

BEVEZETŐ A KÖNYV OLVASÁSÁHOZ

A SOULCON KIHÍVÁS

TEDD LE A VILLÁT, ÉS VEDD FEL A KERESZTED!



CODY BOBAY

HARMADIK, MAGYAR KIADÁS

CODY BOBAY

A SOULCON KIHÍVÁS

Bevezető
a harmadik, magyar kiadáshoz



soulcon.hu

KÖSZÖNET- NYILVÁNÍTÁS

A feleségemnek:

Köszönöm, hogy erőt adtál ehhez az utazáshoz. A szereteted és a támogatásod nélkül a SOULCON nem valósulhatott volna meg. Az emberek soha nem fogják megtudni, hogy a jóvoltodból mennyi időt szentelhettem ennek a munkának, miközben sohasem panaszkodtál amiatt, hogy egyedül kellett gondoskodnod a két gyerekünkről, amíg megírtam ezt a könyvet. Sohasem reméltem, hogy ilyen remek feleségre, csapattagra és bajtársra találok ezen a földön. Örültem szeretlek, drágám!
Köszönöm!

A gyerekeimnek, Tynak és Parkernek:

Elmondhatatlanul szeretlek benneteket. Imádkozom azért, hogy lássátok, ahogy Jézushoz hasonlóan élek, mint a seregének különleges katonája, és hogy ez benneteket is tetterre készítessen. Imádkozom azért, hogy kövessétek a példámat, teljes szívetekből szeressétek Jézust, teljes odaadással legyetek az Ő országa iránt, és tanuljatok az általam elkövetett hibákból. Imádkozva harcolok az életetekért, és remélem, láthatom, hogy földi létetek során ti hogyan cselekedtek az Ő nevében. Szeretlek mindkettőtöket és hiszek bennetek!

TARTALOMJEGYZÉK

ELŐSZÓ	6
A SOULCON KIHÍVÁSRÓL MONDTÁK	7
MEGJEGYZÉS AZ OLVASÓKNAK	8
BEVEZETÉS	9
PARADIGMAVÁLTÁS	10
MIÉRT KELL A FIGYELMEZTETŐ CÍMKE?	11
A BELSŐ HARC	13
A LEGFONTOSABB CSATAMEZŐ	14
MECSZENTELŐDÉS	15
TEDD LE A VILLÁT ÉS VEDD MAGADRA A KERESZTED	17
ÁLDOZATRA VAN SZÜKSÉG, NEM KÉNYELEMRE	18
TÖMEGPUSZTÍTÓ FEGYVEREK	21
A KERESZT	22
A HADITERV	25
A MI VÁLASZTÁSUNK	26
SZENVEDÉS	30
BÁTORSÁG	31
A VILLA	34
A VILLA ÉS A KARRIERÜNK	36
A VILLA ÉS AZ EGÉSZSÉGÜNK	37
A VILLA ÉS AZ ICEHIRDETÉSÜNK	40

MI IS AZ A SOULCON?	42
A SOULCON KIHÍVÁS NÉGY ALAPELVE	44
EGYSZERŰ SZÉNHIDRÁTOK	45
ÖSSZETETT SZÉNHIDRÁTOK	45
SOVÁNY FEHÉRJE	46
ZSÍROK	46
GYÜMÖLCSÖK ÉS ZÖLDSÉGEK	47
ELSŐ ALAPELV	48
MÁSODIK ALAPELV	52
HARMADIK ALAPELV	59
NEGYEDIK ALAPELV	62
A SOULCON KIHÍVÁS	66
ÁTTEKINTÉS	67
A SOULCON KIHÍVÁS CÉLKITŰZÉSEI	74

ELŐSZÓ

Coby Bobay az egyik legfegyelmézettebb, legmotiváltabb és legenergetikusabb ember, akit valaha ismertem. Ez a három tulajdonság együtt azért lenyűgöző, mert mindegyik a Jézus Krisztus iránti szeretetet segíti elő. Az ember azonnal annak a szenvedélynek a hatása alá kerül, amellyel a Krisztus által neki kijelölt cél beteljesítéséért dolgozik. Cody minden egyes idegszálával hiszi, Isten mindannyiunkat arra hív, hogy az Ő dicsőségére használjuk fel a lehetőségeinket, beleértve a Krisztusban való élet legelhanyagoltabb részét is – ugyanis a lelki élethez elengedhetetlen a fizikai valónk.

Rengeteg keresztény ember úgy gondol a testére, mint az ősi, eretnek dualizmus egyik elemére, ahol minden, ami a lélekkel kapcsolatos, az jó és szent; és minden, ami a testtel kapcsolatos, rossz és gonosz. Így pedig a testi fegyelemről teljesen lekerül a hangsúly, holott ez is ugyanolyan fontos eleme az életünknek. Hiszen a testünk elengedhetetlen ahhoz, hogy Krisztust teljes erőnkől szolgálni tudjuk. Ha valakinek nincs meg a megfelelő ereje vagy erőnléte, akkor csak korlátozott módon tud szolgálni.

Hiszem, hogy Isten a SOULCON on keresztül megszólítja a keresztény férfiakat, akik a testi egészségükre végre úgy fognak tekinteni, mint ami átsegíti őket életük legfontosabb csatáiban, amelyek megkívánják, hogy Istent teljes szívükből, teljes lelkükből és minden erejükből szeressék. Úgy látom, hogy kevés olyan könyv van a boltok polcain, amely közvetlenül a keresztény férfiakat buzdítaná fel arra, hogy a szívük által igaznak vélt tudásuk alapján cselekedjenek. Ez a könyv azonban pontosan ezt a célt szolgálja, és izgatottan várom, hogy Isten vajon milyen módon használja majd fel.

Richard H. Thompson
Teológiai doktor (DMIN)

A SOULCON KIHÍVÁSRÓL MONDTÁK

„A nevem Katona Zsolt. Lélekmentő és sportoló vagyok. Kb. 1 éve kezdtem el soulconozni. Hidd el, hogy nem bántam meg! Számomra a Soulcon egy életforma, amely segít közelebb kerülni Istenhez, önmagamhoz és persze másokhoz is. Érzelmileg, lelkiileg és testileg stabilabbá váltam és válok nap mint nap. Ha egy szuper kalandra és kihívásra vágysz, mindenképp kezdj el soulconozni!”

Katona Zsolt

„Örülök, hogy belevágtam a Soulcon kihívásba. Voltak napok, amikor nem tudtam eléggé odaszánni magam, de az a jó, hogy ez is belefér és megértettem azt, ami már többször elhangzott, hogy a kihívás csak eszköz és tanuljam meg minél jobban használni arra, hogy Istenhez közelebb kerüljek. Ha elbukom, akkor fel kell állni. Ennyi. Ez a 6 hét jó volt arra, hogy valami elkezdődjön és rutinná váljon, aztán most jön majd az igazi kihívás, hogy az életem része lesz-e amit megtanultam.”

Stefán Zoltán

„A Soulcon rám talált. Megtanított felvenni a keresztemet, nem függeni a jó érzésektől, és hálát adni Isten minden ajándékáért. Bár fizikai hasznai is vannak, igazi lelki megújulás, AHA-élmény a számomra.”

Kozma Ferenc

MEGJEGYZÉS AZ OLVASÓKNAK

Bízom abban, hogy a kihívás teljesítése után is a SOULCON közösség tagja maradsz. A SOULCON-testvériségnek hála együtt fejlődhetsz a Krisztusban kedves testvéreiddel, kitörhetsz a komfortzónádból, és megtanulhatsz annak az erejét, ha minden lépésedről egyszerűen számot tudsz adni.

Férfiak, szükségünk van egymásra. Össze kell fognunk, mint harcosoknak, és szem előtt kell tartanunk, hogy mi az igazán fontos földi küldetésünk során. Gyarló emberek vagyunk, akik a tökéletes Megváltót követik, miközben a világ történelmének legveszedelmesebb ellenségével kell szembe néznünk, amint épp próbálja meglopni, tönkre tenni vagy elpusztítani az életünket és családjainkat.

A következő hat hétben hihetetlenül nehéz kihívások várnak rád, de megéri végigcsinálni. Ez a könyv megmutatja, hogyan éld tovább az életed úgy, hogy a lelkedet (SOUL) a Szentlélek irányítja (CONtroll), és nem a testi vágyak. A családot, a gyülekezetet és a közösséged miatt kell végigcsinálnod a kihívást, hogy minden egyes pillanatban, amikor valamilyen nehézséggel találod szembe magad, közelebb kerülj Jézushoz. Az nem megoldás, hogy az oldalvonalon várakozol, mert „nincs kedved harcolni” – szükségünk van minden férfir a harcmezőn, csata közben. Ez a könyv segít átlendülni a korábbi megingásokon, hogy életed minden területén Istennek szentelt életet élhess.

Tekints úgy erre a könyvre, mint az új életed első hat hetére, amelyet Isten seregének különleges harcosaként élsz meg. Erős férfiakra van szükség, hogy komoly változás álljon be az életünkben, és ahelyett, hogy „Istenem, köszönöm, hogy megmentettél, és nem kerülök a pokolra!”

azt mondhasd: „Istenem, köszönöm, hogy megmentettél, kérlek küldj a földi pokol legmélyebb bugyraiba!”

Oszd meg velünk is, hogy az Úr hogyan alakította át az életed a kihívás által. Isten áldjon, és ne feledd: adj bele mindent! Életünk végén azt biztos nem fogjuk megbánni, hogy Jézusnak éltünk.

BEVEZETÉS

„Vigyázzatok, álljatok meg a hitben, legyetek férfiak, legyetek erősek!”

(1Kor 16,13)

Köszönöm, hogy megvetted ezt a könyvet, és elhatároztad, hogy részt veszel ezen az utazáson, amely reményeim szerint megváltoztatja az életed. A könyv célja, hogy kimozdítson bennünket a komfortzónánkból, és hogy az áldozatos szolgálattételre ösztönözzön az élet minden területén. Azokat a férfiakat szólítja meg, akik Jézus élharcosai kívánnak lenni, akik nem sajnálják a befektetett munkát, amellyel a harcra készülnek, és akik vállalják, hogy a keresztet veszik fel, és nem a villát, amellyel a testet táplálják.

„Hanem öltsetek magatokra az Úr Jézus Krisztust; a testet pedig ne kényeztessétek úgy, hogy bűnös kívánságok ébredjenek benne.”

(Róm 13,14)

Férfiként meg kell értenünk, hogy ezen a földön kötelességünk hatékonyan élni Jézus Krisztus szentségében, miközben minden lépésünket a Szentlélek irányítja. Lehetetlen feladat Krisztus szentségére törekedni, ha nem vetjük alá magunkat a Szentléleknek, és magunkra nem öltjük őt. Valóban tiszta és feddhetetlen férfiakra van szükség, akik szívesen veszik magukra Jézus keresztyén nap mint nap, és készek arra, hogy megbánják egymásnak a bűneiket. Nem tudom, te hogy vagy ezzel, de én nem igazán tudok azonosulni egy olyan fickóval, aki nem vállalja fel a hibáit, aki nem ismeri el, hogy neki is vannak gondjai, és aki nem őszinte a buja gondolatait illetően. Olyan férfiakat szeretnék magam körül látni, akik őszintén megvallják, hogy nehéz az életük, akik küzdenek az Isten által kijelölt szent élet eléréséért. Higgy nekem, nincs olyan ember a világon, aki azt mondaná, hogy Jézus teljes odaadással való követése unalmas lenne. Kell valamilyen kihívás, a hajsza izgalma, hogy magunk mögött hagyhassuk az „unalmas” keresztyén életünket.

PARADIGMAVÁLTÁS

Imádkozom azért, hogy a kihívás során megváltozzon a keresztény értékrendünk, és ne azért adjunk hálát a megváltásunkért, mert „ha meghalok, akkor nem a pokolra kerülök”, hanem mert „ebben a földi pokolban is hirdethetem Jézus Krisztus keresztyének győzelmét!” Harcosokká kell válnunk, akik helyt állnak, akik Jézus Krisztus evangéliumáért nem félnek kilépni a komfortzónájukból, akik készek arra, hogy életüket adják a Megváltójukért, a Főparancsnokukért. Azonban mielőtt egy harcos elindulna, hogy csatát vívjon a pokol bugyraiban, kiképzésen kell átesnie, meg kell tanulnia az önfegyelem művészetét. Ez a hathetes utazás komoly kérdéseket fog feszegetni, és olyan területeken tesz majd próbára, ahol nem kellett próbatétel elé állnod az utóbbi időben, vagy akár soha az életedben. Ne feledd, hogy csak akkor élsz Jézusban, ha átadod magad az Ő Lelke erejének, és meghalsz az önző vágyaidnak. A halál pedig sohasem egyszerű, de mindig megéri.

„Mert aki meg akarja menteni az életét, elveszti azt, aki pedig elveszti az életét énértem, megtalálja azt.”

(Mt 16,25)

Ezt a kihívást úgy szerveztük meg, hogy ne egyedül csináld meg. A 6-10 fős csoportokhoz veterán mentorok társulnak akik minden nap figyelnek arra, hogy segítsenek és számonkérjenek.

A kihívás erőnléti feladatai arra vezetnek rá, hogy te személy szerint hol tartasz, nem arra, hogy mások hol állnak. A könyv mögött az az ötlet áll, hogy az erőnléti feladatok által te is megértsd a fájdalomban rejlő fejlődés szépségét, hogy a fájdalom a társunk, a fegyelem pedig nem egy szitokszó. A testedzés soha nem fontosabb, és soha nem is lesz fontosabb, mint az isteni életre való törekvés, de Jézus követőiként nem hanyagolhatjuk el a testünket, mert ez a test az egyetlen eszköz, amely ezen a földön tart minket, és amely segítségével másokkal is megismertethetjük Jézus keresztyének üzenetét.

„Mert a test gyakorlásának kevés haszna van; de a kegyesség mindenre hasznos, meglévén benne a jelenvaló és a jövő életnek ígérete.”

(1Tim 4,8)

Ne szegje kedved a könyv egyik erőnléti kihívása sem. Ha két óra alatt tudod csak lefutni az öt kilométeres távot, ha csak egyetlen fekvőtámasz vagy felülés sikerül, légy hálás azért, hogy elkezdted. Mindannyiunknak kell egy kiindulópont, és mindannyiunknak más az erőnléti szintje. Kezd annyival, amennyit bírsz, oszd meg a teljesítményed a SOULCON csapatoddal, tarts ki a fejlődésed mellett, és ne feledd, semmi sem hasonlítható a szentségi életre való törekvésre.

MIÉRT KELL A FIGYELMEZTETŐ CÍMKE?

„Amikor gyermek voltam, úgy szóltam, mint gyermek, úgy gondolkodtam, mint gyermek, úgy értettem, mint gyermek; amikor pedig férfivá lettem, elhagytam a gyermeki dolgokat.”

(1Kor 13,11)

Őszintén bevallom, azért került a figyelmeztető címke a borítóra, mert nem szeretném, ha nők is elolvasnák ezt a könyvet. Ez a könyv ugyanis egyáltalán nem a nőknek szól... ez a könyv a férfiakat szólítja meg. Örömmel dolgozok nőkkel, és boldogan osztom meg velük Jézus reményét és szeretetét, de mi, férfiak, másképp működünk, és ezért szükséges, hogy kizárólag a mi szükségünkre szabott üzenetet halljunk. Nem kell kényeztetni minket, és vannak idők, amikor nem kell az érzelmeinkre hallgatnunk. Egy olyan barátra van szükségünk, aki fenéken billent minket, ha úgy alakul, aki segít megoldanunk egy problémánkat, hogy tovább tudjunk lépni, aki tudja, milyen nehéz

megálljt parancsolni a gondolatainknak egy csinos nő láttán, aki tudja, milyen az, ha legszívesebben versenyre kelnénk azzal az autóssal, aki bevág elének a forgalomban. Ha most én is ott ülnék melletted, ez lenne az a pont, ahol pacsiznánk és összevenetnénk.

Ne érts félre, nekem is van egy hihetetlen feleségem, akit bárminél jobban szeretek ezen a világon, de én nem nőből vagyok, mint ahogy te sem. Isten mindannyiunkat egyedinek és gyönyörűnek teremtett, és a nők és a férfiak szöges ellentétei egymásnak. Szóval, ha nő vagy, és ezt a könyvet olvasod, akkor kérlek, itt hagyd abba az olvasást. Férfiként nagyra értékeljük a nőket, de kérlek, add oda a inkább könyvet a férjednek, a barátodnak, az édesapádnak vagy bármelyik férfinak az életedben, és kérdezd meg tőlük, hogy szerintük végig tudják-e csinálni ezt a kihívást. Ígérem, ez lesz az a kezdőlökés, amely során bebizonyítják, milyen erősek... ne feledd, férfiak vagyunk, a büszke testünk nagyon nehezen mond nemet egy kihívásra... különösen akkor, ha az egy nőtől érkezik. Használd ki a lehetőséget, lehet, hogy a férfi az életedben éppen kétségbeesetten erre a lökésre vár. Lehet, hogy örökké hálások lesznek a kihívásért, amivel szembesíted őket.



