji, z której On nie mógłby cię uzdrowić, wyswobodzić i ocalić. Bez względu na położenie – Jezus jest naszym boskim Pomocnikiem. Jeśli Mu zaufamy, przywróci nam pokój serca.

Bez względu na to, jakie problemy nas przygniatają – Jezus jest naszym Doradcą i wskaże najlepszą drogę.

Bez względu na smutek, stratę, ból serca czy żal – mamy wspaniałego, bliskiego Pocieszyciela, który stanie przy nas i odbuduje złamane serce tak, że stanie się jeszcze zdrowsze i silniejsze.

Z całą pewnością mogę powiedzieć: Bożym pragnieniem jest uleczyć twoje rany, naprawić rozbite serce, usunąć ból i całkowicie cię odnowić. Ale Jego sposób leczenia nie jest magią ani nagłym cudem.

Prawdziwe uzdrowienie dokonuje się wtedy, gdy przyjmujesz prawdę i pozwalasz jej przeniknąć twoje serce, umysł i charakter, a następnie wprowadzasz ją w życie. Dlatego Bóg nie sięga do twojego wnętrza, by coś w nim naprawić bez twojej zgody, zaufania, zaproszenia i bez twojej osobistej decyzji, by Mu zaufać, pójść za Nim i zastosować Jego uzdrawiającą kurację w swoim życiu.



Dlaczego?

Ponieważ gdyby Bóg użył swojej mocy, by dokonać zmian w twoim sercu i umyśle wbrew twojej woli, naruszyłby twoją indywidualność, wymazał twoją niepowtarzalną osobowość i albo zamieniłby cię w robota, albo stworzył na twoim miejscu zupełnie nową istotę.

Bóg kocha cię zbyt mocno, by to uczynić!

Dlatego posługuje się swoimi metodami – prawdą, miłością i wolnością – aby doprowadzić nas do punktu, w którym sami zdecydujemy się przyjąć Jego obecność i Jego moc, a tym samym doświadczyć przemiany i uzdrowienia ze wszystkich ran: psychicznych, emocjonalnych i duchowych.

Ten krótki magazyn przedstawia siedem kroków, które możemy podjąć we współpracy z Bogiem, aby doświadczyć prawdziwego, trwałego uzdrowienia zranionego serca. Studiując te siedem etapów z modlitwą, zatrzymaj się przy każdym z nich, wycisz się, rozważ go uważnie i zastanów się, jak konkretnie zastosować go w swoim życiu.

KROK PIERWSZY
Pogódź się z prawdą

Zanim zaczniemy mówić o uzdrowieniu ran emocjonalnych, przyjrzyjmy się procesowi gojenia ran fizycznych i spróbujmy wyciągnąć z niego praktyczne wnioski.

Kiedy doznajemy urazu fizycznego – na przykład skaleczenia – nie możemy tego cofnąć. Czasu nie da się zatrzymać ani przewinąć. Gdy rana już powstała, mamy tylko trzy możliwości:

- Możemy ją leczyć tak skutecznie, jak to możliwe: oczyścić, zdezynfekować, założyć szwy, zastosować antybiotyki i regularnie zmieniać opatrunki, aż do pełnego zagojenia.
- Możemy ją zignorować: „Nic mi nie jest. Wszystko w porządku. Nie ma sprawy".
- Możemy ją zakazić – wetrzeć w nią brud lub w inny sposób doprowadzić do infekcji.

Dokładnie tak samo jest z ranami emocjonalnymi.

Kiedy serce jest złamane, kiedy ponieśliśmy stratę, kiedy jesteśmy zranieni i cierpimy, również nie możemy „powtórzyć" wydarzeń ani cofnąć czasu. I tutaj także pozostają nam tylko trzy opcje:

- Możemy zająć się swoim emocjonalnym urazem w sposób jak najbardziej skuteczny, by jak najszybciej rozpocząć proces uzdrowienia;
- Możemy go zignorować;
- Możemy go zakazić.

Kiedy „Jessica" po raz pierwszy przyszła do mojego gabinetu, była w głębokiej depresji. Nie mogła spać, nie mogła jeść, a łzy płynęły jej niemal bez przerwy.

Miała 27 lat i zajmowała się swoim 13-miesięcznym dzieckiem. Pół roku wcześniej obudziła się w środku nocy i z przerażeniem odkryła, że jej mąż, leżący obok niej w łóżku, nie żyje. Zmarł we śnie z powodu nagłej, śmiertelnej arytmii serca.

Jessica obwiniała siebie za jego śmierć. Powtarzała: „Gdybym nie zasnęła, usłyszałabym, że przestał oddychać. Gdybym nie spała, mogłabym wykonać resuscytację. To moja wina, że mój mąż nie żyje". Wciąż widziała przed oczami jego ciało – zimne, sine, nieruchome.

Po jego śmierci zamówiła sobie portfelik ze zdjęciem męża i nosiła go ze sobą wszędzie. W każdym pokoju powiesiła jego portret i nieustannie o nim myślała. W końcu zaczęła powtarzać sobie: „Nie mogę bez niego żyć. Powinnam była umrzeć razem z nim". Zaczęły ją nękać myśli o samobójstwie.

Jessica była zraniona, niepocieszona i załamana. Poniosła realną, nieodwracalną stratę. Nie mogła cofnąć czasu ani zmienić tego, co się wydarzyło. Miała tylko trzy możliwości.

Niestety, zamiast podjąć kroki prowadzące do jak najszybszego i najskuteczniejszego uzdrowienia, Jessica zakażała swoją ranę – karmiła się kłamstwami, zniekształceniami i zachowaniami, które pogłębiały jej ból, zaciemniały myślenie i uniemożliwiały proces zdrowienia.

Jezus powiedział: „**Poznacie prawdę, a prawda was wyzwoli**" (Jana 8,32).

Słowa te nie odnoszą się wyłącznie do prawdy duchowej i zbawienia. Prawda uzdrawia w każdej dziedzinie życia, niezależnie od tego, z jakim problemem się zmagamy.

Prawda nie zawsze jest przyjemna – często bywa bolesna, jak prawda o stracie ukochanej osoby. Ale gdy jesteśmy się z nią pogodzić i dostosować do niej nasze myślenie, zaczyna się proces zdrowienia. Prawda uwalnia nas od bólu, cierpienia, beznadziei i zniechęcenia. Otwiera drogę do tego, by znów cieszyć się pełnią życia.

Jeden z moich pacjentów, „Joe", umierał na raka jelita grubego. Choroba była już zbyt zaawansowana, by można było go wyleczyć. Powoli gasł.

Opowiedział mi, że cztery lata wcześniej zauważył krwawienie z odbytnicy. Bał się, że to może być rak, więc nie poszedł do lekarza. Wmawiał sobie, że to tylko hemoroidy.

Kiedy zaczął krwawić, Joe – podobnie jak każdy z nas w obliczu rany – miał trzy opcje:

- Pogodzić się z prawdą – pójść do lekarza, ustalić rzeczywistą przyczynę i jak najszybciej rozpocząć leczenie;
- Zignorować;
- Zakazić.

Joe, niestety, wybrał zignorowanie problemu. Kiedy objawy stały się tak nasilone, że nie mógł ich już dłużej wypierać, rak był już rozprzestrzeniony i nieuleczalny.

Historia Joego ujawnia ważną prawdę:

NIE MOŻEMY UNIKNĄĆ PRAWDY – MOŻEMY JEDYNIE ODSUNĄĆ W CZASIE DZIEŃ, W KTÓRYM BĘDZIEMY MUSIELI SPOJRZEĆ JEJ W OCZY

Im dłużej zwlekamy z zaakceptowaniem prawdy, tym bardziej nasz problem zwykle się pogarsza, aż w końcu rzeczywistość zmusza nas do konfrontacji.

Prawda leczy i prawda wyzwala.

Inny pacjent, „John", nie mógł spać, nie mógł jeść, i często płakał. Czuł się jak przegrany i nieudacznik, ponieważ po siedmiu latach małżeństwa jego żona zostawiła go i odeszła z kimś innym.

Obwiniając siebie, John zaczął myśleć: „Może gdybym więcej zarabiał... gdybym był wyższy... gdybym nie szczędził jej prezentów... gdybym zabierał ją na więcej urlopów... może wtedy by mnie nie zostawiła".

John był załamany, przygnębiony i zniechęcony. Nie chciał przyjąć rzeczywistości – pragnął odzyskać dawne życie, w którym żona go kochała i była mu wierna. Ale nie trzymał się prawdy.

Zamiast zaakceptować i przeanalizować prawdę oraz wywnioskować, że wybory jego żony ujawniały jej charakter, a nie jego wartość, John infekował swoje złamane serce fałszywymi przekonaniami o sobie. Te zniekształcenia tylko pogłębiały ból i uniemożliwiały uzdrowienie.

Robił to, bo rozpaczliwie pragnął cofnąć czas i stratę. Chciał odzyskać żonę. Podświadomie wiedział jednak, że jedyną osobą, którą naprawdę mógł zmienić, był on sam. Zamiast więc przyznać, że zachowanie żony świadczy o jej niegodnym zaufania charakterze, zaczął łudzić się, że gdyby tylko zmienił coś w sobie, mógłby odwrócić to, co zaszło.

Ale fantazja, wyobraźnia, życzenia i nadzieje nie zmieniają rzeczywistości. John nie mógł rozpocząć procesu uzdrowienia, dopóki nie stanął w prawdzie.

To prawda leczy i prawda wyzwala.

Jeśli masz złamane serce, jeśli cierpisz z jakiegokolwiek powodu, jeśli straciłeś kogoś przez śmierć lub rozwód, albo nosisz w sobie inne rany emocjonalne – zaakceptuj fakt, że uzdrowienie zawsze zaczyna się od prawdy. Pogódź się z prawdą odnośnie siebie, swojej sytuacji, i swojej straty. Przyjmij prawdę – a prawda mówi, że przeszłości nie da się odwrócić. Dlatego zrób wszystko, co w twojej mocy, aby jak najszybciej rozpocząć proces zdrowienia. A to prowadzi nas do kolejnego, niepodważalnego faktu:

GDY COŚ JEST ZŁAMANE LUB ZRANIONE,
NIE ISTNIEJE OPCJA BEZBÓLOWA

Jedyne możliwości to wyleczyć się albo nie wyleczyć – i obie drogi są bolesne.

Nie da się odwrócić złamania nogi; przeszłości również nie da się cofnąć. Jedyne opcje to wyleczyć się albo nie wyleczyć. Niestety, proces gojenia – szyna, operacja, fizjoterapia – jest bolesny, ale jest to ból, który leczy, a nie szkodzi.

Odwrotnie, odmowa leczenia z powodu bólu nie oznacza uniknięcia cierpienia. Prowadzi jedynie do przewlekłych dolegliwości i dodatkowo do niepełnosprawności.

Tak samo jest z ranami emocjonalnymi.

Jeśli już powstały, nie istnieje opcja bezbolesna. Jedyne możliwości to wyleczyć ranę, albo jej nie wyleczyć. I obie drogi są bolesne.

Choć większość osób z urazami fizycznymi intuicyjnie rozumie tę zasadę i akceptuje przejściowy ból związany z leczeniem, to w przypadku ran emocjonalnych ludzie często nie chcą tolerować bólu, który towarzyszy procesowi zdrowienia – w tym bólu wynikającego z pogodzenia się z prawdą.

Zamiast tego wybierają opcje, które wydają się mniej bolesne. Ale to tylko przedłuża cierpienie i prowadzi do emocjonalnej i psychicznej niepełnosprawności.

Ukryte straty

Po doznaniu straty często pojawiają się dodatkowe, ukryte straty, których ludzie zazwyczaj nie potrafią rozpoznać ani się nimi zająć. Jeśli pozostaną nierozwiązane, utrudnią proces gojenia.

Do takich ukrytych strat należą m.in. utrata kontaktu z rodziną (np. teściami, przybranymi dziećmi), przyjaciółmi czy wspólnotą kościelną; może to być również utrata domu, ról społecznych lub dotychczasowego stylu życia.

Na przykład, gdy umiera współmałżonek, partner nie tylko opłakuje fizyczną stratę ukochanej osoby, ale także mierzy się z utratą roli rodzinnej – żalem po utracie samego tytułu „mąż" lub „żona".

Inni, oprócz śmierci współmałżonka, mogą stracić kontakt z dziećmi lub teściami, co jeszcze bardziej pogłębia żałobę.

Jeszcze inni, z powodu strat finansowych, opłakują odwołane podróże lub utratę domu, w którym wspólnie mieszkali.

Uzdrowienie wymaga szczerości wobec siebie – uznania, jak bardzo strata zmieniła nasze życie, opłakania również tych dodatkowych strat oraz ponownego zaangażowania się w poszukiwanie sensu i celu w nowej rzeczywistości.

Sprzeczne emocje i nieuzasadnione poczucie winy

Kolejne kłamstwo, które może „zainfekować" serce osoby pogrążonej w żałobie i wywołać nieuzasadnione poczucie winy, wynika ze sprzecznych emocji pojawiających się wtedy, gdy ktoś bliski umiera po długiej, bolesnej i wyczerpującej chorobie – na przykład na raka lub Alzheimera.

Czasami żal po stracie miesza się z nieoczekiwanym uczuciem ulgi. Jeśli te emocje nie zostaną starannie rowikłane i poprawnie przetworzone, ulga może wywołać fałszywe poczucie winy:
„Jak mogę czuć ulgę, że moja matka umarła? Jestem najgorszą córką na świecie!"

Ale prawda jest inna. Uczucie ulgi nie wynika ze śmierci bliskiej osoby, lecz z tego, że

- ona już nie cierpi,
- ty możesz wreszcie odpocząć,
- nie musisz już dźwigać ciężaru całodobowej opieki,

a mimo starannej troski, miłości i leczenia, i tak widziałaś, jak powoli zanikała. To naturalna, ludzka reakcja – i nie ma w niej nic niewłaściwego.

Oczywiście, że ją kochasz i będzie ci jej brakować. To naturalne, że jesteś w żałobie.

Ale równie naturalne jest to, że odczuwasz ulgę – ulgę, że już nie cierpi, że ciężar opieki został zdjęty z ciebie, że jej ból dobiegł końca. Nie myl tego uczucia ulgi z fałszywym przekonaniem, że życzyłaś jej śmierci.

Wielu moich pacjentów wpada w taką pułapkę. Wtedy zadaję im pytanie:

Gdyby ta osoba wciąż żyła i miałabyś przed sobą dwa przyciski – jeden, który natychmiast przywraca jej pełne zdrowie, i drugi, który powoduje jej śmierć – który byś nacisnęła?

Kiedy odpowiadają, że wybraliby przycisk przywracający zdrowie, uświadamiają sobie prawdę: nie cieszą się ze śmierci bliskiej osoby i nigdy jej nie pragnęli. Odczuwają ulgę, że cierpienie dobiegło końca – ich i tej drugiej osoby.

Ta prawda uwalnia ich od nieuzasadnionego poczucia winy, które „infekuje" ich emocjonalne rany. Dopiero wtedy mogą swobodnie opłakiwać stratę i rozpocząć proces uzdrawiania serca.

W żałobie niezwykle ważne jest, by trzymać się prawdy odnośnie zakresu i natury tego, co opłakujemy. Nie wierz kłamstwom, które próbują zniekształcić twoje emocje. Pogódź się z nową rzeczywistością swojego życia – choć może to być proces bardzo bolesny.

Ale unikanie prawdy tylko dlatego, że boli, nie przyniesie uzdrowienia.

Jeśli pragniesz odzyskać równowagę po stracie, jeśli chcesz uleczyć swoje złamane serce, czytaj dalej – lecz najpierw przyjmij fakt, że uzdrowienie jest możliwe tylko wtedy, gdy zdecydujesz się znieść dyskomfort związany z zaakceptowaniem straty i przepracowaniem jej, co prowadzi do kroku drugiego. . .

KROK DRUGI
Stój twardo w prawdzie i nie uciekaj, nawet jeśli boli

Unikanie źródeł bólu – jak cofnięcie ręki od rozgrzanego pieca – jest naturalnym odruchem. Jednak jeśli ten odruch nie zostanie świadomie powstrzymany, może sprawić, że odsuniemy się nawet od osoby, która próbuje nam pomóc, jeśli jej pomoc wiąże się z bólem.

Kiedy byłem stażystą na oddziale ratunkowym, trafiali do nas pacjenci z objawami zapalenia wyrostka robaczkowego. Wiedzieli, że coś jest nie tak, bo odczuwali ból. Byli przestraszeni i chcieli pomocy – dlatego zgłaszali się na oddział ratunkowy.

A jednak niemal za każdym razem, gdy chirurg badał ich, uciskając brzuch, by postawić trafną diagnozę, pacjent odruchowo odpychał jego ręce. Dlaczego? Przecież chcieli pomocy.

Bo dotarcie do prawdy jest bolesne. A my naturalnie unikamy bólu, nawet jeśli wiemy, że ten ból jest częścią procesu, który może uratować nam życie. (Pamiętasz historię Joego?)

Tak samo dzieje się w obliczu straty emocjonalnej.

Nie chcemy bólu. Nie chcemy cierpieć.

Chcemy wyzdrowieć, chcemy pomocy.

Możemy nawet wiedzieć, że nie cofniemy straty i że musimy być szczerzy wobec siebie.

A jednak wielu ludzi ucieka od prawdy, by uniknąć przejściowego bólu.

Niektórzy uciekają w alkohol lub narkotyki, inni w kolejne relacje, jeszcze inni w pracę, a niektórzy w rozpacz i przygnębienie. Zbyt często, zamiast stanąć w prawdzie i leczyć ranę jak najskuteczniej, ludzie bronią się przed zaakceptowaniem straty, próbując uśmierzyć ból lub całkowicie go uniknąć.

To był jeden z problemów Jessiki. Zamiast przepracować żałobę w prawdzie, uciekała od rzeczywistości poprzez zaprzeczanie, niesprawiedliwe obwinianie siebie i poczucie winy. Jej fałszywe przekonania wzmacniały się nawzajem i pogłębiały jej cierpienie. Działo się tak dlatego, że nie chciała pogodzić się z prawdą – nie chciała takiej rzeczywistości, nie chciała życia bez męża.

Nie akceptując straty, podświadomie próbowała ją odwrócić. Zamiast zaakceptować stratę i ją przepracować, szukała sposobu, aby ją „naprawić" – w jej przypadku poprzez branie na siebie winy za

nagłą, nieprzewidywalną śmierć męża. Uciekała od prawdy, fałszywie obwiniając siebie.

Jeśli chcemy się wyleczyć, musimy być szczerzy i stać twardo w prawdzie, a nie uciekać od bólu.

Kiedy stoimy w prawdzie – akceptując swoją sytuację, swój ból i swoją stratę, będąc szczerzy wobec własnych uczuć – nie pozwalamy, by to uczucia decydowały o tym, co jest prawdą, w co wierzymy o wydarzeniach, i jaki wpływ strata ma na nasze życie.

Zamiast pozwalać, by to uczucia dyktowały nam, co jest prawdą, budujemy nasze przekonania na fundamencie prawdy. A to prowadzi do kolejnego truizmu:

BÓL JEST NIEUNIKNIONY – ALE ZAMARTWIANIE SIĘ JEST OPCJONALNE!

W tym upadłym świecie każdy doświadcza bólu – to gwarantowane, i nie da się tego uniknąć. Ale ból można przezwyciężyć.

Zamartwianie się natomiast jest niemal zawsze opcjonalne – co oznacza, że jeśli się zamartwiamy, to zwykle dlatego, że sami wybieramy tę drogę.
A powód, dla którego ludzie wybierają cierpienie zamiast uzdrowienia, jest zazwyczaj jeden: próbują uniknąć bólu, uciekając przed jakąś bolesną prawdą.

Ludzie często wolą się zamartwiać, niż stanąć twarzą w twarz z prawdą. Unikają jej, bo wiedzą, że jej przyjęcie będzie bolało. Dlatego, próbując uniknąć przejściowego bólu, wybierają trwanie w sytuacji, która przynosi ciągłe cierpienie.

Wyobraźmy sobie ropne owrzodzenie – na przykład infekcję dziąsła.

Ropień jest czerwony, palący, bolesny. Powoli rośnie, rozprzestrzenia się i ostatecznie może zakazić całe ciało (sepsa), jeśli nie zostanie wyleczony. Leczenie polega na jego nacięciu, opróżnieniu i osuszeniu.

Sama procedura może spowodować krótkotrwały, często trwający mniej niż minutę, intensywny ból – ale jest to jedyna droga do uzdrowienia.

Jeśli pacjent rozumie to, a mimo to odmawia nacięcia i drenażu, by uniknąć tego chwilowego bólu, to wybiera, by rana ropiała i rozprzestrzeniała się dalej – co przyniesie jedynie więcej cierpienia i problemów. Wybierają zamartwianie się!