A BELSŐ HARC

A LEGFONTOSABB CSATAMEZŐ

„Intelek titeket: a Lélek szerint éljete, és a test kívánságát ne teljesítsétek. Mert a test kívánsága a Lélek ellen tör, a Léleké pedig a test ellen, ezek viaskodnak egymással, hogy ne azt tegyétek, amit szeretnétek.”

(Gal 5,16-17)

Valóban hiszek abban, hogy a bennünk dúló harc, amivel minden nap szembe kell néznünk, életünk legfontosabb harca. Isten embereként legelőször is saját magadon kell megtanulnod uralkodni. Isten dicsőségében Jézus megmentett minket attól, hogy a bűn és a halál hatalmában éljünk, de egy olyan testet kaptunk tőle, amely folyamatosan a Lélek ellen tör, egészen addig, amíg Istennel nem leszünk. Ez nem tévedés volt. Isten pontosan tudja, hogy mit miért csinál. Amikor hiszel benne, sokkal több erőt, hitet és szeretetet ad neked, mint amit csak el tudsz képzelni. Ez pedig egy mag formájában érkezik, amiről neked kell eldöntened, hogy a Szentlélekkel vagy a test vágyaival akarod-e táplálni.

„Ne tévelyegjete: Istent nem lehet megcsúfolni. Hiszen amit vet az ember, azt fogja aratni is: mert aki a maga testének vet, az a testből arat majd pusztulást; aki pedig a Léleknek vet, a Lélekből fog aratni örök életet.”

(Gal 6,7-8)

A kérdés tehát az, hogy melyiket táplálsz jobban az életedben? A test több táplálékot kap, mint a lélek? Őszinte választ kérek. Ha nem vagy igaz és őszinte az Úr előtt, akkor nincs sok remény a változásra.

Azt szeretném, ha most megállnál egy pillanatra, és elgondolkoznál azon, hogy életed melyik szegletében nem szolgálod Istent teljes odaadással. Ha rájöttél, akkor kérd Isten bocsánatát, és tarts bűnbánatot. Tudjuk, hogy a bűnbánat egy 180 fokos fordulatot jelent, szóval ne csak szóban bánd meg a bűneidet, hanem bizonyíts Istennek tetteiddel, az életeddel is. Ez egy folyamatos munka lesz, de soha ne elégedj meg

azzal, ha nem sikerül. Amint Isten embere beletörődik abba, hogy nem tud felülkerekedni egy gyengeségén, a gyengeség szép lassan felülkerekedik majd rajta. Isten ezzel a könyvvel és a kihívással bátorságot szeretne adni ahhoz, hogy nap mint nap küzdeni tudj azért, hogy Jézushoz hasonló legyél, és egyre kevésbé hasonlíts a régi önmagadra. Ez egy életre szóló folyamat... ez a megszentelődés.

MECSZENTELŐDÉS

„Vagy nem tudjátok, hogy testetek a bennetek levő Szentlélek temploma, akit Istentől kaptatok, és ezért nem a magatokéi vagytok? Mert áron vétettetek meg: dicsőítétek tehát Istent testetekben!”

(1Kor 6, 19-20)

Keresztény férfiként szeretjük kategorizálni az életünket. Valahogy azonban a fizikai test kimaradt a megszentelődés kategóriájából, pedig ennek kellene az egyik központi elemének lennie. Gondolj csak bele. Ha a tested szexuális gyönyörökre használod, az rendben van? Ha házas vagy, és mindezt a házasság kötelékében teszed, akkor teljes egészsében! Egy csodálatos dolog! Ha azonban házas vagy, és önkielégítés közben egy másik nőre gondolsz, arról tudvalevő, hogy nem Istennek tetsző dolog. Mi a helyzet az evéssel? Miért elfogadott az, hogy egy keresztény férfi egészségtelenül táplálkozzon, és ne is sportoljon? A test vágyainak táplálása nem más, mint lustaság és torkosság. Isten figyel a tested egészségére, és arra, hogy te hogyan vezeted a Szentlélek templomát, szóval neked is oda kellene figyelned rá. Ne felejtjük el, hogy a kísértés a test vágyaiból fakad, és ha ellenállunk ezeknek a kísértéseknek, akkor közelebb kerülünk Istenhez, míg ha engedünk nekik, akkor eltávolodunk tőle.

Egy dolgot tisztáznom kell: nem tudsz olyat tenni, ami elváгна Isten szeretetétől, de a tetteid megakadályozhatnak abban, hogy érezd és megtapasztald Isten szeretetét. Ez az a szeretet, ami átalakítja az életünket, ami erőt és biztosságot ad ahhoz, hogy másokkal is megosszuk. Jézus seregének különleges katonája számára Jézus feltétel nélküli szeretete a kereszten a titkos fegyver! Meg kell osztanunk mindenkivel, akivel csak kapcsolatba kerülünk...

„Mert meg vagyok győződve, hogy sem halál, sem élet, sem angyalok, sem fejedelmek, sem jelenvalók, sem eljövendők, sem hatalmak, sem magasság, sem mélység, sem semmiféle más teremtmény nem választhat el minket Isten szeretetétől, amely megjelent Krisztus Jézusban, a mi Urunkban.” (Róm 8,38-39)

Miközben ezt a szeretet terjesztjük a többi ember felé, ne feledkezzünk meg arról, hogy Isten már azelőtt is szeretett minket, hogy megismertük volna Őt, és hogy Ő mindenkit egyformán szenvedélyesen szeret. Meg kell osztanunk másokkal is ezt az üzenetet, még akkor is, ha fel kell adnod érte az életed. Ha mi nem tesszük, akkor ki fogja? Az Evangélium fényét kell hordoznunk, hogy világosságot gyűjtsünk a környezetünkben, és el kell viselnünk az üldöztetést, a szégyent és a szenvedést, ami az Evangélium terjesztésével jár. Ezek a negatív érzések egyáltalán nem hasonlíthatóak ahhoz az örömhöz, amit ez az isteni munka okoz. Semmi sem hasonlítható ahhoz, ha az ember lépteit minden nap Jézus kíséri...



**TEDD LE A VILLÁT,
ÉS VEDD MAGADRA
A KERESZTED!**

ÁLDOZATRA VAN SZÜKSÉG, NEM KÉNYELEMRE

„Ha az Úr szolgálatában túlhajszoljuk magunkat, és idő előtt életünket veszítjük, akkor áldott legyen Isten neve, mert annyival kevesebbet kell eltöltenünk itt a földön, és annyival több időnk lesz a Mennyországban... Feladatunk és kiváltságunk, hogy belefáradjunk a Jézusért folytatott életbe. Nem azért élünk, hogy az épségben megőrzött férfiak mintapéldányai legyünk, hanem élő áldozatok, akinek a sorsa be kell hogy teljesedjen.”

(Charles Spurgeon)

Ez a kihívás azon férfiak számára íródott, akik harcos lelkületűek, akik vágnak a harcra, akik Istent kívánják szolgálni, de folyamatosan küzdeniük kell. Ha ez a leírás rád is igaz, akkor kifejezetten élvezni fogod ezt a kihívást. Ha még nem igaz rád, akkor az az imám, hogy a következő hat hétben tanulj meg küzdeni és engedd át magad a Szentlélek irányításának.

Én is csatlakozom a könyv olvasóihoz, akik nehéznek találják, hogy engedelmeskedjenek a Szentléleknek, és egész életükkel Krisztust kövessék. Számtalan helyzetben azonban önző vagyok, és inkább ölelem magamhoz a testemet, mint feszítem keresztre azt. Jézus azonban nem erre hív minket. Jézus arra hív minket, hogy minden egyes nap meghaljunk, mert Ő tudja, hogy csak akkor élhetünk igazán, ha meghalunk önmagunk számára.

„Ha valaki énutánam akar jönni, tagadja meg magát, vegye fel naponként a keresztyét, és kövessen engem! Mert aki meg akarja menteni az életét, elveszti, aki pedig elveszti az életét énért, megmenti azt.”

(Lk 9,23-24)

Sokan vannak, akik azt tanítják, hogy Jézust követni mindig könnyű és élvezetes. Valószínűleg ők nem találkoztak még a fenti versekkel. Számomra ez a legérdekesebb dolog, amit Jézus valaha mondott. A mi Főparancsnokunk arra szólít fel minket, hogy éljünk úgy, ahogy ő élt ezen a földön – Isten és ne önmagunk kedvében járjunk, valamint az elménket, az akaratunkat és az érzelmeinket nap mint nap a Szentlélek irányítsa. Arra szólít fel minket, hogy szeressük Istent és a felebarátainkat, és áldozzuk fel értük önmagunkat, ahogy Jézus is tette. Minden valószínűség szerint a legtöbbünket nem feszítik majd valóban keresztre, de minden nap tennünk kell azért, hogy keresztre feszítsük a testünket, és a Szentlélek irányítására bízzuk magunkat, így megölhetjük a vágyat, hogy a testet tápláljuk Isten bennünk lakozó Szent Lelke helyett. Azt a helyzet, hogy számtalan férfi lehetne Krisztus teste elit alakulatának a tagja, de sokan élnek a saját testük irányítása alatt. Habár egyes férfiak a Jézusért való harc arcvonalában sorakozhatnának, ők mégis a legújabb pornóoldalt választják. Habár egyes férfiaknak a felebarátaikat kellene szolgálniuk, ők inkább gyorskaját habzsolnak a kényelmes foteljeikben, mert az étvágyuk parancsol nekik. Fel kell ébrednünk, forradalomra van szükség Krisztus teste nevében, és ez a forradalom velünk kezdődik. Utat kell engednünk az önuralomnak, hogy Jézus lássa, készen állunk arra, hogy teljes erőnkől érte és a kívánságaiért élünk. Ehhez az első lépés az, hogy az egész életünket a Szentléleknek ajánljuk fel, nap mint nap. Csak ekkor élhetünk igazán.

Hat évig szolgáltam aktív hivatásos katonaként az Amerikai Egyesült Államokat, és egy dolgot biztosan tudok: a büszkeség, a torkosság és a lustaság nem fér meg egy különleges katona életében. Az elit alakulatra pályázó katonáknak az egyik legnehezebb kiképzést kell végigcsinálniuk, és miért? Azt szeretnék, ha életüknek lenne célja, mégpedig az ország védelme, és az általuk szolgált országba vetett hitért bármikor képesek lennének feláldozni az életüket. Ideje, hogy Isten országáért is ugyanígy kiálljunk!

Nézz végig alaposan az életeden, és találd meg azokat a pontokat, ahol a tested jobban tápláltad, mint a lelked. Lehet, hogy nagykanállal táplálsz a pornófüggőségedet, a dühkezelési problémáidat, az étvágyadat,

vagy van a testednek bármilyen más, egyéb vágyát táplálod falatról falatra. Ezek azok a területek, ahol nem engedted át a Szentléleknek az irányítást, amelyeket halálra kell éheztetni és keresztre feszíteni; és ezeket a területeket rajtad kívül nem ismeri senki más. Ez egy olyan csata, amit egyedül, saját erődből nem nyerhetsz meg. A Szentlélekre és az Istenhez igyekvő ember tisztaságára van szükség az életetekben.

A kihívás során arra összpontosítunk, hogy lélekben egyre erősebbek legyünk azáltal, hogy minden egyes nap megtagadjuk a villát, ami a testet táplálja, és helyette magunkra vesszük a kereszttünket. Olyan férfiakra van szüksége a világnak, akik bátran kérik az Urat, hogy küldje őket a sötétségbe, mert képzettek, fegyelmezettek, harcra készek és a lélek irányítja az életüket. Imádkozom azért, hogy amikor a kihívás végére érünk, az Úr végigtekintsen rajtunk, és azt mondja:

„Készen álltok. Felkészültetek arra, hogy a test vágyai helyett a Szentlélek irányítsa az életeteket. Üdvözöllek benneteket a Mennyeek Országának különleges alakulatában. Hirdessük a keresztyőzelmét mindenkinek ezen a világon... ne aggódjatok, bármilyen sötétségben is találjátok magatokat, én soha nem maradok el tőled, sem el nem hagylak téged.”

TÖMEGPUSZTÍTÓ FEGYVEREK

„Mert nem a félelem lelkét adta nekünk Isten, hanem az erő, a szeretet és a józanság lelkét.”

(2Tim 1,7)

Az isteni küldetésnek szentelt élet az egyetlen olyan hely, ahol megtalálhatjuk az erőt ahhoz, hogy Isten szolgálatának szenteljük magunkat. Ez nem egy olyan küldetés, amit az ember rózsaszín szemüvegben csinál végig. Ezen küldetés során segítséget nyújtunk a szenvedőknek, reményt adunk a reményteleneknek, szeretetet a szeretetre nem méltóknak, miközben egy igen edzett ellenség várakozik arra, hogy a testünket használva félreállítson, vagy, még inkább, a sírba jutasson bennünket.

Ezt a harcod a lelkednek (meg a értlemednek, az akaratodnak és az érzelmeidnek) nap mint nap meg kell vívnia, és ezért elengedhetetlen, hogy megtanuld, hogyan kerülhetsz ki belőle győztesként. Jézus erre a világra jött, tökéletes életet élt, a kereszten szörnyű halált halt, majd feltámadt a sírjából, hogy megajándékozzon minket a lelki élettel. A lehető legjobb ajándékot kaptuk tőle: a Szentlelket. A Szentlélekben újjászületünk, mert csak benne lehet életünk, mindenhol máshol a halál vár ránk. Vele minden szükséges fegyver a rendelkezésünkre áll, hogy győzedelmeskedjünk a sötétség cselszövései ellen ezen a földön. A Szentlélek azonban a kezünkbe adta a választás lehetőségét: az Ő fegyvereit használjuk, vagy a sajátjainkat.

Nézzük is át gyorsan, hogy melyek azok a fegyverek, amelyeket itt, a földön, az elménk, az akaratunk és az érzelmeink megszenteléséért vívott harcban használhatunk.

A KERESZT

„Ha valaki énutánam akar jönni, tagadja meg magát, vegye fel naponként a keresztyét, és kövessen engem!”

(Lk 9,23)

Egy pillanatra itt meg is állnék, hogy biztos legyek abban, mindannyian ugyanúgy értelmezzük ezt a szakaszt. Amikor Jézus erről beszél a tanítványaival, a kereszt a nyilvános megszégyenítés eszköze volt, amely egy büntetési forma, ahol lassan, kínok között halt meg az, akit keresztre feszítettek. A tanítványok nem tudhatták, hogy Jézusnak köszönhetően a kereszt egy teljesen új értelmezést fog nyerni. Nagyon fontos tehát, hogy világosan megértsük, mi is az a kereszt, amit Jézus szavainak megfelelően minden nap fel kell venni. Jézus híveiként tudjuk, hogy a kereszt végül a győzelem szimbóluma lett, az emberiség győzelméé, amit azonban egyedül nem érhattünk volna el. A kereszt arra a borzalmasan fájdalmas halálra emlékeztet minket, amit Jézusnak át kellett élnie a bűneink miatt. Ha lett volna valaki, aki büntelen életet élt volna, és vérét ontotta volna a bűneink miatt a kereszten, Jézusnak nem kellett volna a földre szállnia, hogy meghaljon értünk. Isten tudta azonban, hogy Jézus ártatlan vére a kereszten szükséges ahhoz, hogy az emberek bocsánatot nyerjenek a bűneik miatt, és megtapasztalják az igaz életet itt a Földön, mint ahogy az örökkévalóságban is. Jézus pedig kiállta a keresztre feszítés gyötrő fájdalmát azért, hogy az örökkévalóságban a barátjaként fogadhassa az olyanokat, mint te vagy én.

„... az előtte levő öröm helyett – a gyalázattal nem törődve – vállalta a keresztet, és Isten trónjának a jobbára ült.” (Zsid 12,2)

A mi Királyunk helyettünk halt meg, most pedig azt szeretné, ha rászánánk magunkat, felvennénk a keresztünket, és követnénk Őt. Elképesztő megtiszteltetés! A kereszttel a győzelmünk szimbóluma, amelyen keresztül a Megváltó megmutatta, milyen az igazi szeretet; annak a szimbóluma, hogy a Főparancsnokunk az életét adta értünk. Egy pillanatra gondolkozz el azon, hogy vajon egy világi vezető valaha is életét áldozná-e érted. Nem arra szentelnéd utána az életed, hogy tisztelettel adózz a nevének? De még Mennyire! Ezért kell megtiszteltetésnek éreznünk azt, hogy felvesszük a keresztünket, és tisztelettel adózunk Isten nevének, engedelmessé válunk neki, és szenvedünk érte.