To doskonała ilustracja „emocjonalnych ropni", które ropieją w naszych umysłach. Aby uleczyć umysł, trzeba otworzyć te emocjonalne rany i rozprawić się z nimi w świetle prawdy – „odsączyć ropę" – choć powoduje to dyskomfort i krótkotrwałe natężenie bólu.

Dlatego tak wiele osób stara się uniknąć przejściowego bólu związanego z leczeniem – choć prowadzi to jedynie do chronicznych dysfunkcji, bólu serca i długotrwałego cierpienia.

Wyobraźmy sobie teraz kogoś, kto był wielokrotnie zdradzany przez małżonka lub tkwi w relacji z przemocowym partnerem. Jeśli zaprzecza prawdzie i usprawiedliwia drugą osobę, świadomie pozostaje w nieszczęśliwym, niestabilnym i pozbawionym miłości związku – w ciągłym lęku, niepewności i zamartwianiu się.

Dlaczego?

Bo zaakceptowanie prawdy wymagałoby podjęcia decyzji, która prawdopodobnie oznaczałaby zakończenie małżeństwa. A to wiąże się z bólem, stratą i żalem. Aby uniknąć bólu związanego z rozwodem, unika procesu uzdrawiania – i pozostaje chronicznie nieszczęsny, zmartwiony i emocjonalnie sparaliżowany.

Doznanie żałoby i stawienie jej czoła jest bolesne, więc naturalnym odruchem jest ucieczka.

Ale ucieczka przed żałobą nie przyniesie ukojenia.

W rzeczywistości osoby, które się bronią, często mówią, że są nerwowe, przytłoczone, że „rozpadają się" w najmniej odpowiednich momentach. Niespodziewane fale żalu nadchodzą i przytłaczają ich, sprawiając, że załamują się i uciekają.

Żal rzeczywiście przychodzi falami.

Pomyśl o falach morskich. Jeśli przed nimi uciekasz, zaleją cię od tyłu i powalą. Ale jeśli ugniesz się przed nimi, nie poddając się, to nawet jeśli przemokniesz, utrzymasz się na nogach.

Uciekanie przed falami żalu zawsze cię przewróci.

Kiedy usłyszysz „waszą piosenkę", zobaczysz „jego kurtkę", „jej sukienkę", poczujesz zapach szczególnego obiadu albo odwiedzi cię wspólny znajomy – takie pozornie drobne wydarzenie przywoła wspomnienia, dotknie straty i sprawi, że fale żalu uderzą w ciebie. Wtedy pojawi się pokusa, by uciec, unikać, odizolować się, byle tylko się nie rozpaść. Ale to tylko pogorszy sytuację.

Zamiast uciekać – co uniemożliwia gojenie – nie poddawaj się i płyń prosto pod fale.

Możesz codziennie „płynąć pod fale" w wyznaczonym czasie. Zarezerwuj sobie 15–30 minut każdego dnia, aby się wyciszyć, stanąć twarzą w twarz ze stratą i świadomie jej stawić czoła. Dla większości ludzi jest to niezwykle skuteczne.

Zachęcam swoich pacjentów, by planowali ten czas tak, aby mogli być sami w domu – by mogli płakać, jeśli tego potrzebują, a nawet szlochać, zawodzić czy lamentować, jeśli przynosi im to ulgę.

A jeśli ból jest tak silny, że czują potrzebę uderzenia w coś, pozwalam im uderzać w materac – i tylko w materac!

Wtedy, gdy usłyszą „ich piosenkę", zobaczą „jego kurtkę" czy „jej sukienkę", poczują znajome perfumy albo spotkają wspólnego znajomego – zamiast załamywać się w tej chwili, mogą powiedzieć sobie: „Dziś wieczorem, podczas moich 30 minut, włączę tę piosenkę, wyciągnę tę kurtkę, powącham te perfumy i naprawdę się z tym zmierzę".

Takie podejście do żałoby pozwala im – zamiast rozpadać się w przypadkowych momentach – zachować samokontrolę, wiedząc,

że nie uciekają przed bólem, lecz szczerze i aktywnie zajmują się ranami swojego serca.

Początkowo te praktyki mają charakter niemal wyłącznie oczyszczający: pozwalają uwolnić bolesne emocje, płakać, przeżywać żałobę, pozwolić sobie odczuwać stratę i „ugiąć się przed nią" – czyli płynąć pod fale.

Ale bardzo szybko wykraczają poza samą ulgę emocjonalną.

Zaczyna się proces refleksji

- nad znaczeniem straty,
- nad prawdą o tym, kogo i co utraciliśmy,
- nad tym, jaki wpływ miało to na nasze życie,
- jakie zmiany należy wprowadzić, by się uleczyć,
- co warto zachować, a co porzucić,
- oraz nad nowymi celami, sensem i wizją przyszłości.

W pewnym momencie każdy pacjent zauważa, że wraca do zdrowia – że nie jest już tak emocjonalnie wyczerpany. I wtedy ten rytuał nie musi już odbywać się codziennie: wystarczy co drugi dzień, raz w tygodniu, raz w miesiącu, a później tylko od czasu do czasu, kiedy zajdzie potrzeba.

Jedynym sposobem na uzdrowienie jest przepracowanie straty:

- Nie ignorujemy swoich uczuć, nie tłumimy ich;
- Nie zakażamy ran kłamstwami i zniekształceniami.

Zamiast tego stajemy w prawdzie i radzimy sobie z emocjami w jej świetle.

Jeśli chcesz uleczyć się po stracie, podejmij:

- Krok pierwszy: Pogódź się z prawdą.
- Krok drugi: Stój twardo w prawdzie i nie uciekaj, nawet jeśli boli.

A to prowadzi nas do kroku trzeciego. . .

KROK TRZECI
Poszerz swoją perspektywę`

Mój znajomy pastor dorastał na farmie na Górnym Półwyspie (Michigan) w latach 50. XX wieku. Była to spokojna, wiejska okolica, w której gospodarstwa leżały daleko od siebie, ale sąsiedzi byli życzliwi i wszyscy znali się po imieniu. Jego najbliżsi sąsiedzi mieli kilkoro dzieci, a najmłodszy, Bobby, miał pięć lat, gdy wydarzyła się historia, którą zaraz opowiem.

Chłopcy dorastający na farmie często zaczynali pracować bardzo wcześnie. Widok dwunastolatka prowadzącego traktor, orzącego pole czy karmiącego bydło nikogo nie dziwił. Jednak pięciolatkom surowo zabraniano zbliżać się do sprzętu rolniczego.

Bobby od najmłodszych lat był dzieckiem trudnym. Jako niemowlę dużo płakał, jako maluch miewał napady złości i był nieopanowany. Gdy kazano mu posprzątać zabawki, odmawiał i pyskował. Często przyłapywano go na podbieraniu ciastek lub cukierków między posiłkami, a także na podkradaniu innym dzieciom zabawek. Rodzice wielokrotnie ostrzegali go, by nigdy – przenigdy! – nie bawił się sprzętem rolniczym. Grozili mu karą, jeśli go tam przyłapią, i nieraz musieli te groźby egzekwować. Ale Bobby był niesforny i nieposłuszny.

Pewnego dnia, gdy mój przyjaciel miał 15 lat, podczas pracy w polu otrzymał wiadomość, że Bobby został ciężko ranny. Sąsiedzi prosili, by się zejść i modlić się za niego. Bobby bawił się sprzętem rolniczym i odniósł obrażenia zagrażające życiu. W latach 50. nie było w tym rejonie numeru alarmowego, nie było helikopterów ratunkowych ani pobliskich służb medycznych. Rodzina zrobiła więc jedyne, co mogła – zwołała sąsiadów, utworzyli krąg modlitewny wokół Bobby'ego i błagali Boga o interwencję.

Mój przyjaciel miał bardzo żywe wspomnienia z tamtego dnia. Każdy z sąsiadów modlił się za Bobby'ego, a ich modlitwy brzmiały mniej więcej tak:

„Panie, Bobby jest ranny. Jego życie wisi na włosku. Wiemy, że możesz go uzdrowić, możesz go uratować. Przychodzimy do Ciebie z pokorą i prosimy: jeśli taka jest Twoja wola, przywróć mu zdrowie". Modlitwa za modlitwą kończyła się w ten sam sposób: „Niech się stanie Twoja wola".

A potem nadszedł czas na modlitwę matki Bobby'ego. Powiedziała po prostu: „Boże, nie obchodzi mnie Twoja wola. Jeśli nie uzdrowisz mojego syna, nigdy więcej się do Ciebie nie odezwę".

To, co wydarzyło się później, jest już historią, więc ją opowiem. Bobby przeżył – i przez całe życie był utrapieniem dla swojej rodziny i całej społeczności. Ciągle wpadał w tarapaty, był nieposłuszny rodzicom, buntował się w szkole, chodził na wagary, dopuszczał się wandalizmu i drobnych kradzieży. Pił alkohol, brał narkotyki, okradał rodziców i sąsiadów, a w dorosłym życiu wielokrotnie trafiał do więzienia.

Nie mamy przywileju doskonałej, wiecznej perspektywy. Nie wiemy, czy to Bóg interweniował, by uratować Bobby'ego, czy też jego organizm sam poradził sobie z obrażeniami. Ale ta historia daje nam okazję, by zadawać pytania, rozważać różne możliwości i spojrzeć na życie z szerszej perspektywy.

Dlaczego Bobby, mając zaledwie pięć lat, znalazł się w sytuacji zagrażającej życiu?
Czy to Bóg go tam umieścił, czy też obrażenia były naturalną konsekwencją jego nieposłuszeństwa? Czy to możliwe, że Bóg zainterweniował, by uratować jego życie?
A może – znając serce jego matki i wiedząc, że jeśli Bobby umrze, ona zamknie przed Nim serce – ocalił chłopca, by nie stracić jej na zawsze?

Czy to możliwe, że gdyby matka zaufała Bogu i modliła się inaczej, np.: „Boże, nie chcę stracić syna, ale nie znam przyszłości. Nie wiem, jak potoczy się życie ani co jest najwłaściwsze. Wiem jednak, że Ty zawsze wiesz, jakie jest najlepsze wyjście. Dlatego ufam Ci. Proszę, uzdrów mojego syna, jeśli jest to zgodne z Twoją wolą" – Bobby mógłby nie przeżyć?

Czy to możliwe, że został ocalony nie dzięki wielkiej wierze matki, lecz z powodu jej braku zaufania?

A gdyby matka zaufała Bogu, czy Wszechmogący – znając przyszłość – mógłby nie interweniować, pozwalając Bobby'emu zginąć w wyniku naturalnych konsekwencji wypadku, oszczędzając w ten sposób wielu ludziom, a także jemu samemu, lat bólu i cierpienia?

Nie wiemy, czy Bobby przeżył dzięki Bożej interwencji. Ale ta historia daje nam możliwość spojrzenia na życie z poszerzonej perspektywy, zwłaszcza wtedy, gdy zmagamy się z bólem, traumą i stratą. (Jennings, T., *The God-Shaped Brain: How Changing Your View of God Transforms Your Life,* InterVarsity Press, 2013, Downers Grove, Illinois, s.134–136)

Poszerzenie perspektywy nie oznacza, że nie przeżywamy żałoby. Wręcz przeciwnie – przeżywamy ją w pełni, i jest to konieczne. Jednak poszerzona perspektywa pozwala nam zrozumieć i zaakceptować stratę w sposób, który wzmacnia, a nie podważa naszą wiarę. Jest to zaproszenie, by zaufać Bogu w trudnych chwilach i powiedzieć naszemu Ojcu niebieskiemu:
„Nie wiem, dlaczego to się stało, ale wiem, że jesteś dobry. Ufam Ci, Panie. Wiem, że pomożesz mi przez to przejść, nawet jeśli nie rozumiem, dlaczego to się wydarzyło. Jeśli to zgodne z Twoją wolą, pomóż mi zrozumieć te wydarzenia w harmonii z Twoją perspektywą – abym mógł uzyskać wgląd, który pomoże mi się uleczyć".

Widziałem, jak Harold doświadczył właśnie takiego poszerzenia perspektywy – pośród niewyobrażalnego bólu.

Harold był cichym, 37-letnim mężczyzną, którego skierował do mnie onkolog na konsultację psychiatryczną z powodu możliwej depresji związanej z nieuleczalną chorobą.

Harold umierał. Kilka miesięcy wcześniej zdiagnozowano u niego agresywnego raka przełyku. Mimo leczenia rokowania były bardzo złe.

Kiedy go poznałem, zmagał się z ogromnym strachem. Nie chciał umierać. Powiedział mi, że jest chrześcijaninem „od zawsze", kocha Boga i nie rozumie, jak to możliwe, że to właśnie go spotkało. Pragnął cudu. Poprosił starszych zboru, by modlili się za niego i namaścili go olejkiem – ale jego stan się nie poprawiał. Powiedział mi, że zaczyna go kusić zwątpienie:

„Dlaczego tak się dzieje? Czy Bóg nie kocha mnie na tyle, by mnie uzdrowić? Czy moja wiara nie jest wystarczająco silna?"

Ale wtedy perspektywa Harolda się poszerzyła.

Pomogłem mu rozważyć liczne historie wiernych przyjaciół Boga z Pisma Świętego – ludzi, którzy cierpieli z powodu realiów grzesznego świata: chorób, prześladowań, niesprawiedliwości, zdrad i nieszczęść. Harold uświadomił sobie, że choć niektórzy z Bożych ludzi zostali cudownie ocaleni, wielu nie przeżyło. Myślał o Józefie, Danielu, Jeremiaszu, Janie Chrzcicielu, Szczepanie, Pawle – i oczywiście o Hiobie.

Rozważając życie tych cierpiących sług Bożych, Harold dostrzegł coś głębszego: czasami Bóg potrzebuje ludzi, którzy ufają Mu tak bardzo, że On również może im zaufać – zaufać, że przechodząc przez trudności, rozświetlą świat Jego miłością i prawdą. Że w obliczu niepewności, bólu i straty w upadłym świecie staną się świadectwem, które dotrze do ludzi zamkniętych na ewangelię w jakikolwiek inny sposób. Z nadzieją pomyślał o poszerzonej perspektywie apostoła Pawła:

> Bo uważam, że Bóg nas, apostołów, wyznaczył jako ostatnich, jakby na śmierć skazanych. Staliśmy się bowiem widowiskiem dla świata, aniołów i ludzi. (1 Koryntian 4,9 UBG)

Harold zaczął dopuszczać możliwość, że brak cudu nie świadczył o braku jego wiary. Może Bóg wiedział, że Harold nie potrzebuje cudu, by pozostać wiernym do końca.

Ta zmiana perspektywy nie usunęła raka, ale zmieniła jego serce. Strach, zniechęcenie i depresja ustąpiły, gdy zaufał Bogu i powierzył Mu swoje życie – oraz to, jak ostatecznie potoczą się sprawy.

Od tamtej chwili, zamiast skupiać się na sobie i swojej chorobie, Harold zaczął świadomie dzielić się Bożą miłością z każdym, kogo spotkał. Starał się być zachętą i wsparciem dla innych.

Interesował się rodzinami swoich lekarzy i pielęgniarek, oraz modlił się z nimi. Zamiast koncentrować się na własnym cierpieniu, poświęcał czas na błogosławienie rodziny, przyjaciół i wszystkich, którzy znaleźli się w jego zasięgu.

Zanim Harold odszedł, otrzymał niezwykłe błogosławieństwo – odpowiedź na pytanie, które przez długi czas nosił w sercu: „Dlaczego ja, Panie?"

> Dwoje z jego rodzeństwa odeszło od Boga kilka lat wcześniej. Odnosili sukcesy w biznesie, żyli dostatnio, ale nie mieli już miejsca dla Boga w swoim życiu. Żyli dla świata, a Harold martwił się o ich dusze. Przez lata modlił się o ich zbawienie i często powtarzał: „Posłuż się mną, Ojcze, abym dotarł do mojego rodzeństwa, aby mogli należeć do Twojego królestwa – jeśli taka jest Twoja wola". To właśnie na tę modlitwę Bóg odpowiedział.
>
> Kiedy brat i siostra Harolda dowiedzieli się, że jego życie dobiega końca, i obserwowali jego niewyczerpaną radość, niezachwiany pokój oraz miłość, która nie gasła mimo bólu, zaczęli się zastanawiać. Dostrzegli, że Harold ma coś, czego nie da się kupić za żadne pieniądze – prawdziwy pokój serca. Zrozumieli, że to oni potrzebują uzdrowienia. Wrócili do Boga, przyjęli ponownie chrzest i odnowili swoje życie w Panu. Dziś są wiernymi i zaangażowanymi członkami swoich zborów. Widać więc, że Harold rzeczywiście został powołany na arenę, by stać się widowiskiem Bożej miłości – zarówno dla aniołów, jak i dla ludzi.
>
> Krótko przed śmiercią Harold powiedział mi: Bóg jest niesamowity. Kiedy zaatakował mnie rak, Bóg wziął to zło i obdarzył mnie swoją łaską, abym mógł dotrzeć do mojego brata i siostry i dać im swoje królestwo. Jeśli to było potrzebne, żeby ich dosięgnąć, to jestem szczęśliwy. Z pewnością „wiemy, że wszystko współdziała dla dobra tych, którzy miłują Boga, to jest tych, którzy są powołani według postanowienia Boga" (Rz 8,28 UBG). Moje życie może zostać skrócone o kilka dekad tutaj na ziemi, ale jeśli doprowadzi to do ich wiecznego zbawienia, to przez całą wieczność będę mógł radować się razem z nimi i resztą rodziny w świecie wolnym od wszelkiego grzechu, chorób i bólu serca. (Jennings, T., *The God-Shaped Brain: Your View of God Transforms Your Life,* InterVarsity Press, 2013, Downers Grove, Illinois, s.145)

Harold zrozumiał to, o czym pisał apostoł Paweł: „wiemy, że wszystko współdziała dla dobra tych, którzy miłują Boga, to jest tych, którzy są powołani według postanowienia Boga" (Rzymian 8,28 UBG). Choć nie wszystko, co nas spotyka, jest dobre – jak choćby rak – Bóg może i pragnie odwrócić każde zło ku dobru, jeśli tylko Mu zaufamy.

Harold wiedział, że to nie Bóg spowodował jego chorobę. Zrozumiał jednak, że ponieważ powierzył Mu swoje życie, Bóg mógł wykorzystać jego doświadczenie, aby dotrzeć do jego rodzeństwa i otworzyć im drogę do wiecznego królestwa. Ta świadomość nie zmieniła jego stanu fizycznego, ale całkowicie odmieniła jego zdrowie duchowe i psychiczne.

Widziałem jednak wiele osób, których duchowy i emocjonalny stan dramatycznie się pogarszał, gdy w obliczu straty, bólu i cierpienia zaczęły wierzyć w kłamstwa na temat Boga i Jego roli w ich tragedii. Zakładały, że:

- Bóg chciał śmierci ich dziecka;
- Bóg odebrał im współmałżonka;
- Bóg chciał, aby zachorowali na raka;

- Bóg karze ich za grzech;
- Bóg ich opuścił.

Jednak kłamstwa o Bogu nie leczą. Przeciwnie – infekują nasze rany psychiczne i emocjonalne, pogłębiają ból i odbierają nadzieję. Jeśli cierpisz i zmagasz się z wątpliwościami, czy Bóg jest przy tobie, czy cię kocha, czy może cię opuścił, pamiętaj:

> Tak bowiem Bóg umiłował świat, że dał swego jednorodzonego Syna, aby każdy, kto w niego wierzy, nie zginął, ale miał życie wieczne. Bo Bóg nie posłał swego Syna na świat, aby potępił świat, lecz aby świat był przez niego zbawiony. (Jana 3,16.17 UBG)

> (. . .) Sam bowiem [Bóg] powiedział: Nie porzucę cię ani nie opuszczę. Śmiało więc możemy mówić: Pan jest moim pomocnikiem, nie będę się lękał tego, co może mi uczynić człowiek. (Hebrajczyków 13,5.6 UBG)

Apostoł Paweł, który wycierpiał tak wiele i ostatecznie poniósł śmierć męczeńską, napisał:

> Ale w tym wszystkim całkowicie zwyciężamy przez tego, który nas umiłował. Jestem bowiem pewien, że ani śmierć, ani życie, ani aniołowie, ani zwierzchności, ani moce, ani teraźniejsze, ani przyszłe rzeczy; Ani wysokość, ani głębokość, ani żadne inne stworzenie nie będzie mogło nas odłączyć od miłości Boga, która jest w Jezusie Chrystusie, naszym Panu. (Rzymian 8,37–39 UBG)

Pamiętaj, że sam Bóg zna ból spowodowany przez grzech. Nienawidzi grzechu, cierpienia i śmierci – ale kocha ciebie i nieustannie działa na rzecz twojego pełnego uzdrowienia i odnowy. Nie pozwól, by emocje rozpaczy i żalu podkopały twoje zaufanie do Jego dobroci. Otwórz przed Nim swoje złamane serce, wiedząc, że:

> Jeśli Bóg za nami, któż przeciwko nam? On, który nawet własnego Syna nie oszczędził, ale wydał go za nas wszystkich, jakże nie miałby z nim darować nam wszystkiego? Któż będzie oskarżał wybranych Bożych? Bóg jest tym, który usprawiedliwia. Któż potępi? Chrystus jest tym, który umarł, więcej, zmartwychwstał, który też jest po prawicy Boga i wstawia się za nami. (Rzymian 8,31–34 UBG)

Jeśli naprawdę chcesz wyzdrowieć, musisz pamiętać prawdę o Bogu – że nigdy nie jesteś sam, nigdy nie jesteś przez Niego opuszczony, że On zawsze jest po twojej stronie i nigdy nie jest źródłem bólu ani strat.