„A világnak olyan férfiakra van szüksége, akik erősek: meggyőződésekben, vezetésben, kiállásban és szenvedésben.” (Elisabeth Elliot)

Amikor rászánjuk magunkat arra, hogy felveszük a keresztünket és kövessük Jézust, azzal megmutatjuk Istennek, hogy mindenre készen állunk, megmutatjuk neki, hogy minden áron készek vagyunk tisztelettel adózni a nevének és a királyságának, hogy vágyunk a serege különleges alakulatába tartozni. Napjainkban az Egyesült Államokban a kereszttel sokat veszített a jelentőségéből. A televízióban minden második híresség kereszttel visel a nyakában, miközben az, amiről énekelnek vagy beszélnek, teljesen ellentétes a Bibliával. A kereszttel felbukkan mint díszítőelem az otthonainkban és a pólóinkon. A kereszttel azonban nemcsak egy dísz, a kereszttel teszi a keresztényt azzá, aki. Egyszerre emlékeztet minket arra, hogy a bűneink olyan súlyosak voltak, hogy Jézusnak meg kellett halnia értünk, miközben Isten feltétel nélküli, mérhetetlen szeretetét is szimbolizálja.

A keresztt üres, ami azt jelenti, hogy Jézus feltámadt, legyőzte a halált, és most vár minket, hogy megbánjuk a bűneinket, és elfogadjuk az áldozatát. Amikor ez megtörténik, akkor lelkiekben újjászületünk, és teljes mértékben megértjük, hogy Jézus kereszttje megmentette az életünket. A mi bűneink olyan megátalkodottak, hogy Isten fiának meg kellett halnia miattuk. A keresztt mostanra a sötétség minden fajtája feletti győzelmünk jelévé vált. Amikor a kereszttet végre a győzelem, a megbocsátás, a feltétel nélküli szeretet, a remény, és az erő jelképeként látjuk, amit egyedül képtelenek lettünk volna elérni, akkor jelentősen meg fog változni az életünk. És noha a keresztt ugyan új értelmet nyert, a szenvedés, a szégyen és a halál, ami a hordozásával jár, szintén megmaradt. A szó, amely arra hív minket, hogy minden nap vegyük fel a kereszttünket, valójában arra kér, hogy adjunk fel mindent Jézus követéséért, hogy az Evangéliumért végigjárjuk a földi poklot, miközben abban bízunk, és arra összpontosítunk, hogy láthassuk, ahogy Isten még itt a földön és az örökkévalóságban is megment mindenkit a pokoltól. Elengedhetetlen, hogy ne szégyelljük magunkat, amiért Jézus Krisztusban élünk minden nap, de ez csak akkor lehetséges, ha felvesszük a kereszttünket, és követjük Őt. Elengedhetetlen, hogy még ma kezdjük el, és álljunk elő, mint kereszttény férfiak, akik elfogadják az önfeláldozás hívó szavát, és legyőzik a kényelmesebb élet utáni sóvárgást. Isten királyságáért és a családjainkért ezt muszáj megtennünk.

„Mert nem szégyellem az evangéliumot, hiszen Isten hatalma az minden hívőnek üdvösségére...” (Róm 1,16a)

A HADITERV

„Ezért, testvéreim, adósok vagyunk, de nem a testnek, hogy test szerint éljünk. Mert ha test szerint éltek, meg kell halnotok, de ha a Lélek által megölte a test cselekedeteit, élni fogtok.”

(Róm 8,12-13)

A haditerv legelső és legfontosabb lépése, hogy minden reggel térdeljünk le, így a Szentlélek irányítása alá vethetjük az életünket, és azt az életet élhetjük, amelyet Isten kíván nekünk, és nem azt, amelyik után mi áhítozunk. A jó hír az, hogy az Isten által irányított élet sokkalta jobb annál, mint amit mi ki tudnánk alakítani az erőnkkel és az elménkkel. A kihívás egyik kulcseleme, hogy minden reggel letérdelünk, és elimádkozzuk a Miatyánkot. Ez a Jézus elit harcosaként eltöltött élet egyik alapelve, amit minden nap gyakorolnunk kell, és ezt akár számon is kérhetjük egymáson. El nem tudom mondani, hogy hány házasság (köztük magam is) érzi magát kényelmetlenül, amikor a feleségük belép a szobába, ők pedig térdre ereszkedve imádkoznak. Fiúk, ezen változtatnunk kell. Sokkal inkább az egyre növekvő bátorságot kellene látniuk bennünk, mert Jézusért élünk. El kell jutnunk egy olyan helyre, ahol a tetteink is tükrözik a jézusi életet. A családjainknak, a barátainknak és a világnak szüksége van a vezetésünkre ezen a téren.

A kihívás második lépéseként a keresztség erejének Örömhírét kell tolmácsolnunk annyi embernek, amennyinek csak tudjuk. Nagyon fontos azonban azt megértenünk, hogy csak azt adhatjuk tovább, ami bennünk is megvan. Ezért elengedhetetlen az, hogy térdelve imádkozzunk minden reggel, miközben a keresztség győzelmére és Isten hihetetlen, feltétel nélküli szeretetére gondolunk, amely betölti az életünket. Ha így teszünk, és ezekre a gondolatokra összpontosítunk, akkor Isten csodálatos kegyelme utáni mérhetetlen vágy fogja betölteni a szívünket... és nincs más választásunk, mint hogy ezt a környezetünkben élőkkel is megosszuk. Ebben a világban olyan férfiakra van szükség, akik bátran elviszik a keresztség üzenetét a világ legsötétebb sarkaiba is, olyan férfiakra, akik készek magukra venni a keresztséget minden reggel, nem érznek szégyent az Evangélium

miatt, és teljesen átérzik, hogy mit is jelent a kereszt cipelése. Ebben a világban olyan férfiakra van szükség, akik lelkesen inkább azt választják, hogy másokkal is megosszák az Örömhírt, és így megmentsek őket a pokoltól, mintsem hogy a saját komfortzónájukban maradjanak. Férfitársaim, ebben a világban muszáj mindent beleadnunk Jézusért.

„Mert úgy szerette Isten a világot, hogy egyszülött Fiát adta, hogy aki hisz őbenne, el ne vesszen, hanem örök élete legyen. Mert Isten nem azért küldte el a Fiút a világba, hogy elítélje a világot, hanem hogy üdvözüljön a világ általa.” (Jn 3,16-17)

A MI VÁLASZTÁSUNK

A hadsereg minden ágában különféle feladatok vannak, mindegyik egyedi küldetéssel. Vannak olyanok, akik kevésbé veszélyes, mindennapi feladatokat látnak el, és vannak olyanok, akik vágynak a veszélyes életre, hogy ott legyenek a csatamezőn. Vannak, akiknek az minden álmuk, hogy a kormány különleges alakulatában szolgálhassanak. De attól, hogy valaki ott akar lenni a harcmezőn, hogy valaki a különleges alakulat tagja akar lenni, nem jelenti azt, hogy nem kell részt venniük kiképzésen. Sőt, nekik sokkal keményebb kiképzésen kell átesniük, sokkal többet szenvednek, mint mások, a szemük előtt azonban csak a végcél lebeg, egy bátor, becsületes élet az országuk legkiválóbb katonái között. A Mennyei Ország is hasonlóan működik. Mielőtt Jézus a legtitkosabb, legveszélyesebb küldetéseket bízna ránk, meg kell bizonyosodnia arról, hogy valóban egyre világosabban értjük mindazt, amit Jézus Krisztus keresztje képvisel. Istennek meg kell vizsgálnia minket, vajon tényleg komolyan vesszük a keresztény életet, és tisztelettel adózunk a nevének. Jézus keresztjének elkötelezett harcosainak egyetlen dologra kell összpontosítaniuk: az Istentől kapott küldetésükre. Se többre, se kevesebbre. A küldetés sikere a Jézus keresztje által közvetített kegyelem, remény és feltétel nélküli sze-

retet üzenetén áll vagy bukik. Én hiszek abban, hogy Isten most is a szívedben munkálkodik, és azt kérdezi tőled: „Szeretnél a különleges alakulatom tagja lenni ezen a földön? Mindegy, mit válaszolsz, Isten mindig is szeretni fog, de a válaszod meghatározza azt, hogy Isten mit fog rád bízni a Földön. Pál apostol a következőket írja Timóteusnak:

„Te azért, fiam, erősödjél meg a kegyelemben, amely Krisztus Jézusban van. És amit tőlem hallottál sok tanú előtt, azokat add át megbízható embereknek, akik mások tanítására is alkalmasak lesznek. Vállald velem együtt a szenvedést, mint Krisztus Jézus jó katonája. Egy harcos sem elegyedik bele a mindennapi élet gondjaiba, hogy megnyerje annak a tetszését, aki harcosává fogadta. Ha pedig versenyez is valaki, nem nyer koszorút, ha nem szabályszerűen versenyez. A fáradozó földművesnek kell először a termésből részesülnie. Gondolkozz azon, amit mondok, mert az Úr megadja majd neked, hogy mindent megérts. Emlékezz arra, hogy Jézus Krisztus, aki Dávid utóda, feltámadt a halottak közül. Erről szól az én evangéliumom, amelyért még bilincseket is viselek, mint egy gonosztevő. Isten ígéje viszont nincs bilincsbe verve. Ezért tehát mindent elviselek a választottakért, hogy ők is elnyerjék a Krisztus Jézusban való üdvösséget örök dicsőséggel. Igaz beszéd ez:

Ha vele együtt haltunk meg, vele együtt fogunk élni is.

Ha tűriünk, vele együtt fogunk uralkodni is.

Ha megtagadjuk, ő is megtagad minket.

Ha hűtlenek vagyunk,

ő hű marad,

mert önmagát meg nem tagadhatja.

Ezekre emlékeztess és Isten színe előtt bizonyosságot téve kérd őket: ne folytassanak haszontalan szóharcot a hallgatók romlására. Igyekezz kipróbált emberként megállni Isten előtt, mint aki nem vall szégyent a munkájával, hanem helyesen fejtegeti az igazság ígését. A szentségtörő, üres fecsegők elől pedig térj ki, mert egyre messzebb mennek az istentelenségben, és szavuk úgy terjed, mint a rákos fekély. Közülük való Himenaios és Filétosz, akik az igazságtól eltávolodtak, ami-

kor azt mondják, hogy a feltámadás már megtörtént, és ezzel feldűlják egyesek hitét. Az Isten által vetett szilárd alap azonban megáll, amelyre ez van pecsételve:

Ismeri az Úr az övéit, és hagyja el a gonoszt mindenki, aki az Úr nevét vallja!

Egy nagy házban pedig nemcsak arany- és ezüstedények vannak, hanem fa- és cserépedények is, amazokat megbecsülik, emezek pedig közönséges használatra valók. Ha tehát valaki megtisztítja magát ezektől, megbecsült, megszentelt edény lesz, az Úrnak is hasznos, és minden jó cselekedetre alkalmas. Az ifjúkori kívánságot pedig kerüld! Törekedj viszont az igazságra, a hitre, a szeretetre, a békességre azokkal együtt, akik tiszta szívből hívják segítségül az Urat. Az ostoba és éretlen vitatkozások elől térj ki, tudva, hogy ezek viszálykodást szülnek. De az Úr szolgálja ne viszálykodjék, hanem legyen barátságos mindenkihez, tanításra alkalmas és türelmes, aki szelídséggel neveli az ellenszegülőket, hátha az Isten megadja nekik egyszer, hogy megtérve megismerjék az igazságot, és felocsúdjanak az ördög csapdájából, aki foglyul ejtette őket, hogy akaratát teljesítsék.

(2Tim 2)

Sokkal több kiváló, elszánt harcosra van szükség, akik Jézus Krisztusért harcolnak, akik kiállnak akár az életük árán is a Megváltójuk mellett, akik készek arra, hogy életüket az Örömhír terjesztésére használják. Vannak olyanok, akik most ugyan a földi pokolban élnek, de a kereszt csodálatos kegyelméről hallva mindörökre megváltozhatnak.

Te talán másképp gondolod, de én nem akarok úgy az Úr színe elé kerülni, hogy a szomszédom soha nem hallott Jézus keresztyéről, pedig a „rohanó” mindennapjaimból szentelhettem volna arra időt, hogy megosszam vele ezt az üzenetet, ami az örökkévalóság felé terelné.

Mennyivel másabb lenne a világ, ha minden keresztyén férfiban ott lenne a késztetés és a lelkesedés, hogy a környezetükben élőknek hirdessék az Örömhírt? Olyan férfiakra van szükség, akik vállalják Jézusért, hogy kinevetik őket, és mégis izgatottan mesélnek a kereszt szépségéről, ere-

jéről, reményéről, szeretetéről és gyógyításáról. Úgy hiszem, ha egyszer túltesszük magunkat azon, hogy már nem félünk attól, bolondot csinálunk magunkból Jézusért, az Ő ereje olyan szinten fogja átjárni az életünket, mint korábban sohasem. Ebben a világban szükség van arra, hogy ne szégyelljük magunkat az Evangélium miatt.

„Mert nem szégyellem az evangéliumot, hiszen Isten hatalma az minden hívőnek üdvösségére...” (Róm 1,16)

Amikor a kereszt kerül a fókuszba, Jézus győzelme az életünk minden területén megjelenik. A kereszt a Mennyeek országának legerősebb fegyvere ezen a földön. A kereszt nélkül Jézus drága vére nem hozhatta volna el a megváltásunkat, és nem kaphattuk volna meg a legnagyobb ajándékot, a Szentlelket. A megváltásunk kulcsa az volt, hogy a Megváltó meghalt értünk a kereszten, és ezzel meghozta a végső áldozatot a bűneinkért. Mindezt azért tette, mert elmondhatatlanul szeret bennünket, és azt szeretné, ha minden férfi ismerné a nevét. A mi felelősségünk és örömünk, hogy megosszuk másokkal a szeretetét, a kereszt felett aratott győzelmét mindenkivel, akivel csak találkozunk, akár szóban, akár tettekkel. Nem szabad, hogy bármi is lelassítson vagy megfékezzen bennünket, és biztosra kell mennünk, hogy mindenhol, életünk minden egyes napján hordozzuk Jézus sötétség felett aratott győzelmének szimbólumát. Közösen, céltudatosan és állhatatosan fussuk meg az előttünk levő pályát.

„Ezért tehát mi is, akiket a bizonyágtevőknek ekkora fellege vesz körül, tegyünk le minden ránk nehezédő terhet és a bennünket megkönyékező bűnt, és állhatatossággal fussuk meg az előttünk levő pályát.” (Zsid 12,1)

SZENVEDÉS

„Mert a mi pillanatnyi könnyű szenvedésünk minden mértéket meghaladó nagy, örök dicsőséget szerez nekünk...”

(2Kor 4,17)

Jézus harcosának élete tele van szenvedéssel. Mint azonban a fenti vers is bizonyítja, keresztényi szenvedésünk nem céltalan. A magunkéva kell tennünk, és mint korábban mások, örömet kell lelnünk benne, és nem szabad megfedkezünk arról, hogy ez a világ nem az otthonunk.

Ez az üzenet akkor ivódott belém, amikor Örményországban egy misszió során megálltunk, hogy körülnézzünk egy régi templomban. A templom felé tartva rájöttem, hogy nem tudok semmit Világosító Szent Gergely életéről, és azt leszámítva, hogy a templom gyönyörű volt, sok okunk sem volt arra, hogy megálljunk ott. A hegy tetejére érve leültünk, és az egyik misszionárius elmondta a történetet, ami miatt felkerestük ezt a templomot. Élt egyszer egy férfi, aki szenvedélyesen szeretne volna megismertetni a kereszt üzenetét az itt élőkkel. Kr. u. 300 körül utazott ebbe a térségbe, azonban végül megbüntették, mert terjesztette a hitét. A király parancsára egy tíz méter mély verembe vetették, és nem szabtak határt a büntetésének. Ez lényegében az éhezés és az elszigetelés miatt felért egy halálos ítélettel. Szent Gergely azonban 13 évet leélt ebben a veremben! Egy asszony mindig dobott be neki élelmet, ami elegendő volt ahhoz, hogy életben maradjon, miközben a Jézusba vetett hite sem ingott meg. Tizenhárom évvel később a király szörnyen megbetegedett. Hívatta a mágusait és a gyógyítóit, de egyikük sem tudott rajta segíteni. Valakinek eszébe jutott a keresztény Gergely is, szóval őt is a király elé vitték a veremből. Szent Gergely a király színe előtt imádkozni kezdett a gyógyulásáért, az Úr pedig cselekedett. A királyt annyira ámulatba ejtette Gergely Istene, hogy az országát is keresztény országgá tette. Mindez Kr. u. 301-ben történt, így Örményország lett az első keresztény ország. Istennek legyen hála!