Choć prawda o naszej sytuacji może być bolesna, jeśli staniemy twardo w prawdzie i nie będziemy uciekać, ufając Bogu i poszerzając swoje perspektywy, nasze złamane serce zacznie się goić. Ale jeśli będziemy się oszukiwać, kłamstwa zainfekują nasze serce, a nasz stan psychiczny i emocjonalny tylko się pogorszy.

Jeśli chcesz uleczyć się po stracie, podejmij:

- Krok pierwszy: Pogódź się z prawdą.
- Krok drugi: Stój twardo w prawdzie i nie uciekaj, nawet jeśli boli.
- Krok trzeci: Poszerz swoją perspektywę.

Co prowadzi nas do kroku czwartego. . .

KROK CZWARTY
Pozwól im odejść

Kiedy tracimy kogoś lub coś, co było dla nas niezwykle ważne – coś, co stanowiło integralną część naszego życia, dawało nam poczucie wartości, bezpieczeństwa i celu – może nam się wydawać, że życie przestaje mieć sens.

Jak już powiedzieliśmy, utrata bliskiej osoby lub utrata sprawności (np. w wyniku amputacji czy paraliżu) nieuchronnie zmienia nasze życie. Wszystko staje się inne – często w sposób bolesny, niechciany i trudniejszy.

Nie tylko cierpimy, ale jakaś część nas krzyczy: „Nie chcę takiego życia. Chcę odzyskać to, co miałem!" To pragnienie dawnego życia może sprawić, że zatrzymujemy się w połowie drogi, mówiąc: „Nie idę dalej bez ciebie", albo „Nie ruszę się z miejsca, dopóki nie odzyskam tego, co straciłem". Możemy wykonywać codzienne obowiązki, ale bez serca. Emocjonalnie tkwimy w przeszłości, tęskniąc za życiem, którego już nie ma.

Pomyśl o matce, której dziecko umarło. Przez lata opłakuje jego śmierć, codziennie siadając w jego pokoju, tuląc jego zabawki, wracając do wspomnień – ale nie inwestując wcale w teraźniejszość.

Zamiast z miłością i radością poświęcać czas żyjącym dzieciom i mężowi, pozostaje uwięziona w żałobie. Wykonuje rutynowe czynności – prysznic, pranie, odprowadzanie dzieci do szkoły – ale jej serce nie uczestniczy w żadnej z nich. Każda chwila przypomina jej, że nie takiego życia pragnie, i chce odzyskać dawne życie.

Staje się cieniem osoby, którą była przed śmiercią dziecka. Jej przygaszona twarz, spowolnione reakcje, kruchość emocjonalna, łzy wywołane najmniejszym wspomnieniem – wszystko to tworzy ciemną chmurę smutku i napięcia, która otacza każdego, kto jest w jej pobliżu.

Jest emocjonalnie niedostępna dla rodziny i przyjaciół. Jej niezadowolenie z życia i przytłaczające emocje sprawiają, że ludzie zaczynają jej unikać, nie wiedząc, jak mogą jej pomóc.

Takie kurczowe trzymanie się straty i odmowa pójścia naprzód nie tylko uniemożliwiają jej własne uzdrowienie – odbierają też rodzinie jej obecność, miłość i ciepło.

Jeśli chce się uleczyć, musi pozwolić odejść temu, co utraciła – i zrobić krok naprzód.

Jednym z powodów, dla których ludzie odmawiają pożegnania się, jest to, że nie chcą „pozwolić im odejść". Chcą czuć zmarłą osobę blisko siebie – i dopóki ból jest intensywny, dopóty wydaje im się, że ta osoba nie jest aż tak daleko.

Ale prawda jest taka, że kurczowe trzymanie się straty, odmowa pożegnania i odmawianie rozstania się nie zatrzymują bliskiej osoby przy nas – zatrzymują jedynie ból.

Niezależnie od tego, jaki kosmiczny czy duchowy dystans dzieli nas od zmarłych, ani nasz ból, ani nasze uzdrowienie nie zmieniają tego dystansu. Nasz ból nie może przybliżyć zmarłej osoby, a nasze uzdrowienie nie oddala nas od niej. Rzeczywistość pozostaje rzeczywistością – nasze uczucia nie mają mocy jej zmienić.

Kiedy moi pacjenci uświadamiają sobie, że trzymanie się zmarłego i odmowa rozstania nie zbliżają ich do niego, a jedynie pogłębiają cierpienie, łatwiej im podjąć decyzję, by pożegnać się i iść dalej.

Wyobraź sobie, że jesteś na wycieczce w głębi lasu z ukochaną osobą. Nie ma zasięgu, nie ma radia, jesteście zdani na siebie. Nagle twój partner dostaje zawał serca i umiera. Robisz wszystko, co możliwe, by go ratować, ale bezskutecznie.

Siedzisz przy nim, opłakujesz go – to naturalne. Ale w końcu stajesz przed wyborem: czy wstać i iść dalej bez niego, czy położyć się obok i umrzeć razem z nim. Co byś zrobiła?

To metafora życia. Sam stanąłem przed takim wyborem po śmierci swojego ojca.

Musiałem zadecydować: „Czy pożegnać się i iść dalej bez taty, czy też emocjonalnie się poddać i funkcjonalnie umrzeć razem z nim?"

Zrozumiałem, że muszę pozwolić mu odejść, pożegnać się i iść dalej.

Ale jako chrześcijanin wiedziałem, że moje pożegnanie nie brzmiało: „Do widzenia, tato. Już cię nigdy nie zobaczę", lecz: „Do widzenia, tato – aż się znów spotkamy."

Spotkamy się, gdy Jezus powróci, gdy sprawiedliwi zostaną wskrzeszeni i razem wejdziemy do niebiańskiego domu. Ta świadomość skłoniła mnie do jeszcze jednej refleksji, która bardzo pomogła mi w procesie uzdrowienia.

Kiedy Jezus powróci, gdy zmartwychwstali i żyjący sprawiedliwi spotkają się na obłokach, a ojciec i ja znów będziemy razem – on będzie chciał usłyszeć ode mnie, osobiście, jak wyglądało moje życie po jego śmierci w 1993 roku.

Kiedy spotkamy się w niebie, niezależnie od tego, jak wiele będzie wówczas wiedział, natura prawdziwych relacji sprawia, że ojciec będzie chciał, abym to ja sam opowiedział mu wszystko o moim życiu.

Znając swojego ojca, gdybym w tym radosnym dniu powiedział mu: „Tato, tak bardzo cię kochałem, a twoja śmierć była dla mnie tak szokująca, że nigdy nie potrafiłem się z nią pogodzić. Resztę mojego ziemskiego życia spędziłem, opłakując cię i będąc przygnębiony każdego dnia" – stuknąłby mnie w tył głowy z szerokim uśmiechem i powiedziałby:
„Chłopcze, czy na takiego cię wychowałem? Chciałem, żebyś się rozwijał, żebyś żył pełnym, obfitym życiem!"

Mój ojciec nie byłby zadowolony, gdybym się nie uleczył; nie chciałby, żebym spędził resztę życia w żałobie po nim. Pragnąłby, abym żył jak najpełniej, z radością i wdzięcznością. Chciałby, żebym szedł dalej – nawet bez niego.

Dlatego uczciłem go, podejmując decyzję, by iść naprzód i pozwolić mu odejść.

Jeśli chcesz wyleczyć się po stracie, podejmij:

- Krok pierwszy: Pogódź się z prawdą.
- Krok drugi: Stój twardo w prawdzie i nie uciekaj, nawet jeśli boli.
- Krok trzeci: Poszerz swoją perspektywę.
- Krok czwarty: Pozwól im odejść.

Co prowadzi nas do kroku piątego. . .

KROK PIĄTY
Miej nadzieję tu – i nadzieję na wieczność

Nadzieja opiera się na nabożnym podejściu do rzeczywistości – na dostrzeżeniu szerszej, biblijnej perspektywy oraz na poznaniu prawdy o Bogu i Jego planie usunięcia grzechu, zniszczenia śmierci i przywrócenia stworzenia do doskonałości.

Kilka lat temu uczestniczyłem w pogrzebie matki mojego bliskiego przyjaciela. Gdy składałem mu kondolencje, odpowiedział: „Nie zamartwiam się. Wiem, gdzie ona jest, i wiem, że jeszcze ją zobaczę." Jego nadzieją było zwycięstwo Chrystusa nad śmiercią i grobem oraz obietnica zmartwychwstania (1 Koryntian 15:26; 2 Tymoteusza 1:10; 1 Tesaloniczan 4:13 18). Apostoł Paweł napisał:

> Oczekując błogosławionej nadziei i chwalebnego objawienia się wielkiego Boga i Zbawiciela naszego, Jezusa Chrystusa. (Tytusa 2,13 UBG).

Niestety, wielu ludzi – włącznie z licznymi chrześcijanami – ma trudności ze znalezieniem nadziei w obliczu żałoby. Czasem dzieje się tak dlatego, że nie dostrzegają Bożej łaski, miłości, miłosierdzia ani Jego uzdrawiającej obecności pośród swojej straty. Często jednak wynika to z faktu, że wielu chrześcijan myli dwa rodzaje śmierci opisane w Piśmie Świętym: śmierć będącą „zapłatą grzechu" ze śmiercią jako „objawem Bożej łaski" – elementem Jego planu zbawienia.

Nasza nadzieja musi być zbudowana na prawdzie. Wielu ludzi o dobrym sercu nie rozumie w pełni prawdy o Bożej łasce objawionej w pierwszej śmierci.