Szent Gergely és a veremben töltött évek történetét hallva Jézus szenvedését is teljesen más szemszögből láttam. Annyiszor előfordul, hogy „szenvedek” valami miatt, ami valójában csak egy kis kellemetlenség. Szent Gergely élete volt a legnagyobb inspiráció arra, hogy Jézusért mindent beadjak, hogy azért imádkozzak, hogy használjon engem is, bármi is legyen ennek a következménye. Amikor így, önzetlenül imádkozunk, és nem félünk attól, hogy meghalunk vagy megszégyenülünk a hitünk miatt, akkor ugyanolyanok vagyunk, mint azok a csodálatos szentek, akik példát mutatnak a számunkra.

BÁTORSÁG

Szeretnék megismertetni benneteket korunk egyik szentjével, egy olyan nővel, akinél szenvedélyesebben nem láttam senkit sem a kereszt üzenetét hirdetni. Ez a történet is egy misszió során esett meg. Annyit még el kell mondanom, hogy ha eddig nem vettél részt rövid missziós úton, akkor imádkozz azért, hogy az Úr eléd tárjon egy olyan utat, amire nem tudsz nemet mondani. Egy hívó életében egy rövid missziós út az egyik legnagyobb hatású élmény lehet.

Szeretnék egy kevés háttérrel nyújtani a történethez. Harmadik napja terjesztettük Jézus reményét, megbocsátását és szeretetét ebben az országban. A csapatunk imádsággal készült, és az elképesztő helyszíni missziós csapat kísért minket. A nap nagyon jól indult. Az evangéliumról tanítottuk az embereket, bejártuk a falvakat, és hihetetlen beszélgetéseket folytattunk a helyiekkel az Úrról. A nap végére komolyan kimerültem. Amikor a kocsival elindultunk a csapat többi tagjáért, hogy visszamenjünk a gyülekezetbe, felvettünk egy csoportot, amelynek az egyik tagja egy helyi misszionáriusnő volt. Már korábban is komoly lelki harcot vívott az egészsége miatt, és nem sokkal korábban engedték ki a kórházból, miután hirtelen sokat fogyott, ő azonban minden erejével Jézust szolgálta. Egy igazi inspiráló asszony!

Amikor kinyitottuk az ajtót, köhögni kezdett. Körülnéztem, a városban mindenki a gázt égette a csatorna szélén, az utcákat belepte a füst. Ekkor döbbsentem rá, hogy a nő asztmarohamot kapott, a kisbusznak pedig nincs légkondíja, amivel valamennyire ki tudtuk volna zárni a füstöt. Besegítettük az autóba, és azonnal elindultunk. A csapatom néhány tagját azonban ott kellett hagynom. A hadseregben töltött három és fél év során megtanultam, hogyan kell újraéleszteni és elsősegélyben részesíteni valakit, és az nem is volt kérdés, hogy az aprócska asszony állapota nagyon súlyos volt, lényegében az életéért küzdött. Padlógázzal hagytuk magunk mögött a környéket, de ő hevesen köhögött, alig jutott levegő a tüdejébe. Az állapota fokozatosan romlani kezdett. Amikor már az inhalátora sem segített, tudtam, hogy tennünk kell valamit. Mindenki az autóban hangosan imádkozni kezdett... nem csak úgy motyogva, hiszen életről és halálról volt szó. Levettem a pulóveremet, benedvesítettem, és a szája elé tettem, hogy ne legyen olyan száraz a levegő, amit belélegez, de ez sem sokat segített rajta. Megálltunk egy benzinkútnál, hátha be tudjuk vinni egy légkondicionált helyiségbe, közben pedig azon igyekeztünk, hogy egy légkondis kocsit stoppoljunk le, ami elvinné az asszonyt a hátralévő 45 perces úton. Olyan gyenge volt, hogy kézben kellett bevinnem a kúthoz tartozó helyiségbe. Hiába kéreltük az embereket, hogy vigyék be őt a városba, senki sem állt meg, így nekünk kellett megpróbálni. Visszatettük az autóba, és olyan gyorsan hajtottunk a lakása felé, ahogy csak tudtunk. Láttam már ügyes sofőröket, de Jézus katonája, aki aznap este vezetett, olyan volt, mint egy profi! Szinte repültünk, mert mindannyian tudtuk, hogy a nő az életéért harcol. A Szentlélek által mi is küzdöttünk, nem hagyhattuk, hogy Sátán harc nélkül vegye el ennek a hívő nőnek az életét. Együtt azon erőlködtünk, hogy megnyugtassuk és életben tartsuk, noha nagyon is tisztában voltam azzal, hogy a halálán van. A bal kezemmel megtámasztottam ennek az aprócska asszonynak a hátát, hogy a tüdeje ki tudjon tágulni, miközben a hátradöntött arca elé tartottam az átnedvesített pulóvert, mert olyan gyenge volt, hogy nem tudta felemelni a kezét. A hit szaván szóltam hozzá, holott a félelem hangja ott zúgott a fülemben, az övébe azonban nyugodt, hitteli szavakat suttoztam. Az járt a fejemben, hogy ezt jelenti, ha valaki az Istennek áldozza az életét.

Tudta, hogy az egészséget kockáztatja, mégsem hátrált meg. Nem kifogásokat keresett, hanem meghozta a döntést: Isten dicsőségének áldozza az életét. Végül sikerült hazavinnünk, és a gyógyszerporlasztóval sikerült enyhítenünk a szenvedésén. Gyenge volt, és a teste borzalmas dolgokat élt át, de hála Istennek, túlélte.

Ekkoriban már egy ideje testedzéssel foglalkoztam, így tudtam, hogy az, ami a nővel történt, az emberi test számára az egyik legmegerőltetőbb dolog. Késő este volt, mire a csapatunk hazaért az asszonnyal, akit a férje a gyerekeik azonnal ápolni kezdtek, mi pedig elindultunk a szállásunk felé. Tudtam, hogy másnap reggel korán kezdünk, és egy hosszú, tanítással teli nap állt előttünk... Úgy gondoltam, hogy a nő másnap nem lesz ott a csapattal.

Másnap reggel, miközben a csapat készülődni kezdett, ez az aprócska asszony lépett be az ajtón könnyes szemmel, mosolyogva. Készen állt arra, hogy Jézust szolgálja. Nem találkoztam senkivel, aki jobban értette volna, hogy Jézus követése szenvedéssel jár, de ez nem állíthat meg minket. Fájdalmak között töltötte a napját, de ezt nem mutatta ki. Arra összpontosított, hogy Jézus szavát hirdesse, és barátkozzon a többiekkel. Nekünk is erre kell összpontosítanunk. A kereszt üzenete túl fontos ahhoz, hogy a testi szenvedés miatt ne osszuk meg az Örömhírt másokkal.

A missziós út után egy nagyon kedves emailt kaptam ettől az asszonytól. A mai napig fel tudom idézni a záró gondolatait... remélem, te is emlékezni fogsz rájuk.

„Hagyjunk mindent ott a harcmezőn! Áradjon szavainkból az igazság. Dolgozzunk addig, amíg Ő el nem jön ismét.”

A VILLA

„Hanem öltsetek magatokra az Úr Jézus Krisztust; a testet pedig ne kényeztessétek úgy, hogy bűnös kívánságok ébredjenek benne.”

(Róm 13,14)

Miután elméltünk Isten országának leghatalmasabb fegyveréről ezen a földön, a keresztről, most ejtsünk néhány szót a sötétség országának leghatalmasabb fegyveréről ezen a földön, a villáról, ami a testet táplálja. Jézus harcosaiként ezen a földön, a kegyelméből és az erejéből fakadóan, ismernünk és tudnunk kell az ellenségünket is. Egy pillanatig sem hihetjük azt, hogy Sátán és a démonjai nem arra várnak, hogy mikor emészthetnek el minket. Sátán lesben áll, hogy támadást intézhessen mindenki ellen, aki az Evangéliumot hirdeti, és a legkevésbé sem akarja azt, hogy a férfiak bátran magukra vegyék Jézus keresztjét nap mint nap, valamint hogy a feltámadt kereszt hatalmát terjesszék. Sátán azt akarja, hogy a férfiak ne törődjenek az-
zal, milyen fontos Jézust teljes odaadással szeretni, éppúgy, mint a feleségeiket, milyen fontos, hogy a gyerekeiket az Úrban neveljék fel, és hogy mindennap hirdessék Jézus Krisztus Örömhírét. Sátán és a démonjai számtalan módon vezetnek minket tévútra ebben az életben, hogy ne foglalkozzunk nap mint nap a legfontosabb dolgokkal. Melyek ezek a tévutak? A foci szeretete, a karrierünk iránti elhivatottság, a testi egészségünk elhanyagolása, néha egy kis pornó – ez csak néhány azok közül a tévutak közül, amelyeken nagyon hamar találhatjuk magunkat. Igazán hiszem, hogy életünk minden egyes reggelén meg kell küzdenünk azért, hogy csak Jézus szeretetét kövessük, és másokat is úgy szeressünk ahogy Jézus.

„Intelek titeket: a Lélek szerint éljétek, és a test kívánságát ne teljesítsétek. Mert a test kívánsága a Lélek ellen tör, a Léleké pedig a test ellen, ezek viaskodnak egymással, hogy ne azt tegyétek, amit szeretnétek.”

(Gal 5,16-17)

Két eshetőség között folyik a harc: vagy a lelket tápláljuk, amikor felvesszük nap mint nap a keresztünket, vagy a testet, amikor a villát vesszük kézbe. A keresztünk felvételével a Jézusban való élethez jutunk, a test vágyai azonban keresztre feszítenek minket.

Keresztényként csak akkor van erőnk, ha a Szentlélek kitölti az életünket, tehát alázatosan és megtört szívvel járulunk az Úr színe elé, miközben tudjuk, hogy egyedül nem tudunk semmit sem elérni – Jézus keresztje pontosan ezt jelképezi. Tudjuk, hogy a kereszt hatalma nélkül senkik vagyunk, nincs semmink, viszont ha a kereszt velünk van... akkor el sem tudod képzelni. A kereszt által kapunk bűnbocsánatot, Jézus Krisztus a vérét ontotta, így megváltott minket, Jézus hatalmából feltámadhatunk, az életünket pedig kitöltheti a Szentlélek. Minden nap azonban hatalmas küzdelem a kereszt hatalmának ismeretében élni. Folytonos a kísértés, hogy ne a keresztet válasszuk, hanem a különleges falatokat, amelyeket a testet tápláló villa kínál a számunkra.

Az életünket pedig ez a naponkénti döntés alakítja.

„Ne tévelyegjetek: Istent nem lehet megcsúfolni. Hiszen amit vet az ember, azt fogja aratni is: mert aki a maga testének vet, az a testből arat majd pusztulást; aki pedig a Léleknek vet, a Lélekből fog aratni örök életet.” (Gal 6,7-8)

Amikor a test villáját ragadjuk meg, valami olyat táplálunk, aminek nem lenne szabad megjelennie az életünkben, miközben az egészet szép lassan egy maszk mögé rejtjük. A maszk mögött azonban aprólékosan, falatról falatra, széthullik az életünk. Sátán leghőbb vágya, hogy ne vegyünk tudomást ezekről a falatokról, amellyel a testet táplálod, mert tudja, hogy így a bűn növekszik és kap erőre az életünkben. Sátán azt is tudja, hogy minden egyes falattal a bűn egyre erősebb és hatalmasabb lesz, és tisztában van azzal is, hogy ennek mi a következménye a férfi életében. Ne felejtjük, hogy Sátán sokkal okosabb nálunk, mert nálunk messze jobban ismeri az emberi természetet és a kísértéseket. Jobban ismeri Isten feltétel nélküli szeretetét, mint ahogy mi valaha is meg fogjuk tudni érteni, és éppen ezért gyűlöli, nem akarja, hogy bárki is halljon róla, megpróbálja megölni azt,

aki határozottan terjeszti az Isten feltétel nélküli szeretetéről szóló üzenetet. Mindezt ne úgy képzeljük el, hogy az éjszaka folyamán belopózik a házukba, mint egy félelmetes kobold. Aprólékosan, napról napra végez velünk. Éppen ezért tudatában kell lennünk ennek az életünk ellen intézett stratégiai támadásnak, és le kell tennünk a villát, hogy felvehessük a keresztünket.

„A tolvaj csak azért jön, hogy lopjon, öljön és pusztítson; én azért jöttem, hogy életük legyen, sőt bőségben éljenek.” (Jn 10,10)

A VILLA ÉS A KARRIERÜNK

Ha te is olyan vagy, mint én, akkor itt komoly harcok dúlnak. Be kell vallanom, hogy heti szinten küzdök ezzel a problémával, és van egy társam, aki folyamatosan ellenőriz és számon kér. Férfiként a testünk örömét leli a hajszában, a vadászatban. Azonban, ha nem vigyázunk, akkor a karrierünkben a hajsza és a vadászat falatról falatra megszállottsággá válhat. Képzeld csak el...

Hazaérsz egy hosszú nap után, tudod, hogy időt kellene töltened a családdal, de csak arra a projektedre tudsz gondolni, ami hatalmas kihívás elé állított, minden erőddel azon vagy, hogy sikeresen be tudd fejezni, és szép lassan a szolgájává válsz. Ne mondd, hogy ez veled még nem történt meg. Előfordult már veled is, hogy együtt vacsorázol a feleségeddel, a napodról és a projektedről mesélsz, de őt egyáltalán nem érdekli a dolog? Ő azokról a projektekről szeretne beszélni veled, amelyeket elhanyagolsz otthon, mint a mosogatás, a porszívózás, a portörlesztés, meg ilyenek. Az is lehet, hogy meg is említi ezeket, miközben megjegyzi, hogy *„Bárcsak a családdodra is annyi energiát fordítanál, mint a karrieredre.”*

Hoppá! Ne feledjük, hogy mi, férfiak teljesen máshogy működünk. Ez egy olyan terület, ahol sokan küszködünk, de nem törődhetünk bele a bukásba. A karrierünkkel sem indokolhatjuk a test éhségének kielégítését.

Azonban vannak jó híreim is! Az Isten teremtett ilyennek, de ő küldte el a Fiát is, azért, hogy a kereszten életét adja értünk, mert tudta, hogy egyedül képtelenek vagyunk a jóra. Isten tehát azt akarja, hogy támaszkodjunk az Ő erejére, és ne hagyatkozzunk más irányítására, csak a Szentlélek vezetésére. Hiszen Ő azt szeretné, hogy őt szolgáljuk, és ne a munkánk rabjai legyünk. Tehát napközben dolgozz keményen, amikor a családdal vagy, akkor viszont szenteld nekik az időd és az energiádat. Tudom, hogy nehéz, de csatlakozz te is a harcunkhoz: mert gazdagabb életet találsz abban, amit Isten óhajt neked, mint bármilyen, Isten akaratán kívül eső vágy beteljesítésében.

A VILLA ÉS AZ EGÉSZSÉGÜNK

„Vagy nem tudjátok, hogy testetek a bennetek levő Szentlélek temploma, akit Istentől kaptatok, és ezért nem a magatokéi vagytok? Mert áron vétettetek meg: Dicsőítsétek tehát Istent testetekben!”

(1Kor 6, 19-20)

Férfitársaim, itt komoly elhatározásra van szükség. Az elhízás korábban nem látott méreteket öltött világszerte, és több ember esik áldozatául, mint korábban bármikor. Ez a könyv a harcos szívű férfiaknak íródott, és az egészségünkhöz is hasonló hozzáállás szükséges. Ha ezt a könyvet olvasod, és nem kell a súlyoddal törődnöd, akkor sem úszod meg a dolgot. Az emberi test ugyanis vagy egészségesebbé válik, vagy egészségtelenebbé. Ha nem teszel aktívan az egészséged javításáért, akkor annak az egészséged látja kárát. Sátánnak pedig éppen az a célja, hogy rossz állapotban találjon rád, mert akkor nem lesz energiád a következőhöz:

„Menjetek el szerte az egész világba, hirdessétek az evangéliumot minden teremtménynek!” (Mk 16,15)

A feleséged, a gyerekeid és a világ számít rád, hogy vezedsz őket ezen a területen. Ha te nem teszed, akkor mégis ki? Egészségtelen világban élünk, a keresztényeknek azonban energiával teli testre van szükségük, ami kész a harcra, az ütközetre, hogy Jézushoz hasonlóan szeressék és szolgálják az embereket, hogy átvezessék őket az élet nehéz időszakain, miközben Jézus reményét és szeretetét terjesztik.