Dwie śmierci

Biblia opisuje dwie śmierci:

- **Pierwsza śmierć** to chwilowe zawieszenie aktywności – sen, pauza, przerwa w życiu, po której następuje zmartwychwstanie. Zarówno zbawieni, jak i niezbawieni przechodzą przez tę śmierć (Daniela 12,2; Mateusza 9,23.24; Jana 11,11–14; 1 Tesaloniczan 4,13–17; Apokalipsa 2,11; 20,6).
- **Druga śmierć** jest karą za grzech – zapłatą, jaką grzech wypłaca. To całkowite unicestwienie ciała i duszy, z którego nie ma zmartwychwstania. Doświadczą jej jedynie niezbawieni, gdy ostatecznie i całkowicie odetną się od Boga, jedynego źródła życia (Mateusza 10,28; Dzieje Apostolskie 20,14; 21,8).

Kiedy Bóg powiedział Adamowi, że „na pewno umrze" w dniu, w którym zje z Drzewa Poznania Dobra i Zła, oznaczało to, że Adam umrze wiecznie – że czeka go druga śmierć, będąca naturalnym skutkiem wyboru

grzechu: unicestwienie jego istnienia. To jest nieuchronny rezultat grzechu, jeśli Bóg nie zainterweniuje. Pismo Święte mówi:

> Albowiem **zapłatą, którą płaci grzech**, jest śmierć, lecz darem, który daje Bóg, jest życie wieczne przez Chrystusa Jezusa, naszego Pana. (Rzymian 6,23 NŚ)

> (. . .) gdy **grzech** dojrzeje, **rodzi śmierć**. (Jakuba 1,15 BW)

> Kto sieje to, co odpowiada pożądliwościom jego ciała, temu **pożądliwości zgotują żniwo w postaci śmierci**. (Galatów 6,8 BWP)

Gdyby Bóg nic nie uczynił po upadku Adama, Adam umarłby drugą – wieczną – śmiercią. Dlatego też Bóg, który jest miłością i który „tak umiłował świat", zainterweniował. Bóg wkroczył na scenę. Biblia naucza: „gdzie grzech się rozmnożył, tam łaska tym bardziej obfitowała" (Rzymian 5,20 UBG).

Bóg przerwał naturalny bieg grzechu, aby ocalić ludzkość. Jezus poświęcił się, aby stać się naszym zastępczym Zbawicielem – Bożym „Barankiem **zabitym od założenia świata**" (Apokalipsa 13,8).

Bóg zainterweniował nie tylko poprzez obietnicę Jezusa jako Zbawiciela, lecz także poprzez wprowadzenie nieprzyjaźni między upadłym człowiekiem a szatanem (Ks. Rodzaju 3,15). Od tego momentu Duch Święty zaczął działać w ludzkich sercach: przekonywać o grzechu, budzić pragnienie miłości, prawdy i sprawiedliwości, wzbudzać niechęć do zła, tęsknotę za Edenem – domem pokoju – i prowadzić nas ku pojednaniu z Bogiem.

Bóg interweniował również, przysłaniając swoją życiodajną chwałę, w której wcześniej chodzili Adam i Ewa. Przykrył Ziemię „zasłoną" – wprowadził sztuczną sferę rzeczywistości, w której Jego obecność jest ukryta. Gdyby tego nie uczynił, Jego życiodajna chwała pochłonęłaby i zniszczyłaby tych, których pragnie zbawić: „Bóg nasz jest ogniem trawiącym" (Hebrajczyków 12,29).

W przyszłości, gdy grzech zostanie całkowicie usunięty z ludzkich serc, Boża chwała ponownie spłynie na naszą planetę. Gdy Przedwieczny zasiądzie na tronie, wypłyną sprzed Niego strumienie ognia, a zbawieni będą stać w tym ogniu (Daniel 7,9.10). W Nowym Jeruzalem nie będzie potrzeby słońca, ponieważ sam Bóg będzie jego światłem (Apokalipsa 21,23). Gdy Bóg przywróci wszechświat i tę planetę do doskonałości, święci i aniołowie będą chodzić po „ognistych kamieniach" Jego obecności – tak jak to czynił Lucyfer zanim się zbuntował (Ezechiela 28,14–16).

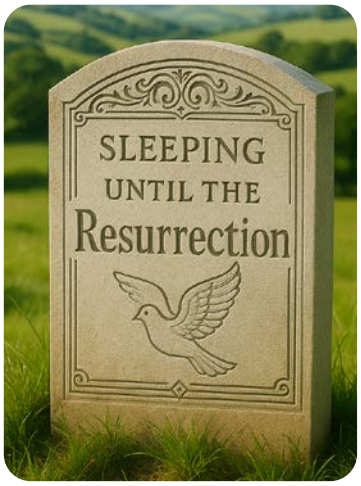
Ziemia jest dziś mrocznym miejscem w porównaniu z niebem i z tym, jak będzie wyglądała w przyszłości, gdy ponownie okryje ją Boża chwała. Obecnie nasza planeta jest chroniona przez Bożą łaskę, interweniującą poprzez stworzenie tej sztucznej – nienaturalnej dla królestwa Bożego – sfery, w której może realizować się Boży plan zbawienia.

Pozorna (pierwsza) śmierć

W ramach swojej łaski Bóg wprowadził kolejny stan, który nie zaistniałby naturalnie – kolejny przejaw swego miłosierdzia: pierwszą śmierć. To śmierć pozorna, sztuczna – stan snu. Człowiek nie zostaje unicestwiony, lecz znajduje się w zawieszeniu: ciało ulega rozkładowi, ale dusza – czyli umysł, indywidualność, tożsamość – pozostaje w stanie snu, oczekując na zmartwychwstanie.
Bóg powiedział Adamowi zaraz po jego upadku:

> W pocie oblicza twego będziesz jadł pokarm, aż wrócisz do ziemi, z której zostałeś wzięty; bo prochem jesteś i w proch się obrócisz. (Ks. Rodzaju 3,19)

Tę śmierć można porównać z tym, co się dzieje z oprogramowaniem komputera bezpiecznie zapisanym na serwerze w „chmurze", gdy sam sprzęt ulega zniszczeniu. Nasze ciało jest jak sprzęt, a nasza indywidualność – umysł, charakter, tożsamość – jest jak oprogramowanie. Gdy sprzęt przestaje działać, komputer przestaje funkcjonować, ale oprogramowanie nie znika. Jest przechowywane, „uśpione", czekając na pobranie do nowego urządzenia. Właśnie tego naucza Biblia o pierwszej śmierci: śpimy, czekając, aż nasze „oprogramowanie" zostanie pobrane do nowego „sprzętu" – nowego, przemienionego ciała.



> Twoi umarli ożyją! Ich zwłoki na nowo powstaną. Przebudzą się ci, co w prochu spoczywają, i wznosić będą okrzyki radości. Bo jako rosa na ziołach – będzie rosa Twoja i ziemia wyda cienie umarłych! (Izajasza 26:19 BP)

Słynny reformator Marcin Luter napisał:

> Bądźmy spokojni w świadomości, że dusze nie opuszczają ciała, by doznawać mąk i kar piekielnych, lecz idą do specjalnie przygotowanej komnaty, gdzie śpią w pokoju ducha. (*Weimarer Ausgabe* 43, 360, 21 23 [komentarz do Rdz 25,7–10]; por. *Exegetica opera latina,* t.5–6, 1833, s.120; ang. *Luther's Works,* American Edition, t.4, s.313)

Ten sztuczny stan istnienia nie jest naturalnym skutkiem grzechu. Naturalnym skutkiem grzechu jest *wieczna* śmierć – ostateczne oddzielenie się od Boga i zniszczenie zarówno duszy (indywidualności, umysłu), jak i ciała. Stan snu, czyli pierwsza śmierć, nie istniałby, gdyby Bóg nie zainterweniował, aby powstrzymać pełną destrukcyjność grzechu, a jednocześnie usunąć jego przyczynę z ludzkiego serca i otworzyć drogę powrotu do jedności z Nim oraz do życia wiecznego.

Jezus miał na myśli właśnie ten stan łaski, gdy powiedział:

> (...) Ja jestem zmartwychwstaniem i życiem. Kto we mnie wierzy, **choćby i umarł, będzie żył. A każdy, kto żyje i wierzy we mnie, nigdy nie umrze**. Czy wierzysz w to? (Jana 11,25.26 UBG)

Jezus mówi, że ci, którzy w Niego wierzą, nie umrą wiecznie; nie zostaną unicestwieni; ich

indywidualność nie zostanie zniszczona; nie przestaną istnieć. Mogą zasnąć, a ich codzienne aktywności zostaną zawieszone. Ich dusze – czyli indywidualność, charakter, „oprogramowanie" – będą bezpiecznie przechowywane w obecności Jezusa, na „niebiańskich serwerach", w Księdze Życia Baranka. Ale nie umrą śmiercią, która jest naturalnym skutkiem i zapłatą grzechu.

A potem – jak opisuje apostoł Paweł – gdy Jezus powróci, te śpiące dusze, bezpieczne u Niego w niebie, powrócą razem z Nim i zostaną „pobrane" do nowych ciał:

> A nie chcę, bracia, abyście byli w niewiedzy co do tych, którzy **zasnęli**, abyście się **nie smucili** jak inni, którzy nie mają nadziei. Jeśli bowiem wierzymy, że Jezus umarł i zmartwychwstał, to też **tych, którzy zasnęli w Jezusie, Bóg przyprowadzi wraz z nim**. Bo to wam mówimy przez słowo Pana, że my, którzy pozostaniemy żywi do przyjścia Pana, nie wyprzedzimy tych, którzy **zasnęli**. Gdyż sam Pan z okrzykiem, z głosem archanioła i dźwiękiem trąby Bożej zstąpi z nieba, a **zmarli w Chrystusie powstaną pierwsi**. Potem my, którzy pozostaniemy żywi, razem z nimi będziemy porwani w obłoki, w powietrze, na spotkanie Pana, i tak zawsze będziemy z Panem. Dlatego pocieszajcie się wzajemnie tymi słowami. (1 Tesaloniczan 4,13–18 UBG).

Jakaż to dobra nowina o naszych bliskich! Jak piękna obietnica!