Itt most felsorolhatnék egy rakás statisztikát, de mindannyian tudjuk, hogy az elhízás és az ülő életmód valódi veszélyek. Személy szerint úgy hiszem, hogy a testi egészségünk Sátán egyik legnagyobb támadófelülete egy elhivatott keresztény életében. Ha a mennyei ország különleges alakulatában szolgálunk, de olyan nehezek vagyunk, hogy képtelenek vagyunk elindulni a reggeli futásra, akkor ott bajok vannak. A különleges alakulat kiképzése során a hangsúly nem kizárólag a futáson van, hanem azon is, ahogy a futás felkészíti az elmét, a szívet és a testet a háború megpróbáltatásaira. A különleges alakulatok katonái azért futnak annyit, és azért törekednek a sovány testalkatra, mert a lehető legjobban szeretnének teljesíteni akkor, amikor a küldetés közben dúl a háború, és a stressz szintje eléri a maximumot. Vannak olyan férfiak, akik egész életüket feláldozzák, hogy az ország legjobbjai között harcoljanak, és Isten áldja ezeket a katonákat! Isten seregében azonban olyan férfiak kellene, akik készek feláldozni az életüket az örök szabadságért, amit a kereszt hozott el a számunkra. Szóval készítsd fel az elméd, kötelezd el magad még ma, és többet ne hanyagold el az egészségedet. Kérlek, kötelezd el magad velem együtt, hogy Isten elit katonájaként élsz a testedben, a lelkedben és a értlemedben. Ne feledd, hogy ez egy olyan elköteleződés, amihez szükséges, hogy magunkra vegyük a keresztünket minden nap, a testünket pedig átadjuk a bennünk élő Szentlélek számára. Ha te is elkötelezted magad, készülj fel arra, hogy a tested bármikor fellázadhat ez ellen. A test elleni harcot pedig csak akkor nyerhetjük meg, ha letesszük a villát, amely minden reggel táplálja azt, és felvesszük helyette a keresztünket.

„Ezért, testvéreim, adósok vagyunk, de nem a testnek, hogy test szerint éljünk. Mert ha test szerint élték, meg kell halnotok, de ha a Lélek által megölik a test cselekedeteit, élni fogtok.” (Róm 8,12-13)

A test táplálása olyan, mintha egy kisoroszlánt etetnénk apró falatokkal egy titkos helyiségben valahol önmagunkban. Kezdetben a kisoroszlán aranyos és barátságos, aztán falatról falatra egyre jobban megerősödik. Aztán egyszer, amikor belépünk hozzá, már azt látjuk, hogy az oroszlán nagyra nőtt, és többet szeretne, mint egy falat. Az életünket akarja, aztán hirtelen ránk támad, és teljesen elpusztít minket, mert hosszú-hosszú időn keresztül falatonként tápláltuk.

Ehhez a példához hasonlóan, ha falatonként táplálsz a tested, akkor hirtelen ötven kilóval többet mutat a mérleg az ideálisnál, a szíved pedig alig éli túl a következő napot. Az egyetlen reményünk arra, hogy győzedelmeskedünk a villa inycsiklandozó falatai felett, ha örömet találunk az Úrban. A villát minden reggel el kell helyeznünk a kereszt lábánál. A kereszt hordozását kell választanunk, és nem a villát, ami a testünket táplálja. Ne feledd, együtt csináljuk ezt végig, – ahogy a haditengerészet kiképzői mondják: „*az egyetlen könnyű nap a tegnapi volt*”. Szóval ne hidd azt, hogy valaha is könnyebb lesz letenni a testet tápláló villát, mindig is nehéz lesz, de mindig megkapjuk érte a jutalmunkat. A test mindig azonnali kielégülést szeretne, és nem törődik a következményekkel, miközben a Szentlélek szüntelenül annak a magnak a fejlődését figyeli, amit ő a mi életünkbe vet el. A kihívás során mindezt együtt fogjuk megtapasztalni, a Pokol Hete pedig tisztábban fogjuk hallani a test hangját, mint korábban bármikor... jó kis móka lesz. Sok sikert az élethez, amivel a legjobbak között harcolhatsz Jézusért!

„Ugye tudjátok, hogy a versenypályán sok versenyző fut, de csak egyikük lesz a győztes, és ő kapja a díjat? Úgy fussatok, hogy győztesek legyetek! Minden sportoló, aki a versenyre készül, nagy önuralommal végzi az edzéseket, és minden tekintetben fegyelmezetten él. Azért teszi ezt, hogy megnyerje a versenyt, és megkapja a győztesnek járó babéroszorút. Ez azonban egy idő múlva elszárad és elpusztul. Mi olyan jutalmat fogunk kapni, amely örökké megmarad. Én tehát nem céltalanul futok, hanem egy határozott cél felé. Úgy küzdök, mint egy ökölvívó, aki eltalálja az ellenfelét, és nem a levegőbe csapkod. Keményen megfegyelmезem tehát a testemet, mint egy sportoló, és szolgálommá teszem. Mert nem akarom, hogy miközben másokat erre tanítok, engem meg kizárjanak a versenyből.” (1Kor 9,24-27 EFO)

A VILLA ÉS AZ ICEHIRDETÉSÜNK

A villa, ami a testet táplálja, az igehirdetés legnagyobb ellensége. Ha a bűnös természetünket tápláljuk, akkor lassan elszakadunk attól az emberi gyarlóságtól, amivel egy férfi szereti Jézust mindazzal, amije van. Ha elszakadunk Isten Lelkétől, mert a test étvágyára ösztönösítünk, akkor nem vesszük észre körülöttünk a lelki szükségeket és tevékenységeket. Az igehirdetésre minden újjászületett Isten gyermekének elsődleges feladatként kellene tekintenie, ami azonban csak akkor válik ténylegesen szükségessé, ha minden napunk központjában a kereszt áll. Az egyik legnagyobb félelmem az, hogy nem élek a lehetőséggel, és nem terjesztem az Örömhírt, ami megmentett a pokoltól, ami a halálom után várt rám, és amiben ezen a földön éltem.

A közelmúltban Örményországban jártam missziós úton, és az Úr lehetővé tette, hogy több szempontból is lássam az igehirdetés fontosságát. A tíznapos út során, amiből hét napot töltöttünk ténylegesen az országban, az öt fős csapatunk 23 ember bűnbánatának volt szemtanúja, akik el is fogadták Jézust a Megváltójukként. Istennek legyen hála! Csodálatos volt látni, hogy mi történik, ha egy csapat együtt imádkozik, és a hite szerint cselekszik. Amikor elmentünk egy faluba, azért imádkoztunk az utcákat róva, hogy a megfelelő személyhez vezessen el minket az Úr. Istennek hála, annyira összeszedettek és bátrak voltunk ezen az úton. Ráadásul ez volt az első alkalom az életemben, amikor egy teljes család adta át az életét Jézusnak. Igazán elképesztő! A város iskoláinak vezetőivel is sikerült összebarátkoznunk, és sikerült megállapodni, hogy testedzéssel foglalkozó igehirdetők kerüljenek a rendszerbe, remélve, hogy így megoszthatják velük Jézus szeretetét. Volt azonban egy jelenet, ami engem különösen megfogott, és ezt szeretném most megosztani.

Egyik este a csapat a vacsorához készülődött egy remek nap után, amikor a környező falvakban hirdettük az ígét. Vacsora közben a helyi gyülekezet lelkipásztora megosztotta velünk a tanúságtételét, aminek köszönhetően teljesen megváltoztam.

Mesélt arról, hogy a Szovjetunióban nőtt fel, és az apja akkoriban egy nagyon befolyásos ember volt, azonban fiatalon meghalt, és a lelkipásztor még tízéves kora előtt lett a ház ura, miközben nagy nyomás nehezedett rá, hogy befolyásos apja nyomdokaiba lépjen. Ő pedig el is indult ezen az úton. Elmesélte azt is, hogy kereste a szeretetet és az elfogadást, amit tinédzser korában a 35-40 éves barátainál talált meg. A lelkipásztor, miközben mesélte a történetét, megmutatta a vágásokat a kezén azokból az időkből, amikor a Szovjetunióban egy 100 kemény fickóból álló bandát vezetett. Rettenthetetlen harcosnak és vezetőnek ismerték, azt mondta, hogy valóban nem félt senkitől. Egy éjjel a mai Jereván belvárosában sétált, amikor valaki a kezébe nyomott egy röplapot. Nem látta az arcát, mindenesetre azonban elvette tőle a röpiratot, aztán otthon elolvasta. Az első oldalon egy kettéágazó út volt látható. Az egyik a pokolba, a másik a Mennyszigetbe vezetett. Az első pillanattól tudta, hogy ő rossz utat választott. Végigolvasta a röpiratot, és képtelen volt kivenni a fejéből. Másnap valami arra sarkallta, hogy visszatérjen a belvárosba. Nem tudta, miért, még sosem érzett ehhez hasonlót. Hosszú utat kellett megtennie a belvárosba, de olyan erős volt az érzés, hogy mennie kell, hogy elindult. Amikor a belváros utcáit rőtta, meglátott egy fiatalembert, aki a szabadban prédikált. Nagyjából negyvenen álltak körül a fiatalembert, így a lelkipásztor megállt valamivel hátrébb, ahol még hallotta, amit mond. Megdöbbenett az, amit hallott, mintha a férfi egyenesen hozzá beszélt volna. A szíve elnehezedett, aztán a férfi hirtelen elindult felé. Ez a prédikátor volt az, aki ezen a napon a fiatal bandavezért az Isten felé vezette, az egykori vezér pedig ma az egyik evangélikus egyház vezetője Örményországban. Istennek legyen hála!

Különösen izgalmas ebben a találkozásban, hogy a keresztény férfi, aki a röplapot osztogatta és aki a belvárosban prédikált, valójában nyaralni érkezett Kanadából, De büntudata lett, mert a nyaralás során csak magával törődött, és nem terjesztette az evangéliumot. Végül úgy döntött, hogy egyik este elmegy, és röplapokat osztogat a belváros egyik pontján, majd másnap reggel prédikálni fog a szabad ég alatt. Ilyen Jézus egy igazi harcosa... Ennek az embernek az Úrért végzett erőfeszítésének a következtében egy ember végül valóban bűnbánatra tért. Ez a férfi a pokolba vezető úton volt, de meghallotta a kereszt üzenetét, megbánta a bűneit, és azóta is szenvedélyesen szolgálja Jézust, és számtalan embert vezetett el hozzá.

Szóval, férfitársaim, komoly felelősség nehezedik ránk... Nem az számít, hogy egy vagy egyezer ember fogadja el Jézust urának. Annyian élnek körülöttünk olyanok, akik nem ismerik Jézust, és akik a haláluk után a pokolra kerülnek, ha nem beszélünk róla nekik. A legjobb, amit tehetsz bárkivel, az az, ha megosztod vele Jézus keresztyének üzenetét. Meg kell törnünk a világ csendjét, minden egyes nap szégyenérzet nélkül kell élnünk az evangéliummal, mert a világnak hallania kell Jézusról!

„Uram, add, hogy állhatatos legyek, de ne szigorú, rendíthetetlen, de ne dogmatikus, hogy szeressek, de ne gyengüljek el.” (Jim Elliot)

MI IS AZ A SOULCON?

A SOULCON egy rövidítés, amit én raktam össze a lélek irányításának angol megfelelőjéből (SOUL CONtrol). Ez egy olyan életstílus, amit szeretném, ha minden férfi a magáévá tenne. A lényege, hogy az elménk, az akaratunk és az érzelmeink – azaz a lelkünk [SOUL]–irányítását [CONtrol] átadjuk a Szentléleknek, hogy Jézus különleges katonái lehessünk, miközben meghalunk önmagunk számára, így egy lelkiekben gazdag férfivé válhatunk, akit a Szentlélek vezet. Személy szerint hiszek abban, hogy ha mindannyian a SOULCON szerint élénk a mindennapjainkat, nem lenne több elhízott ember a gyülekezeteinkben, a férfiak pedig halálra éhezhetnének a testük étvágát, mert végre Jézus keresztye felé fordulnának, és nem a test éhségét csillapítanák. A villa és a kereszt két hatalmas fegyver, és minden nap el kell döntenünk, hogy melyiket akarjuk használni. Én a helyedben azt szeretném, ha a hősi halottként emlékeznének meg rólam. Nem akarom, hogy az emberek azt mondják a temetésemen, hogy milyen remek ember volt, csak kár, hogy nem tudott leállni az evéssel; vagy hogy a pornófüggősége miatt széthullott a családja, a gyerekei nem néztek fel rá,

a felesége pedig elhagyta; vagy hogy a dugóban valaki olyanon élte ki a dühét, akin nem kellett volna; vagy hogy munkamániás volt, és ezért lemaradt arról, ahogy felnőttek a gyerekei, és igazából a legfontosabb alkalmakkor sem tudott közel kerülni hozzájuk. Imádkozom mindannyiunkért, hogy senkiről se mondjanak hasonlókat. Imádkozom azért is, hogy ezalatt a hat hetes kihívás alatt annyit változtassunk az életünkön, hogy a Szentlélek irányítása alatt tudjunk élni, mert mindannyian tudjuk, hogy az Ő irányítása sokkal hasznosabb, mint a testünk irányítása. A kihívás során minden napra jut egy rövid áhítat, egy kitalált történet formájában, amely, úgy érzem, tartalmazza mindazokat az alapvető információkat, amelyek ahhoz szükségesek, hogy Jézus különleges katonája lehess. Az utazás során sok mindent megtudhatsz arról, hogy ki is vagy Krisztusban, és Jézus mit tartogat azok számára, akik valóban keresik és követik őt. Olyan izgatott vagyok! Engedd szárnyalni a képzeleted, és érezd jól magad. Legelőször azonban szeretném, ha szánna néhány percet arra, hogy elolvasod a kihívás négy alapelvét. Nem szabad csak úgy átfutnod a következő fejezetet, mert enélkül nem érted majd meg a fizikai kihívásokat, amelyeknek alá fogod vetni a tested a következő hat hétben.

Az alapelveket a hat hétre vonatkozó célkitűzések követik, és aztán kezdhetjük is!

A SOULCON KIHÍVÁS NÉGY ALAPELVE

Négy alapelvet kell elsajátítanod a mindennapjaidban, hogy át tudj állni a SOULCON életstílusra. Mint ahogy a kosárlabdában, vagy bármelyik másik sportban, az alapelvek itt is olyan egységek, amivel a sportolók a legelső edzések során megismerkednek, mégis az egész karrierjük során ezzel tudják finomhangolni a teljesítményüket.

A SOULCON négy alelve a következőkre fog kitérni:

- mit egyél
- mit igyál
- mit sportolj
- hogyan pihenj

Ha rendesen megtanulod és alkalmazod ezeket az alapelveket, akkor végül minőségi szokásokká válnak, és olyan természetesek lesznek számodra, mint egy kosárlabdázó számára a cselezés.

Mielőtt megismerkednénk az első alapelvvvel, szeretnék már itt, az elején tisztázni egy dolgot, ami remélhetőleg valamennyire eloszlatja a kételyeket.

A szénhidrátoknak két fajtájuk van: egyszerű és összetett szénhidrátok. Biztos, hogy hallottad már ezeket a kifejezéseket, de röviden szeretném tisztázni a különbséget közöttük. Ha ezzel megvagyunk, akkor sokkal könnyebb lesz az alapelveket elsajátítani és alkalmazni. Ezen felül lenne még néhány egyszerűbb dolog, amit szeretnék elmagyarázni. Tekintsd ezt úgy, mint egy bevezető óra.

Egyszerű szénhidrátok

Ezek azok a szénhidrátok, amelyek komolyan visszavetik a SOULCON életstílust. Ide tartoznak a cukrok, a fehér kenyér, a fehér rizs, a fehér lisztből készült tésztafélék, az üdítők, a koncentrátumból készült gyümölcslevek, a cukorkák, az édes péksütemények, a fánkok... és a listát lehetne még folytatni.

Úgy tekints ezekre a szénhidrátokra, mint egy egyszerű matekpéldára (mint az 1x1), a testedre pedig mint a feladat megoldójára. A tested felismeri, hogy ezekkel a szénhidrátokkal könnyű dolga lesz, így hamar megoldja a feladatot, és felszabadítja az energiát a szervezetedben. Ez azonban a testzsír-csökkentés szempontjából nagyon káros, ugyanis minél hamarabb megemésztődik a szénhidrát, annál nagyobb a valószínűsége, hogy az testzsírként raktározódik. A testnek ugyanis egyszerűen csak bizonyos Mennyiségű energiára van szüksége, a fennmaradó energiát a test a véráramon keresztül továbbítja, és testzsírként raktározza. Ezért van szükség arra, hogy egy összetettebb matekfeladat elé állítsd a szervezeted, ami nagyobb kihívást jelent.

Összetett szénhidrátok

Ez a szénhidrát típus azonban mindenképpen legyen része a mindennapi étrendednek. Ezeket a szénhidrátokat többek között az édesburgonyában, a barna rizsben, a zabkásában, a teljes kiőrlésű kenyérben és tésztafélékben, a kuskuszban, a quinoában találhatod.

Amikor az összetett szénhidrátokra gondolsz, vagy én hozom szóba őket, képzelj el úgy, mint egy bonyolult osztást, amit a testednek (azaz a feladat megoldójának) írásban kell kiszámolnia.