Zrozumienie różnicy między śmiercią wieczną (drugą śmiercią) – która jest zapłatą, karą i naturalnym skutkiem niewyleczonego, nieusuniętego grzechu – a śmiercią snu (pierwszą śmiercią), która jest sztucznym stanem łaski, w którym ustają czynności życiowe, lecz osobowość pozostaje zachowana, pozwala nam właściwie odczytać prawdziwe znaczenie niektórych fragmentów Pisma Świętego, takich jak:

> Teraz już chyba widzicie, że to Ja, Ja jestem Bogiem i nie masz prócz Mnie żadnego boga. To Ja sprowadzam śmierć, Ja też na nowo ożywiam, to Ja zadaję rany i Ja z ran leczę, i nikt nie zdoła uwolnić drugiego z mojej ręki. (Ks. Powtórzonego Prawa 32,39 BWP)

> Jahwe sprowadza śmierć i ożywia, przywodzi do umarłych i spośród nich wyprowadza. (1 Samuela 2,6 BWP)

Te teksty mówią o sztucznym stanie snu – o pierwszej śmierci, stanie miłosierdzia i łaski, nad którym panuje Bóg. To stan, w którym człowiek odpoczywa od wszelkiego bólu, cierpienia i konfliktów tego grzesznego świata, oczekując zmartwychwstania:

- dla sprawiedliwych – do życia wiecznego, gdy nie będzie już grzechu, bólu, chorób ani śmierci,
- dla niepokutujących grzeszników – do wiecznej śmierci.

Boża łaska, wprowadzając pierwszą śmierć, ogranicza również życie najbardziej złych ludzi, takich jak Hitler czy Stalin, powstrzymując ogrom szkód, jakie mogliby wyrządzić, gdyby żyli bez końca w stanie upadku.

Wieczna (druga) śmierć

Natomiast wieczna śmierć – śmierć będąca wynikiem nieusuniętego i niewyleczonego grzechu, opisana w przytoczonych wcześniej tekstach – nie jest przejawem Bożej łaski ani skutkiem Jego działania.

To śmierć, która należy do domeny wroga Bożego i jest naturalnym rezultatem odejścia od praw życia ustanowionych przez Stwórcę. To śmierć, która zostanie zniszczona przez Boga – Źródło życia.

> A ponieważ dzieciom przypadł udział we krwi i ciele, On również miał w nich udział, aby przez śmierć pokonać tego, **który ma władzę nad śmiercią, to jest diabła**. (Hebrajczyków 2,14 PL)

> (. . .) Chrystus Jezus, który **śmierć zniszczył**, a głosząc dobrą nowinę, rzucił światło na życie i na nieśmiertelność. (2 Tymoteusza 1,10 PL)

> A potem będzie koniec, gdy przekaże królestwo Bogu i Ojcu, gdy zniszczy wszelką zwierzchność oraz wszelką władzę i moc. Bo on musi królować, aż położy wszystkich wrogów pod swoje stopy. A **ostatni wróg, który zostanie zniszczony, to śmierć**. (1 Koryntian 15,24-26 UBG)

Wieczna (druga) śmierć jest skutkiem grzechu; jej mocą włada szatan – ale Jezus Chrystus ją pokonał. Wieczna śmierć jest naturalnym następstwem grzechu, jeśli człowiek nie pozwoli Bogu usunąć grzechu z serca. Bóg nie jest źródłem bólu, cierpienia ani wiecznej śmierci. Wieczna śmierć jest konsekwencją niewyleczonego grzechu i następuje wtedy, gdy Boża łaska przestaje powstrzymywać jego destrukcyjne skutki.

Ale Bóg, w swojej łasce i miłosierdziu, stworzył ten sztuczny stan zawieszenia – sen pierwszej śmierci – aby wyeliminować grzech i zbawić grzeszników. I wskrzesi każdego człowieka w zmartwychwstaniu, które każdy sam wybierze: albo do życia wiecznego, albo do potępienia.

Tylko ci, którzy nie chcieli zaufać Bogu i nie pozwolili Mu usunąć grzechu z serca i umysłu, poniosą karę wynikającą z samego grzechu, gdy Bóg w końcu przestanie używać swojej mocy, by chronić ich przed naturalnymi skutkami grzechu. Wtedy pozwoli im odciąć się od Źródła życia i umrą na wieki – zarówno ciało, jak i dusza.

Niech się nie trwoży serce wasze

Mój przyjaciel rozumiał prawdę o pierwszej i drugiej śmierci. Wiedział, że jego matka została zbawiona przez Jezusa i że jej śmierć nie była zapłatą grzechu, lecz jedynie snem. Wiedział, że jej indywidualność – jej dusza – jest bezpieczna u Jezusa w niebie, śpiąc bez bólu i niepokoju, czekając, aż Jezus „przyprowadzi ją wraz z sobą" (1 Tesaloniczan 4,14) i przeniesie jej osobowość do nowego, nieśmiertelnego ciała podczas swojego powrotu. W rezultacie mój przyjaciel nie pogrążał się w żałobie jak ci, którzy nie mają nadziei. Z ufnością wyczekuje dnia, w którym Jezus się pojawi – i wszyscy znów będziemy mogli być z naszymi bliskimi.

Jego postawa stanowiła wyraźny kontrast wobec innego pacjenta, który również stracił rodzica, lecz nie wierzył w Boga i powiedział: „Nigdy więcej nie zobaczę swojej matki."

A jeszcze trudniejsza jest sytuacja tych, którzy wierzą, że ich bliscy – zamiast spać i oczekiwać zmartwychwstania – są dręczeni w ogniu piekielnym. Takie fałszywe przekonania nie przynoszą nadziei i nie pomagają wyjść z żałoby.

Jeśli chcemy doświadczyć uzdrowienia – zakończyć proces żałoby – musimy być prawdomówni, również w kwestii śmierci, której ludzie doświadczają teraz. Nie jest ona wieczna. Jest przerwą, chwilowym snem, w czasie którego Boża łaska usuwa grzech ze wszechświata.

Nigdy nie trać nadziei – i pamiętaj o obietnicy Jezusa:

> Niech się nie trwoży wasze serce. Wierzycie w Boga, wierzcie i we mnie. W domu mego Ojca jest wiele mieszkań. Gdyby tak nie było, powiedziałbym wam. Idę, aby wam przygotować miejsce. A gdy odejdę i przygotuję wam miejsce, przyjdę znowu i wezmę was do siebie, żebyście, gdzie ja jestem, i wy byli. (Jana 14,1 3 UBG)

Jeśli chcesz wyleczyć się po stracie, podejmij:

- Krok pierwszy: Pogódź się z prawdą.
- Krok drugi: Stój twardo w prawdzie i nie uciekaj, nawet jeśli boli.
- Krok trzeci: Poszerz swoją perspektywę.
- Krok czwarty: Pozwól im odejść.
- Krok piąty: Miej nadzieję tu – i nadzieję na wieczność.

Co prowadzi nas do kroku szóstego. . .

KROK SZÓSTY
Znajdź cel

Po śmierci ojca jedną z rzeczy, które pomogły mi iść naprzód i naprawdę się pożegnać, była obietnica Jezusa o Jego powrocie. Wiedziałem, że to właśnie wtedy ponownie zobaczę swojego ojca. Ta obietnica nie tylko dała mi nadzieję – otworzyła mój umysł na nowy, głęboki i znaczący cel.

Jezus powiedział:

> A ta ewangelia królestwa będzie głoszona po całym świecie na świadectwo wszystkim narodom. I wtedy przyjdzie koniec. (Mateusza 24,14 UBG)

Apostoł Piotr dodaje:

> A skoro wszystko, co istnieje (. . .) ulegnie zagładzie, to jakże święcie i pobożnie powinniście żyć, nie tylko oczekując na przyjście dnia Bożego, lecz także starając się je przyśpieszyć. (. . .) (2 Piotra 3,11.12 BWP)

Czytając te i inne fragmenty Pisma Świętego, zdałem sobie sprawę, że my, którzy wierzymy w Jezusa, mamy przywilej dzielenia się ewangelią – a dzieląc się nią, możemy przyspieszyć dzień powrotu Chrystusa.

Jedną z rzeczy, które śmierć mojego ojca we mnie wywołała, było głębokie niezadowolenie z tego świata.

W następstwie tej straty, w czasie żałoby, pojawiła się we mnie nowa motywacja: zrobić wszystko, co w mojej mocy, aby przyczynić się do położenia kresu temu grzesznemu światu – a to oznacza przyspieszenie drugiego przyjścia Chrystusa.

Emocjonalna energia, która wcześniej tylko potęgowała mój niepokój, została skierowana na szerzenie ewangelii Jezusa Chrystusa, aby przyspieszyć dzień Jego powrotu – dzień, który nie tylko położy kres wszelkim chorobom, cierpieniom i bólowi, lecz także otworzy każdy grób, abyśmy mogli znów być z naszymi bliskimi, którzy odeszli.

To dało mi nadzieję i cel. W pokorze poprosiłem Jezusa, aby użył mnie w swojej „winnicy", abym mógł pomagać w szerzeniu dobrej nowiny i przyspieszaniu Jego powrotu.

Od tamtej pory nie tylko ukoiłem swój smutek dzięki nowemu celowi, lecz także doznaję wielkiej radości, widząc, jak Boża prawda uzdrawia tak wielu ludzi.

Bóg otworzył przede mną drzwi: dał mi możliwość prowadzenia cotygodniowego studium biblijnego z rosnącą międzynarodową grupą uczestników; napisania kilku książek o chrześcijańskich zasadach zdrowia psychicznego, łączących neuronaukę z prawdą biblijną; założenia Come And Reason Ministries – organizacji, która publikuje cotygodniowy blog i podcast, liczne czasopisma, traktaty i broszury, rozdawane bezpłatnie jako sposób dzielenia się dobrą nowiną o Bogu, który uzdrawia serca i umysły.

Ponowne zaangażowanie się w zbożne cele stało się integralną częścią mojego uzdrowienia po nagłej stracie ojca.

A Bóg ma powołanie i cel dla każdego. W twoim przypadku może to nie być głoszenie, nauczanie czy pisanie, ale jeśli będziesz żyć zgodnie z Bożym celem i Jego zasadami, twój wpływ również będzie szerzyć ewangelię i przyspieszać dzień Jego przyjścia.

Dlatego, gdy jesteś w żałobie, zachęcam cię, abyś porozmawiał z Jezusem o swoim powołaniu i zastanowił się, w jaki sposób najlepiej odnaleźć cel w dzieleniu się ewangelią, aby przyspieszyć powrót Jezusa.

Bo kiedy ewangelia dotrze na cały świat, wtedy On powróci – a my będziemy mogli być nie tylko z naszym Zbawicielem, lecz także z naszymi bliskimi.

Jeśli chcesz wyleczyć się po stracie, podejmij:

- Krok pierwszy: Pogódź się z prawdą.
- Krok drugi: Stój twardo w prawdzie i nie uciekaj, nawet jeśli boli.
- Krok trzeci: Poszerz swoją perspektywę.
- Krok czwarty: Pozwól im odejść.
- Krok piąty: Miej nadzieję tu – i nadzieję na wieczność.
- Krok szósty: Znajdź cel.

Co prowadzi nas do kroku siódmego…

KROK SIÓDMY
Stawiaj Boga zawsze na pierwszym miejscu

Staraj się koncentrować na poznawaniu Boga poprzez codzienne poddanie i oddanie się Jemu w miłości. Każdego dnia szukaj Go głębiej. Intencjonalnie zapoznawaj się z Jego nauką i metodami, z Jego prawami projektowymi, zasadami i celami.

Zarezerwuj sobie regularnie czas, aby w ciszy słuchać Jego delikatnego głosu (1 Królewska 19,12) i świadomie szukać Jego prowadzenia w swoim życiu. Zdecyduj się rozważać, rozumieć i doceniać Boży charakter, Jego troski i Jego ból serca – jak bardzo tęskni za nami i jak bardzo Go zasmuca, gdy tak wielu odrzuca Jego miłość, obecność i uzdrowienie.

Aktywnie szukaj Jego mądrości i stosuj Jego metody – prawdę, miłość i wolność – w swoim codziennym życiu. W czasie gdy twoje zaufanie do Niego wzrasta, proś Go, aby cię wzmocnił, byś mógł, jak Harold, stać się Jego przyjacielem któremu może powierzyć trudne zadania, znosić ból i świecić światłem niebiańskiej prawdy tym, którzy znajdują się w ciemności własnej żałoby i rozpaczy.

W miarę jak kierujesz wzrok na Jezusa, jak pragniesz być Jego przyjacielem i naśladować Go, jak decydujesz się kochać, pomagać i błogosławić innym pomimo straty i bólu serca – będziesz stopniowo, lecz nieustannie uzdrawiany.

Kiedy ufasz Jezusowi, stosujesz Jego zasady w swoim życiu, troszczysz się o innych i trzymasz się prawdy, twoje decyzje otwierają twoje serce na działanie Ducha Świętego, który ma boską moc, by przemienić i uzdrowić twój umysł i serce. To uzdrowienie jest naturalnym, nieuniknionym skutkiem zaufania Bogu i praktykowania Jego zasad.

Codziennie żyjąc w miłości i zaufaniu wobec Jezusa, decydując się stosować Jego metody pomimo bólu i straty, będziesz odnosić zwycięstwo po zwycięstwie. Zostaniesz uwolniony od strachu, kłamstw, rozpaczy, beznadziejności i samotności – wolny, by wypełniać Boże cele i żyć w przyjaźni z Jezusem.

Taka jest rzeczywistość – tego pragnie dla ciebie nasz Bóg Stwórca.

Nadszedł czas, byś wzbił się ponad żałobę. Nie czekaj, aż twoje uczucia się zmienią – zdecyduj się na zmianę już teraz. Zastosuj te siedem kroków w swoim życiu i doświadcz uzdrowienia, którego pragnie dla ciebie Bóg.

Czy kiedykolwiek doświadczyłeś bólu tak intensywnego, że aż zapierał dech?

Czy miałeś kiedyś złamane serce?

Czy czułeś, jakby ktoś rozrywał ci wnętrzności?

Czy ogarnął cię smutek tak głęboki, że byłeś przekonany, iż już nigdy nie zaznasz światła ani radości?

Mogę ci jednak powiedzieć z własnego doświadczenia: każda rana, nawet ta najdotkliwsza; każdy ból serca, choćby najbardziej palący; każdy rodzaj przygnębienia – może zostać uzdrowiony.

Bez względu na to, jak bardzo cierpisz, nie poddawaj się.

Bez względu na to, jak głęboko zapadłeś się w ciemność depresji, nie trać ducha.

Bez względu na to, jak gęste i piekielne są cienie rozpaczy, nie rezygnuj z walki.

Pamiętaj: jeśli zaufasz Jezusowi i oddasz się Jego opiece, nigdy nie znajdziesz się w sytuacji, z której On nie mógłby cię uzdrowić, przemienić i ocalić.

Bez względu na położenie – Jezus jest naszym boskim Pomocnikiem. Jeśli Mu zaufamy, przywróci nam pokój serca.

Bez względu na to, jakie problemy nas przygniatają – Jezus jest naszym Doradcą i wskaże najlepszą drogę.

Bez względu na smutek, stratę, ból serca czy żal – mamy wspaniałego, bliskiego Pocieszyciela, który stanie przy nas i odbuduje złamane serce tak, że stanie się jeszcze zdrowsze i silniejsze.

Z całą pewnością mogę powiedzieć: Bożym pragnieniem jest uzdrowienie twoich ran, uzdrowienie twojego złamanego serca, usunięcie bólu i przywrócenie ci pełni życia.

Jeśli chcesz wyleczyć się po stracie, podejmij:

- Krok pierwszy: Pogódź się z prawdą.
- Krok drugi: Stój twardo w prawdzie i nie uciekaj, nawet jeśli boli.
- Krok trzeci: Poszerz swoją perspektywę.
- Krok czwarty: Pozwól im odejść.
- Krok piąty: Miej nadzieję tu – i nadzieję na wieczność.
- Krok szósty: Znajdź cel.
- Krok siódmy: Stawiaj Boga zawsze na pierwszym miejscu.

comeandreason
MINISTRIES

Grupa „Come and Reason Ministries", założona w 2010 roku przez amerykańskiego lekarza, dr. T. R. Jenningsa, powstała, aby pobudzać słuchaczy i czytelników do myślenia, rozwijać ich zdolności rozumowania i rozeznawania oraz pomagać w odróżnianiu tego, co dobre i właściwe, od tego, co niewłaściwe. Jej misją jest wskazywanie, jak skuteczniej korzystać z danego nam przez Boga daru rozumu, aby wzrastać w łasce i zbliżać się do Niego w codziennym życiu.

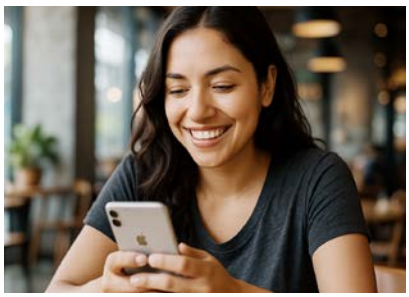
Odwiedź nas na comeandreason.com, aby skorzystać z przetłumaczonych na język polski blogówv

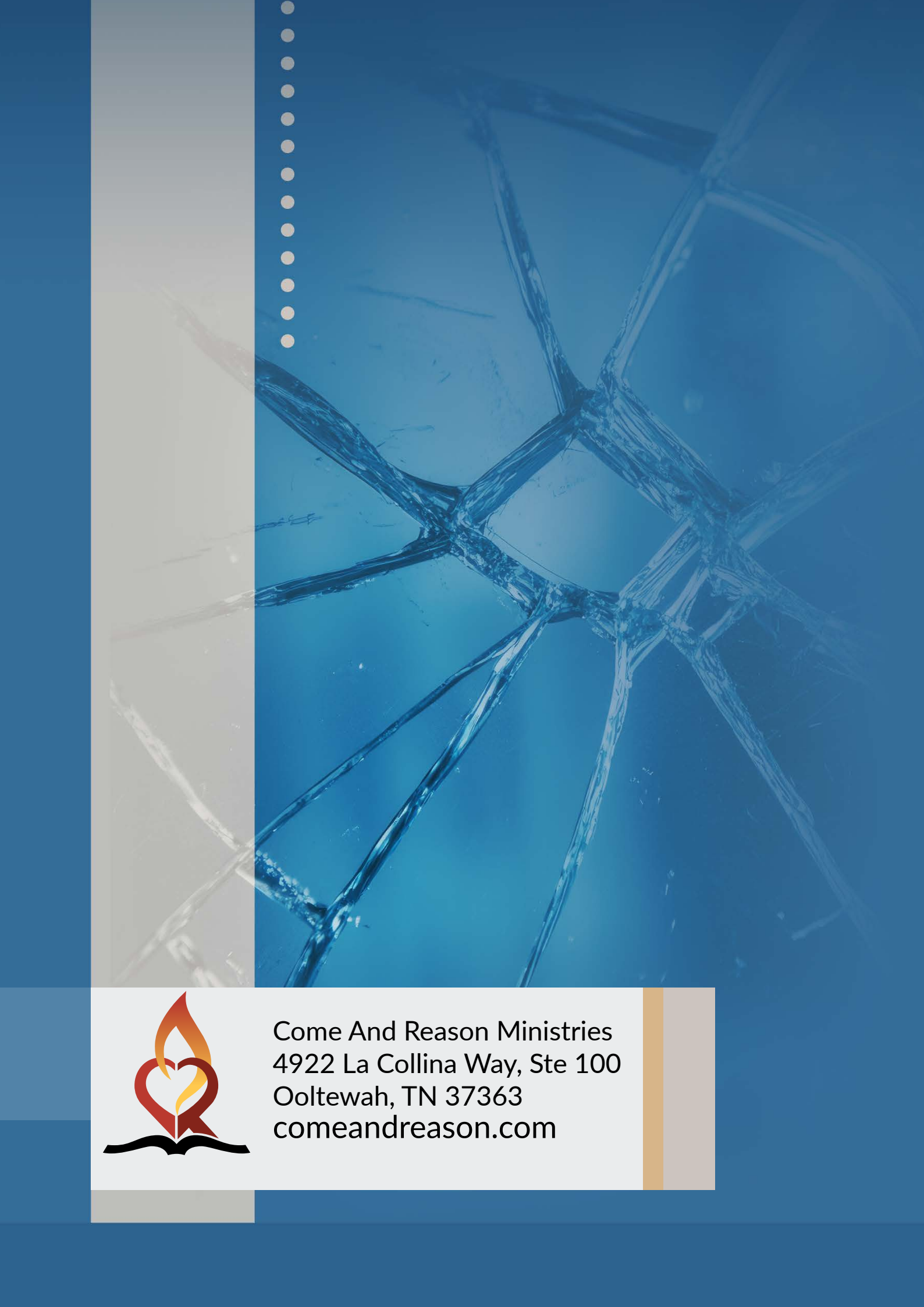
- Transmisje na żywo ze studiów biblijnych
- Odpowiedzi na pytania dotyczące Biblii
- Podcasty
- Aktualne wpisy na blogu
- Kursy szkoleniowe
- Książki i czasopisma

x.com/Come_And_Reason

youtube.com/comeandreasonmin

facebook.com/comeandreasonministries





Come And Reason Ministries
4922 La Collina Way, Ste 100
Ooltewah, TN 37363
comeandreason.com