Minél tovább tart az osztás kiszámítása (az energia feldolgozása) a tested számára, annál kisebb az esélye, hogy ezt az energiát a tested zsírként tárolja. Az összetett szénhidrátok nagyszerűek, mert rostokat tartalmaznak, amelyeknek köszönhetően a test lassan bontja le az energiát, és így a következő étkezésig kitart az energiaszinted.

Sovány fehérje

Az Egyesült Államok Földművelésügyi Minisztériuma a következők szerint határozza meg a sovány hús fogalmát: egy tíz dekagrammos adag esetében az összes zsírtartalom nem haladja meg a 10 grammot, amiből maximum 4,5 gramm lehet a telített zsír, a koleszterin szintje pedig nem lehet magasabb 95 milligrammnál.

A sovány fehérje kitűnő forrása lehet például:

- A fehér húsup csirke és pulyka
- A halakban a sovány fehérje mellett Omega-3 zsírsavak is találhatóak, amelyek csökkentik a koleszterinszintet és gyulladáscsökkentő hatásúak
- A vörös húsok következő részei: hátszín, dagadó, fartő, a karaj felső része, a comb és az extra sovány darált hús
- Disznóhús esetében a karaj középső része és a bélszín is
- Alacsony zsírtartalmú tejtermékek is remek forrásai a sovány fehérjének
- A quinoa alacsony zsírtartalmú gabona, ami ráadásul teljes értékű fehérje
- A babfélék és a hüvelyesek is kiválóak

Zsírok

A 90-es évek elejének hiedelmeivel ellentétben a zsírok elengedhetetlenek ahhoz, hogy a test egészséges maradjon, csak arra kell figyelnünk, hogy egészséges zsírokat fogyasszunk, és ne egészségteleneket. Négy különböző zsírfélét különböztethetünk meg: a transzzsírokat (különösen veszélyesek), a telített zsírokat (veszélyesek), az egyszereesen telítetlen zsírokat (egészségesek) és a többszörösen telítetlen zsír (különösen egészségesek).

A veszélyes zsírok, a transz- és telített zsírok általában szobahőmérsékleten szilárdak (például a vaj), míg az egészséges zsírok, az egyszerűen és többszörösen telítetlen zsírok szobahőmérsékleten általában folyékonyak (például az olívaolaj). A veszélyes transz- és telített zsírok megemelik a rossz koleszterin (LDL) szintjét a vérben. Az egészséges egyszerűen és többszörösen telítetlen zsírok csökkenthetik a rossz koleszterin szintjét, miközben nagyon jó hatással vannak az egészségre, ha mindennap fogyasztasz belőlük. Egy gramm zsír kilenc kalóriát jelent, így hiába van az egészséges zsíroknak jó hatásuk, a bevitt kalória mennyiségét meg tudják dobni. Szóval élvezd őket, tudd, hogy a szervezetednek szüksége van rájuk, de ne ess túlzásba. Ez az utazás arról szól, hogy minden egyes nap önuralmat gyakorolj és a megfelelő módon tápláld a tested a tökéletes egészség érdekében.

Cyümölcsök és zöldségek

Az [EUROSTAT legfrissebb vonatkozó adatai alapján](#) Magyarországon nagyon kevés gyümölcs fogy, de zöldségből még rosszabbul, konkrétan az utolsó helyen állunk. A gyümölcsök és a zöldségek fogyasztása nem az energiatartalmuk miatt lényeges, hanem egyéb élettanilag fontos tulajdonságaik – első sorban a bennük lévő ásványi anyagok, vitaminok és rostok – miatt. [Kutatások bizonyítják](#), hogy ha megfelelő mennyiséget eszünk belőlük, az csökkenti a szív- és érrendszeri betegségek, a kettes típusú cukorbetegség és bizonyos daganatos megbetegedések kockázatát. Az ENSZ Egészségügyi Világszervezete (WHO) éppen ezért [azt javasolja](#), hogy napi szinten legalább 400 gramm mennyiséget, azaz öt adagot fogyasszunk belőlük. [\(forrás\)](#) Természetesen felmerül a bio gyümölcs/-zöldség kérdése is, de először az a lényeg, hogy fogyassz elegendő gyümölcsöt és zöldséget. Mosd meg őket alaposan, és aztán ess neki. Ha sikerül szokássá válnia, hogy ajánlott Mennyiségű gyümölcsöt és zöldséget fogyassz, akkor elkezdhetsz azzal foglalkozni, hogy az organikus vagy a nem organikus eredetű gyümölcs és zöldség illik jobban az étrendedbe. A lényeg az, hogy tegyél meg mindent, ami téled telik, és fogyassz zöldséget és gyümölcsöt egész nap. Koncentrálj arra, hogy kiegyensúlyozottan és sokoldalúan étkezz.

Remélem, ez a bevezető segít abban, hogy átlásd a táplálkozás alapjait, és megismerkedj az alapvető fogalmakkal. Most pedig átvesszük az egészséges életmód általam összeállított négy alapelvét, amely már egy évtizede segít az embereknek, hogy egészségesebben éljenek.

Mindegy, hol élsz vagy mennyi pénzed van, a SOULCON életmódot te is elsajátíthatod. Szeretnék arra biztatni, hogy ne rettenj meg, és ne feledd: egy mozgásban lévő autót sokkal könnyebb vezetni, mint egy olyat, ami a parkolóban áll. Szóval ideje elfordítani a slusszkulcsot...

ELSŐ ALAPELV: MIT IGYÁL

„Akár esztek tehát, akár isztok, vagy bármi mást tesztek, mindent Isten dicsőségére tegyetek!”

(1Kor 10,31)

Most, hogy az alapokkal megismerkedtünk, vessük bele magunkat az első alapelv részleteibe, nézzük meg, mit lehet inni.

Az innivaló az egészséges életmód ellensége lehet, legyen szó akár testépítésről, akár testsúly csökkentésről. Így nem szabad, hogy elkerülje a figyelmed ez az alapelv, és szánd rá az időt, hogy alaposan megtanuld a helyes „technikát”. Ne feledd, a cél az, hogy az minden a lehető legegyszerűbb legyen, így minél hamarabb az életed részévé válhatnak ezek az alapelvek.

Az egyik legfontosabb dolog, amiről nem szabad megfeledkezni, hogy a víznél jobb innivaló nincs... ennyi. Legalább két liter vizet igyál meg naponta, de minél nagyobb a testtömeged, annál több vizet fogyassz.

Néhány adat arról, hogy miért is fontos a megfelelő napi vízfogyasztás:

- A tested kb. 70%-a víz.
- Az izmaid kb. 75%-a víz.
- Az agysejtek kb. 85%-a víz.
- A vér kb. 82%-a víz.
- Még a csontjaid 25%-a is vízből áll.
- Az ízületi folyadék, amely az ízületi gyulladás és a hátfájás megelőzésében játszik szerepet, legnagyobb részben szintén vízből áll.
- A víz javítja az immunrendszer hatékonyságát.
- A víz meggátolja az artériák elzáródását a szívben és az agyban, így csökken a szívroham és a stroke esélye.
- A víz javítja az emlékezőképességet idős korban, valamint csökkenti az olyan degeneratív betegségek kialakulását, mint az Alzheimer-kór, a szklerózis multiplex, a Parkinson-kór vagy a Lou Gehrig-kór (ALS).
- A víz a kinézetünkön is javít: a bőr simább és ragyogóbb lesz tőle, valamint az öregedését is lassítja.

Tipp: Mindig legyen nálad egy üveg víz. Így könnyedén tudsz figyelni arra, hogy minden nap elfogyasz legalább a minimális két litert.

Kávé és tea

A közhiedelemmel ellentétben a kávé kifejezetten jótékony a szervezeted számára. Egy hosszú fekete kávé (tejszín és cukor nélkül) tele van antioxidánsokkal, azaz olyan molekulákkal, amelyek megvédik a sejtjeidet a szabad gyököknek nevezett instabil molekulák káros hatásai ellen. Számtalan kutatás is készült arról, hogy a kávé valóban hasznos eleme lehet egy egészséges étrendnek.

Azonban ne feledd, hogy nem szabad túlzásba vinni a kávézást sem. Ha túl sok kávé iszol, az negatívan fog hatni a napodra. Azt javaslom, hogy ne igyál többet napi öt-hat csésze kávénál. Vannak olyan esetek, amikor egészségi okok miatt nem szabad kávé inni, azonban Amennyiben az orvos nem tilt el a fogyasztásától, a kávé nagyszerűen beleilleszthető az egészséges étrendedbe. Én imádom kávéval indítani a reggeleimet, és neked is csak ajánlani tudom.

A tea szintén lehet egészséges. A cukrozatlan fekete teában nagy mennyiségű antioxidáns található, így szintén fontos innivaló lehet az étrendedben. A zöld, fehér és gyógynövény teák szintén komoly jótékony hatással bírnak a testedre. Remélem, az egészséges étkezés mellé többféle teát is be tudsz iktatni a napi rutinodba.

Normál és diétás üdítők

Ha te is naponta iszol cukros üdítőt, akkor meg kell kérjelek arra, hogy ne tedd. Amellett, hogy tönkreteszi a fogaidat, megnövel a 2-es típusú cukorbetegség és más betegségek kockázatát.

Ha szereted az üdítőket, akkor fogyaszd őket a pihenőnapodon (erről bővebben majd a negyedik alapelv során beszélek), egyébként zárd ki őket az étrendedből.

Nem tudok semmi pozitívumot felhozni a cukros üdítők mellett, csak káros hatásuk van. Azért állítottam össze ezt a négy alapelvet, hogy segítek neked kialakítani a lehető legegészségesebb életstílust, amellyel örömmel szolgálhatod Krisztust hátralévő életed során. Bízom benne és imádkozom azért, hogy neked is ez legyen a célod, és ebben a cukros üdítők elhagyása nagyon is sokat segíthet.

Mi a helyzet a diétás üdítőkkel? Számptalan elképzelés és kutatás kering a diétás üdítőkkel kapcsolatban. Az igazság azonban az, hogy ezek sem hasznosak a szervezeted számára. Az aszpartám nevű mesterséges édesítőszer veszélyes az egészségedre nézve.

Mégis, ha muszáj minden nap üdítőt innod, akkor a diétás üdítő a kisebbik rossz. Próbáld meg minimalizálni, hogy mennyit iszol belőle, és inkább egészséges italokat válassz.

Sportitalok

A sportitalok jótékony hatásúak? Az emberek egy kis csoportjának nagyon is, például a nagy állóképességű sportolók, a testépítők számára, vagy azoknak, akik egy óránál hosszabb testedzés végeznek. Mindegy, mi a célod, a tested ugyanúgy reagál a nap folyamán elfogyasztott cukros üdítőkre. Ha gyorsan megemészthető cukrot, azaz egyszerű szénhidrátot fogyasztasz, akkor az jelez a szervezetnek, hogy emelje meg az inzulin szintjét. A megemelkedett glükózszint (azaz a cukor) a véredben valószínűleg a szükségesnél több energiát biztosítana a testednek, így a felesleget a máj zsírként fogja tárolni. Ezt pedig mindenképpen el akarod kerülni az egészség felé vezető úton. A cukros sportitalok helyett válaszd lehetőleg a vizet, vagy olyan sportitalt, ami minimális Mennyiségű cukrot tartalmaz.

Érdemes olvasgatni a címkéket. Mindenesetre szerettem volna áttekinteni a leggyakoribb innivalókat, amelyeket napi szinten fogyasztunk, és arra bátorítalak, hogy az alapelvek útmutatásait követve járj utána annak, hogy az italok, amelyeket napi szinten fogyasztasz, beilleszthetőek-e az étrendedbe. Én nagyon is támogatom azt, hogy az ember a saját igényeihez alakítsa az étrendjét és a testedzését, és keressen önmaga számára egészséges alternatívákat.

Most én is felsorolok néhány példát, valamint keresd fel a soulcon.hu oldalt, ahol további lehetőségeket és étrendeket találsz.

- Ne tegyél cukrot a teádba. Ha hozzám hasonlóan te is édesen szereted a teát, akkor inkább sztíviát vagy truviát tegyél bele.
- Válassz zsírszegény tejet teljes tej helyett. A kettő között csak a zsír-tartalom a különbség, a teljes tej nem tartalmaz több vitamint, ásványi anyagot vagy fehérjét, csak több kalóriát és zsírt.
- Válassz zsírszegény tejet kávétejszín helyett.

- Válassz fekete kávé az energiai helyett. A legtöbb energiatartalmú túl sok koffeint tartalmaz, és hátrányosan érinti a tested energiaszintjét hosszú távon. A kávéban is van koffein, de nem ekkora mértékben, az antioxidánsok pedig számos jótékony hatással bírnak. Ne feledd, hogy az éppen olyan rossz, ha valamiből túl sok van.
- Válassz zsírszegény tejből, a szójatejből, a mandulatejből vagy a görög joghurtból készített smoothie a nem zsíros fagyasztott joghurtból vagy sörbet smoothie helyett – ugyanis nem minden smoothie egészséges, némelyik túl sok cukrot tartalmaz. Tegyéél arról, hogy a smoothie, amit készítesz vagy veszel, az valódi (friss vagy fagyasztott) gyümölcsből készüljön, ha pedig gyümölcslevet használsz, akkor az legyen 100%-os gyümölcslé és ne csak cukros szirup.

MÁSODIK ALAPELV: MIT EGYÉL

„Győzd le az étvágyad, kedvesem, és legyőződ az emberi természeted.”

(Charles Dickens)

A második alapelv arról szól, amit mindennap teszünk: arról, hogy mit eszünk. Találkoztam már néhány örült diétával, és biztos vagyok abban, hogy te is. Annyi súlycsökkentő pirula, fogyasztóital és alacsony szénhidráttartalmú étrendről lehet olvasni, amelyek gyors eredményt ígérnek, valójában azonban szörnyen veszélyesek, és nem törődnek a valódi problémával: az életmódváltással. Biztos téged is zavart, hogy ezek a divatdiéták nem igazán világosak, és valami olyat választanál inkább,

ami elérhető, és a kívánt eredményt szolgáltatja. Remélem, ezzel felbátorítottalak benneteket, és ne feledd, bárhol is vagy, bármi is a célod, elérheted azt! Nem akarok eladni neked semmilyen varázslatot, és nem állítom, hogy erőbefektetés nélkül is eredményt érhetsz el. Valójában a kívánt eredmény eléréséhez komoly munka és fegyelem szükséges. Mindenkinek segítek abban, hogy ráeszméljen, milyen egyszerű helyesen táplálkozni és mozogni, de azt nem ígérem nekik, hogy ez könnyű is lesz. Akkor szólal meg a kísértés hangja, amikor azt szeretnéd tenni, amiről tudod, hogy helyes. A SOULCON csapatoddal együtt azonban bátran nézel szembe a kihívással! Ne feledd, hogy a következő hat hétben az volt az egyetlen könnyű nap, amikor elhatároztad, hogy elkezded a dolgot!

Reggeli

Gyakran vetődik fel a kérdés, hogy szükség van-e szénhidrátra, ha fogyni szeretnénk. Az egyszerű válasz az, hogy IGEN! Isten úgy teremtette meg a testünket, hogy reggel szüksége van szénhidrátra (energiára) ahhoz, hogy elkezdődjön a nap. Igyekezz összetett szénhidrátokat választani (zabkását, teljes kiőrlésű kenyeret, alacsony cukortartalmú gabonapehely legalább 3g rosttal. Reggelire 20-50 gramm szénhidrát bevitelét ajánlom. Ha nem vagy biztos a dolgodban, nézd meg a tápanyagtáblázatot vagy nézz utána az interneten. Szerintem fontos, hogy mindenki ismerje meg, hogy milyen üzemanyaggal működik a szervezetünk.

Azt tanácsolom, hogy ébredés után 30-60 perccel vagy a reggeli edzés után reggelizzetek. Ha kihagyod a reggelit, azzal összezavarod a tápanyagcseréd, és nem tudod kihozni a legjobbat a testedből. Ha gyakran kihagyod a reggelit, akkor lelassul a tápanyagcseréd, és a tested több energiát raktároz el a többi étkezés során.

Minél kiegyensúlyozottabb az anyagcseréd, annál több energiád lesz napközben, és annál gyorsabban érheted el a kívánt testsúlyt.

Ötletek reggelire:

- Egy tál alacsony cukortartalmú, legalább 3 gramm rostot tartalmazó gabonapehely fölözött, szója- vagy mandulatejjel és egy gyümölccsel.
- Egy adag alacsony cukortartalmú zabkása egy egész tojással vagy két tojás fehérjével és egy gyümölccsel.
- Két szelet teljes kiőrlésű pirítós egy evőkanál természetes eredetű mogyoróvajjal és egy gyümölccsel
- 15-20 gramm fehérjét tartalmazó étkezést helyettesítő fehérjeszelet egy gyümölccsel
- 20-30 gramm tejsavófehérjét tartalmazó, étkezést helyettesítő shake (figyelj arra, hogy van olyan termék, amelyben szükségtelenül magas a cukortartalom) és egy gyümölcs

Harapnivalók

Legjobb az lenne, ha 2-3 óránként ennél valami harapnivalót, ami összetett szénhidrátokat vagy sovány fehérjét tartalmaz. Így nemcsak elég idő jut az étkezések között az emésztésre, de állandó lesz a vércukorszinted, ami szintén jó hatással van az anyagcserédre. Ha a harapnivalókkal 150-200 kalóriát viszel be, azzal kielégítheted az éhségedet, és az egészséges életre vezető úton tartja a tested.

Ötletek harapnivalókra:

- 15-30 gramm protein alacsony szénhidráttartalmú proteins-hake-ben, amely vízzel, zsírszegény tejjel, szójatejjel, mandulatejjel vagy görög joghurttal készül
- Egy alma, körte, narancs vagy grépfrút és egy adag sótlan csont-héjas vagy két evőkanál természetes eredetű mogoróvaj
- 15-30 gramm fehérjét tartalmazó, alacsony szénhidráttartalmú étkezést helyettesítő fehérjeszelet
- 100 kalóriát tartalmazó mandulacsomag és egy gyümölcs
- Túró és gyümölcs
- Bogyós gyümölcsök és görög joghurt

Ebéd

A testednek szüksége van összetett szénhidrátokra (energiára), hogy bírd a nap végéig, szüksége van fehérjére, hogy újraépítse az izmokat, amiket napközben lebont, és szüksége van gyümölcsre és zöldségekre, az antioxidánsok, a vitaminok, az ásványi anyagok és a tápanyagok miatt.

Három dolog szükséges az egészséges ebédhez:

- Gyümölcsök és zöldségek
- Összetett szénhidrátok
- Fehérje

Ne feledd, hogy a megfelelő időpontban bevitt megfelelő táplálék felszabadítja a zsírként tárolt felesleges energiát. Röviden, ahhoz, hogy elkezdj fogyni és csökkenjen a testzsír Mennyisége, enned kell. A kulcs az, hogy a megfelelő ételt a megfelelő időben és a megfelelő Mennyiségben együk.

Ötletek ebédre:

- Egy szendvics – lehetőleg teljes kiőrlésű kenyérből, alacsony kalóriatartalmú szendvicskrémből és sovány húsból –, leves és egy alma
- 10-15 dkg sovány hús salátával, sótlan csonthéjasokkal és gyümölccsel, valamint alacsony zsír- és kalóriatartalmú öntettel (a legjobb választás egy könnyű vinaigrette vagy olaszos salátaöntet, esetleg olaj és ecet; kerülj az alacsony zsírtartalmú vagy zsírmentés önteteket) és édesburgonyával.
- Teljes kiőrlésű zsemleiből készült pulykaburger egy gyümölccsel vagy kis tál gyümölcssalátával.

Harapnivalók

A kihívás során délután három után lehetőleg ne fogyassz gabona- és kenyérfélékből származó szénhidrátot, csak az édesburgonya, a zöldségfélék és a bogyós gyümölcsök lehetnek ennek a tápanyagnak a forrásai. Ha délután három óra után nem viszel be szénhidrátot, akkor a szervezeted a szükséges energiát a testedből állítja elő, a zsírként tárolt energiaraktárakat használja fel. Ez nagyszerű dolog, hiszen neked is erre van szükséged! Így könnyebben tudod azonosítani a tested éhségérzetét, és dolgozhatsz azon is, hogy Isten szavát tápláld önmagadban,

és ne a test hangjait csitítsd el a villával. Ez a legnehezebb, ugyanakkor a leghatásosabb, amit csak a testeddel tehetsz. Mindig jusson eszedbe, hogy nem a könnyű, hanem a hatásos utat választjuk!

Ötletek harapnivalókra:

- Egy-két marék sótlan csonthéjas és egy alma, banán vagy narancs
- 20-30 gramm protein alacsony szénhidrát tartalmú proteins-hake-ben, amely vízzel, zsírszegény tejjel, szójatejjel, mandulatejjel vagy görög joghurttal készül
- Egy adag túró és egy gyümölcs
- Nyers zöldségek természetes eredetű mogoróvájjal vagy más csonthéjasból készült vajjal

Vacsora

Isten úgy teremtette a testet, hogy éjszaka építse újjá önmagát, miközben alszol, ehhez pedig a testednek sovány fehérjére és egészséges zsírokra van szüksége.

Ugyanakkor, ha csak nem vagy testépítő, maraton futó vagy szumóbirkózó, ilyenkor már nincs szüksége a testednek szénhidrátokra. Mindig gondold arra, hogy a vacsora után fel nem használt szénhidrát (nagy része) zsírként rakódik le alvás közben. Ha vacsora idején nem juttatsz be szénhidrátot a szervezetedbe, akkor a testedben található raktárak segítségével fogja újjáépíteni az izmaidat, lényegében alvás közben fogsz zsírt égetni! Micsoda remek hír! Ezáltal azt is megtanulhatod, hogyan uralkodhatsz a test éhségén a Szentlélek segítségét kérve, hogy ne kelljen szénhidrátot fogyasztanod.

Ötletek vacsorára:

(gondoskodj arról, hogy legalább 150 gramm zöldséget fogyassz)

- 10-15 dkg sovány hús (pl. pulyka- vagy csirkemell, sovány darált hús, hal) és rengeteg zöldség (Vagy párold a zöldségeket vagy nyersen add őket, és legalább három különféle színű zöldség legyen a tányérodon)
- Saláta hússal, csonthéjasokkal és alacsony zsír- és kalóriatartalmú öntettel A legjobb választás egy könnyű vinaigrette vagy olaszos salátaöntet, esetleg olaj és ecet; kerülj az alacsony zsírtartalmú vagy zsírmentes önteteket.

A vacsora legyen a nap utolsó étkezése, és időzítsd úgy, hogy lehetőleg két órával lefekvés előtt már ne egyél semmit.

A regisztrációnál kiválasztott célod alapján kapod meg azokat az étkezési útmutatókat, recepteket és edzésterveket amik segíthetnek neked. A lényeg az, hogy válaszd az egészségest, és ne ess túlzásokba az adagokkal.

Pihenőnapok

A kihívás során minden héten hat napig egészségesen étkezzünk, majd egy nap pihenő következik... ha már túl vagy a Pokol Hetén. Én azt az életmódot támogatom, amelyben hat napig egészségesen élsz, majd egy napot pihensz, a kihívás során azonban az első négy hétben folyamatosan a szabályok szerint kell enned, csak a Pokol Hete után jön az első pihenőnap. A negyedik alapelv során majd erről részletesen beszélek, de a pihenőnap lesz a kedvenc napod a kihívás során, majd, ahogy a SOULCON az életed részévé válik. Isten azt kívánja és azt is várja el tőled, hogy heti egy napot megpihenj. Azonban a pihenésnek része a szigorú testedzés és az étkezési terv.

HARMADIK ALAPELV: HOGYAN EDZD A TESTED

„Ne engedd, hogy amit nem vagy képes megtenni, befolyásolja azt, amit képes vagy véghezvinni.”

(John Wooden)

Mielőtt tovább folytatnánk utunkat az egészséges élet négy alapelve mentén, bízom benne, hogy az első kettő teljesen világos, és már várod, hogy a mindennapjaid részévé váljanak. Az életben sok mindenhez hasonlóan itt is sokkal könnyebb a jóval kitölteni az életed, mint megszabadulni a rossztól. Összpontosíts arra, hogy válaszd az egészséges lehetőséget, és próbáld elkerülni azokat az ételeket és italokat, amelyeket próbálsz kizárni az étrendedből. Reménykedem abban, hogy ezt az álláspontot nemcsak az egészség, hanem az Úrhoz vezető úton is alkalmazni tudod.

Az egészséges életmódnak egy nagyon is pozitív váltásnak kell lennie az életedben, a változás sikere pedig abban áll, hogy mennyire tudsz majd a pozitív változásokra összpontosítani. Ha egész nap olyan ételeken jár az eszed, amelyek károsak az egészségedre, mint mondjuk a fánk, az üdítők vagy az olajban sült ételek, akkor a diétát elég hamar el fog tűnni az életedből. A gondolkodásodon kell változtatnod, hogy új fényben lásd, mit is jelent egészségesen élni.

Tudom, hogy az egészséges életmód körül rengeteg tévhit kering, és az emberek többsége idő- és pénzigényesnek tartja, ami nem éri meg a befektetett munkát. Ezzel a négy alapelvvvel azt szerettem volna elérni, hogy te is rácsodálkozz, az egyszerű életmód valóban meghozza a gyümölcsét, és a napi rutinod megváltoztatása jó hatással lesz az egész életedre. Így jutunk el a harmadik alapelvhez, a testedzéshez.

Az eddig tárgyalt alapelvekhez hasonlóan itt is paradigmaváltásra van szükség, hogy megértsd, miért is fontos, hogy a testedzés is a

napi rutinod része legyen. Ha röviden össze kellene foglalnom ennek a szakasznak a lényegét, akkor a következő lenne: az egészséges életmódhoz egyél kevesebbet és mozogj többet! Álljon itt tehát néhány olyan ok, amely miatt te is szeretnéd, ha a testedzés a mindennapjaid részévé válna.

A testedzés hatására:

- Megerősödik a szíved
- Erősebbé válnak az izmaid, a csontjaid és az ízületeid
- Kalóriát égetsz el
- Sokkal élénkebb leszel, és jobban megbirkózol a stresszel
- Jobban fogsz aludni

Noha a genetika szerepét sajnos nem tudjuk semlegesíteni, a testedzés hatására csökken a veszélye:

- A szívbetegség miatti korai halálnak
- A cukorbetegség kialakulásának
- A magas koleszterinszint kialakulásának
- A magas vérnyomás kialakulásának
- A túlsúly negatív mellékhatásainak

A fenti lista remélhetőleg téged is arra ösztönöz, hogy belásd, a testedzés elengedhetetlen, és a befektetett idő meg fog térülni. El kell hinned, hogy te magad megéred a befektetett időt! Kezdj egyszerű gyakorlatokkal, hogy az egész életed végigkísérje a testedzés, hogy végül ne teljen el egy olyan nap sem, amikor nem edesz. Mindannyiunknak kellene edzenünk a testünket azért, hogy egészséges, hosszú életet éljünk.

Ezért is szorgalmazom, hogy a testedzés is a mindennapjaid részévé váljon. Kövesd a LESZ (Legyen Egyszerű és Szent) szabályait:

- Testedzés közben a szíved a maximum pulzusod 60% és 85%-a között verjen. A maximum pulzusod kiszámításához egyszerűen vond ki 220-ból az életkorod.
- Súlyemeléskor 15 és 25 közötti ismétlésszámmal dolgozz, köztük maximum 15 másodpercet pihenj.
- Törekedj arra, hogy minden egyes kihívás esetén lépd át a korlátaidat, hogy a SOULCON valóban az életed részévé váljon.

Tipp: Gyakran előfordul, hogy az elején nagy lendülettel vetjük bele magunkat a testedzésbe, és abba az ábrándba ringatjuk magunkat, hogy többet bírunk, mint amennyit valójában. Csak akkor emeld a testedzésre szánt időt, ha már kényelmesen érzed magad benne, vagy egyre gyorsabban végzel a gyakorlatokkal. Így elkerülheted, hogy elkedvetlenedj vagy elveszítsd a lelkesedésed, hiszen elérhető célokat tűzöl ki magad elé, amivel együtt jár a sikerélmény is.

Végezetül szeretnék megosztani néhány gondolatot, hogy biztosan a helyes irányba indulj el. Kifejezetten ritka az, hogy valóban kedved lenne a testedzéshez.

Azonban abban reménykedünk, hogy a testedzés előnyeire koncentrálsz, és nem a testedzés előtt benned kavargó érzelmekre.

Eljön az a nap is, amikor az edzés utáni elégedettséged felülírja és igazolja az edzés közben érzett (kellemes) fájdalmat.

Látogasd meg a soulcon.hu weboldalt, ahol a te célodhoz igazított minta edzéstervet találhatsz.

NEGYEDIK ALAPELV: HOGYAN PIHENJ

„A pihenés nem restség, azzal pedig, ha egy nyári napon lefekszünk a fűbe a fák árnyékában, és a víz csörgedezését vagy az égen úszó felhőket figyeljük, nem vesztegetjük az időnket.”

(John Lubbock)

A SOULCON kihívás négy alapelvének lezárásával remélem, sikerült megosztanom veled azokat az egyszerű lépéseket, amelyek megváltoztatják az életed. Éppúgy, mint a sportban, ezek az alapelveket sem azért tanulod meg, hogy aztán soha ne vedd hasznukat. Az egészséges életmód alapelveit egész életben használni és finomhangolni fogod. Ezzel pedig el is jutunk a negyedik alapelvhez: a pihenéshez.

Úgy látom, hogy korunk társadalmában ez az egészséges életmód egyik legelhanyagoltabb eleme. Egészséges az, hogy a tested napi 24 órában, a hét minden napján magas hőfokon üzemel? A válasz nyilvánvalóan az, hogy nem, de akkor miért hitetjük el magunkkal, hogy mégis így van? Mindannyian ismerünk olyanokat, akik sohasem lassítanak, akik sohasem pihennek.

A negyedik parancsolat

Először is azt tisztázzuk, mit is jelent valójában a pihenés. A valódi pihenésre Isten mutatott példát, amikor hat nap alatt megteremtette a világot, majd a hetediken megpihent. Istennek is szüksége volt a pihenésre? Persze, hogy nem, de példát mutatott arra, hogyan kell élnünk.

Az Ószövetségben számtalan olyan szakaszt találsz, ami arról szól, hogy egy teljes napra pihenjünk meg, és ne dolgozzunk. Ezzel Isten nem az emberek eredményességét akarta kegyetlen módon visszavetni. Isten tudta, hogy kell egy nap ahhoz, hogy feltöltődjön az agyunk, a szívünk és az izomzatunk. Az Újszövetségben (Mk 2,27) Jézus is megjegyzi, hogy *„a szombat lett az emberért, nem az ember a szombatért”*.

Jó lenne, ha te is tartanál egy „szombatot”, ha te is pihenéssel töltenél egy napot minden héten. Tudom, hogy a napirendedbe ez nem látszólag nem férne bele, a testi-lelki egészségedhez azonban elengedhetetlen. Ezen a napon bármit csinálhatsz, amiben örömed telik, csak ne olyan legyen, amit munkának tekintesz.

Ezen a napon az egészséges étkezéssel is pihenőnapot tarthatsz. Persze ez nem azt jelenti, hogy kiürítheted a hűtőt, de nyugodtan ehetsz ezen a napon olyasmit, amit a hét többi napján mellőzöl. A finom ételek Isten ajándékai, amelyeket mértékkel kell élveznünk, hiszen sosem volt az a szándéka, hogy a teremtményei a torkosságban tespedjenek.

Bízom abban, hogy megfogadod ezt a tanácsot, és a Pokol Hete után te is tartasz egy pihenőnapot minden héten a SOULCON életstílus keretén belül, mert ez nem fog hátráltatni abban, hogy elérd az áhított egészséget és fittséget. Ha a pihenőnapot minden héten megtartod az életed végéig, akkor az életet nagy eséllyel nemcsak hosszabb, hanem, hidd csak el, sokkal jobb minőségű is lesz. Azt is ígérhetem, hogy mire eléred a kitűzött célotat, nem okoz majd nehézséget megtartanod ezt az életstílust. Ez nem az én találmányom, azt adom tovább neked, amit Isten is továbbadott a gyermekeinek azért, hogy kiélvezhessék az életüket.

A kiadós éjszakai alvás

Az alvás életünk azon területe, amellyel minden nap foglalkozunk, és amely elengedhetetlen az egészséges életmódhoz. Ha te is a többséghez tartozol, akkor nem koffeinhányod, hanem nagy valószínűséggel alváshiányod van. A testünknek mindennap szüksége van alvásra, hogy másnap a lehető legtöbbet ki tudjuk hozni belőle.

Az alvással foglalkozó tanulmányok többsége arról számol be, hogy azok esetében, akik rendszeresen hat óránál kevesebbet alszanak, a test helytelenül jelzi az éhségérzetet és felborul a hormonháztartásuk (hogy más káros hatást ne is említsünk). A testünkben két hormon felügyeli az éhséget: a ghrelin, ami az agyunknak azt jelzi, hogy éhesek vagyunk; és a leptin, ami azt jelzi, ha jóllaktunk. Ha nem alszunk eleget, a testünkben megemelkedik a ghrelin szintje, míg a leptin szintje csökken.

Hogy ez mit is jelent? Azt, hogy ha nem alszol eleget, a ghrelin magas szintje miatt a test egész nap éhesnek érzi magát, az alacsony leptin szint miatt viszont nem küld jelzést az agynak, amikor jóllakott. Ezt természetesen el akarjuk kerülni az egészséges életmód felé vezető úton.

Ha minden éjjel sikerül 6-8 órát aludnod, azzal elősegítheted a két hormon szintjének kiegyenlítődsét, és jobban oda tudsz figyelni a nap folyamán elfogyasztott adagok méretére.

5 tipp a kiadós éjszakai alváshoz

1. Figyelj a környezetedre

- A hálószoba legyen csak az alvásé, ezért ügyelj arra, hogy ott ne emailezz vagy böngéssz a közösségi média oldalait. Ezeken elkezdhetsz töprengeni, ami komoly akadályt gördíthet a pihentető alvás elé. Nyugodt elmével hajtsd a párnára a fejed. Az alvás fontos, és muszáj a környezetünkre is ügyelnünk, hogy biztosan annyi és olyan minőségű alvásban legyen részünk, ami után nagy energiával tudjuk belevetni magunkat a következő napba.
- Ha eddig tévét néztél az ágyban lefekvés előtt, ezen is változtatnod kell. A tévéből jövő fény megemeli a szerotonin (a boldogságért felelős endorfin) szintjét az agyadban, míg a melatonin (a kiadós éjszakai alváshoz nélkülözhetetlen hormon) szintje lecsökken.
- Ne nassolj az ágyban. Ha lefekvés előtt szénhidrátot fogyasztasz, azal ismét a szerotonin szintjét emeled meg, míg a melatonin szintje lecsökken.

2. Tedd rendszeressé az alvást

- A kutatások kimutatták, hogy a test 24 órás ciklusokban működik, amit cirkadián ritmusnak nevezünk. A kutatások arra is rámutattak, hogy a test és az agy megfelelő működéséhez az a legjobb, ha (a hétvégeket is beleértve) ugyanabban az időpontban fekszel le és ébredsz fel.

3. Elmélkedj Isten szaván

- Ez elmondhatatlanul fontos. Lefekvés előtt 3-5 percet tölts azzal, hogy elgondolkozol a kedvenc szentírási idézeteden. Képzeld magad elé Isten békéjét, és hogy mennyire szeret téged. Az én kedvenc paszuszom a lefekvés előtti elmélkedéshez Ézsaiás próféta könyve 26. fejezetének harmadik verse: „Akinek szilárd a jelleme, azt megőrzöd teljes békében, mert benned bízik.”

4. Edzd a tested rendszeresen

- Ha a testedzés a napi rutinod részévé válik, jobban fogsz aludni, és amikor lefekszel, a tested készen áll majd a pihenésre. A testedzés az egyetlen megoldás arra, hogy természetesen csökkentsük és szabályozzuk a kortizol nevű stresszhormont. Ha ennek a hormonnak hosszú ideig magas a szintje, az szintén megrövidíti az alvással töltött óráink számát.

5. Csökkentsd a koffeinbevitt

- Ha elalvás előtt túl sok koffeint fogyasztasz, azzal szintén megfosztod magad a szükséges alvástól. Derítsd ki, hogy mi a legjobb neked és a testednek.



A SOULCON KIHÍVÁS

ÁTTEKINTÉS

Amennyiben sajátos étkezési szükségleted vagy testi korlátaid vannak, mindenképpen keress fel egy orvost, mielőtt elkezdenéd a kihívást!

ELSŐ HÉT: Próbahét

- 2 perc fekvőtámasz – amennyit csak bírsz
- 2 perc pihenő
- 2 perc felülés – amennyit csak bírsz
- 2 perc pihenő
- Fuss, sétálj vagy kocogj 5 kilométert
- Jegyezd fel, mennyi idő alatt futottad le az 5 km-es távot, valamint hogy hány fekvőtámaszt és felülést tudtál megcsinálni – ezt kell túlszárnyalnod a hatodik héten

MÁSODIK HÉT: az első Maximum Hét

- Hétfő: Fekvőtámasz nap:
24 óra alatt csinálj annyi fekvőtámaszt, amennyit csak tudsz
- Szerda: Felülés nap:
24 óra alatt csinálj annyi felülést, amennyit csak tudsz
- Péntek: Guggolás nap:
24 óra alatt csinálj annyi guggolást, amennyit csak tudsz

HARMADIK HÉT: a Böjt Hete

Tarts egy böjti napot az egyik csapattársaddal!

Ezen a napon csak vizet és fekete kávéét ihatsz.

NEGYEDIK HÉT: a Pokol Hete (6 nap)

Ezen a héten csak gyümölcsöt, zöldséget (burgonyát nem, csak édesburgonyát), sovány húsokat, sótlan csonthéjasokat és proteinport (vízzel és nem tejjel elkészítve) fogyaszthatsz. Ezen a héten a súllyal történő edzést is mellőzzük, csak fekvőtámaszokat és az általad választott, a tested saját súlyával végzett gyakorlatokat végezd. Erre a hétre a következő kihívással kell szembenézned a csapattoddal:

(Hajtsd ki magadból a maximumot, legyen egy egészséges verseny közted és a csapattársaid között.)

- Több kilométer kocogás vagy séta
- Több kilométer kerékpározás
- Több kilométer az elliptikus gépen

ÖTÖDIK HÉT: a második Maximum Hét

- Hétfő: Fekvőtámasz nap:
24 óra alatt csinálj annyi fekvőtámaszt, amennyit csak tudsz
- Szerda: Felülés nap:
24 óra alatt csinálj annyi felülést, amennyit csak tudsz
- Péntek: Guggolás nap:
24 óra alatt csinálj annyi guggolást, amennyit csak tudsz

HATODIK HÉT: a Végő Erőpróba

- 2 perc fekvőtámasz – amennyit csak bírsz
- 2 perc pihenő
- 2 perc felülés – amennyit csak bírsz
- 2 perc pihenő
- Fuss, sétálj vagy kocogj 5 kilométert

NÉHÁNY GONDOLAT A KIHÍVÁS ELÉ

Szeretném, ha visszaemlékeznél a megváltás pillanatára, arra a pillanatra, amikor először találkoztál Jézussal mint a személyes megmentőddel. Szeretném, ha visszaemlékeznél arra, hogy mit éreztél ekkor, milyen súly esett le az életedről, és milyen volt az a feltétel nélküli szeretet, amit megtapasztaltál. Ez a pillanat független volt attól, hogy mennyire voltál jó keresztény vagy jó ember, ez a pillanat akkor következett be, amikor elég erős volt a hited, amikor a Jézus kereszttáldozatába vetett hited felülírta a hibáidat. Soha nem szabad elhagynunk ezt az édes állapotot, az embereknek körülöttünk pedig hallaniuk kell erről a pillanatról, amikor a hitünk által elfogadtuk az áldozatot, amit Jézus tett értünk. Ekkor tudjuk megosztani másokkal, hogy Isten a legrosszabb pillanatainkban is szeret minket, segít abban, hogy a legjobbakká váljunk, és így az emberek is hallhassanak Jézus reményéről.

Ha minden reggel a kereszt üzenetével indítjuk a napunkat, akkor egyre világosabbá válik, hogy másoknak is hallani kell róla nap mint nap. Ha a reggeleinket azonban büszkeséggel, hiúsággal vagy bálványokkal indítjuk, akkor elvesztegetjük a lehetőséget, hogy a kereszt reményéről meséljünk másoknak, ezzel is fájdalmat okozva. Hidd el nekem, én is annyiszor szem elől tévesztettem azt, ami fontos. Szüntelenül elbukom, de nem engedem, hogy ezek a bukások határozzanak meg, és kérlek téged, hogy te sem a hibáid alapján határozd meg ön-

magad. Teljesen normális, ha elbukunk, ha elterelődik a figyelmünk, ha borzalmas napunk van. A kereszt ugyanis arra emlékeztet bennünket, hogy mi, emberek, sohasem lehetünk tökéletesek. Erre nap mint nap emlékeztetnünk kell magunkat, hogy arra összpontosíthassunk, Krisztus Mennyyel erősebb nálunk. Így mi is erőt nyerünk ahhoz, hogy hamarabb talpra álljunk, és megtanuljuk azt, hogy nincs hatalmasabb az életünkben Krisztusnál és a szereteténél.

Ha felvesszük és hordozzuk a keresztünket minden nap, azzal folyamatosan arra emlékeztetjük magunkat, hogy Jézus fizetett meg mindenért, egyedül a Ő a mi erőnk és életünk, és bármi is történjen, készek vagyunk feláldozni érte az életünket.

„Krisztus követése nem néhány kiválasztott jutalma vagy kitüntetése, hanem az isteni parancsolat, amely kivétel nélkül minden keresztény feladata.”

(Dietrich Bonhoeffer)

Mielőtt a csapatoddal nekilátsz ennek a hathetes kihívásnak, szeretném, ha elolvasnátok a következő bibliai idézetet. Teljes szívemmel hiszek abban, hogy ebben a szakaszban visszaköszön a napi küzdelmünk a kereszt és a villa között, miközben közösséget vállalhatunk Isten seregének legkülönlegesebb katonájával, Pál apostollal. Az egyik dolog, amire fel szeretném hívni a figyelmet a részlettel kapcsolatban, hogy a legjobb napunk soha nem érhet fel Jézus legrosszabb napjával, és ezért van szükségünk a Megváltóra. Azért van szükségünk a keresztre, mert arra emlékeztet minket, hogy Jézus, a Megváltó Istemberként a földre szállt, büntelen életet élt, a kereszten szörnyű halált halt, majd feltámadt, hogy a Szentlélek ajándéka bennünk éljen és lakozzon. Ezzel is azt fejezte ki, hogy mennyire elmondhatatlanul szeret minket, és hogy egyedül soha nem lehet tökéletes a napunk. A hivatásunkra, hogy szentek és tökéletesek legyünk, egyedül képtelenek vagyunk az üres kereszt, a Szentlélek ereje nélkül. Szóval ne feledd, hogy ez a nehéz utazás nem a te tökéletességedről szól, hanem arról, hogy a Tökéletesre koncentráljunk, és a testünket a képességeinknek megfelelően irányítsuk ezen a földön.

Lehet, hogy most te is arra gondolsz, mint néha én is, hogy akkor minek erőlködni. Ha nem lehetek tökéletes, vagy nem lehet egy tökéletes napom, akkor miért nem maradhatok olyan, mint amilyen vagyok. Hiszen Isten úgy szeret, ahogy vagyok, és ez a kihívás kifejezetten nehéznek tűnik. Úgy hiszem, ez az ellenfelünk egyik ártalmas gondolata. Férfiként nem engedhetjük, hogy a bukás vagy a csalódás fájdalma gátat szabjon abban, hogy ne a legmagasabb fizikai, érzelmi és lelki állapotban éljünk. A családukban, a munkahelyünkön és a világban is a lehető legegészségesebbnek kell lennünk. Minél egészségesebbek vagyunk, annál lelkesebben tudjuk hirdetni Jézus Krisztus Örömhírét a világ legsötétebb sarkaiban is. Isten tudja, hogy emberek vagyunk, tudja, hogy követünk el hibákat, és ez a jövőben is így lesz, és mégis feltétel nélkül szeret bennünket, hisz bennünk, és látni szeretné, ahogy megedződünk benne és fényt gyújtunk a világban magunk körül. Edzett, harcra kész, különleges harcosként csak a küldetés célja lebeghet a szemünk előtt. Isten seregében a legkiemelkedőbb kiképzés az, ha minden nap az Ő hatalmának és nem a test vágyainak engedjük át magunkat. Csakis akkor végezhetjük el a Főparancsnoktól kapott küldetést, ha átadtuk magunkat a Szentléleknek, és az ő hatalma vezérel bennünket. A következő részlet Pál apostoltól, Isten egyik legkülönlegesebb katonájától származik, és arról ír, hogy mekkora harc ebben a testben élni, miközben az Isten kedvében kívánunk járni. Remélem, ez a szövegrészlet a kihívás során elkísér majd téged.

„Tudjuk, hogy a törvény lelki, magam azonban testi vagyok, és a bűn rabja.

Azt sem tudom, mit teszek, hiszen nem azt teszem, amit szeretnék, hanem amit gyűlölök. De ha azt teszem, amit nem akarok, elismerem a törvényről, hogy jó, és valójában nem is én cselekszem, hanem a bennem lakó bűn.

Tudom ugyanis, hogy semmi jó nem lakik bennem, azaz a testemben, mert készen vagyok ugyan akarni a jót, de arra, hogy tegyem is, nem vagyok képes. Hiszen nem a jót teszem, amit akarok, hanem a rosszat, amit nem akarok. Ha pedig azt teszem, amit nem akarok, akkor nem is én cselekszem, hanem a bennem lakó bűn.

Így ezt a törvényt látom: bár a jót szeretném tenni, a rosszra vagyok készen. A belső ember szerint az Isten törvényében lelem örömet, de tagjaiban más törvényt érzek, s ez küzd értelmem törvénye ellen, és a tagjaiban levő bűn törvényének rabjává tesz. Én nyomorult! Ki vált meg e halálra szánt testtől? Hála az Istennek Urunk, Jézus Krisztus által! Értelmemmel tehát Istennek szolgálom, de testemmel a bűn törvényének.

Nincs semmi elmarasztaló ítélet azok ellen, akik Krisztus Jézusban élnek. Hiszen a Lélek törvénye, ami a Krisztus Jézusban való élet folyománya, megszabadított téged a bűn és a halál törvényétől. Amire ugyanis a törvény nem volt képes, mert a test miatt erőtlenné vált, azt Isten véghezvitte: elküldte tulajdon fiát a bűn miatt a bűn testének hasonlóságában, hogy elítélje a testben levő bűnt, és hogy a törvény beteljesedjék rajtunk, akik már nem a test, hanem a lélek szerint élünk.

Akik ugyanis test szerint élnek, azok a testiekre törekszenek, akik azonban a Lélek szerint, a lelkiekre törekszenek. De a test kívánsága a halálba vezet, a Lélek vágyódása ellenben élet és béke. A test vágya ellene mond Istennek, nem veti alá magát Isten törvényének, sőt nem is képes rá. Ezért aki test szerint él, nem nyerheti el Isten tetszését.

De ti nem test, hanem Lélek szerint éltek, ha valóban Isten Lekke lakik bennetek. Akikben nem lakik Krisztus Lekke, azok nem az övéi. Ha Krisztus bennetek van, a test ugyan a bűn miatt halott, de a Lélek élet a megigazulás következtében. Ha pedig bennetek lakik annak Lekke, aki feltámasztotta Jézust a halálból, ő, aki Krisztus (Jézust) feltámasztotta a halottak közül, halandó testeteket is életre kelti bennetek lakó Lekke által.

Így tehát, testvérek, nem vagyunk a testnek lekötelezve, hogy a test szerint éljünk. Mert ha test szerint éltek, biztosan meghaltok, de ha Lélekkel megölitek a test szerinti tetteket, élni fogtok.

Akiket Isten Lekke vezérel, azok Isten fiai.”

(Róm 7,14–8,14)

Kérlek arra, hogy mondj el egy imát ott, ahol vagy, és kérd arra a Szentlelket, hogy alakítsa úgy a gondolataid, az akaratod és az érzelmeid a kihívás során, hogy teljesen beleélhesd magad a szövegbe. Kérd arra is a Szentlelket, hogy megismerhesd a tested gyengeségeit, és hogy mutassa meg, milyen erős lehetsz, ha Ő vezérli a lépteidet.

A áhítatokból egyet-egyet minden nap el kellene olvasnod a kihívás során. Ne siess előre, egy nap csak egyet olvass el, majd végezd el a szöveg végén található napi kihívást. Engedd szabadjárá a képzeleted, miközben a SOULCON Edzőközpontban összegyűlt tizenkét férfi kitalált történetét olvasod, az elméd és a szíved pedig legyen nyitott Isten hangjára, szorgalmasan összpontosíts, és minden egyes napot megerősödve fejezz be. Ne feledd, hogy nem mindenki lesz fizikailag ugyanazon a szinten, de ezzel nincs semmi baj. Ez a kihívás inkább szellemi és érzelmi, mintsem fizikai. Ha valamilyen testi okból nem tudod megcsinálni az egyik napi kihívást, koncentrálj addig is a következőre. Legyen a csapattársaiddal való közösség a középpontban, valamint az a munka, amit a Szentlélek fog elvégezni benned. Imádkozom azért, hogy ez a hat hetes kihívás megváltoztassa az életed!

Adj bele mindent!



A SOULCON KIHÍVÁS CÉLKITŰZÉSEI:

- Imádkozd el térdre ereszkedve a Miatyánkot MINDEN NAP
- Délután három után ne fogyassz gabona- és kenyérfélékből származó szénhidrátot, csak az édesburgonya, a zöldségfélék és a bogyós gyümölcsök lehetnek a ennek a tápanyagnak a forrásai.
- Jegyezd fel egy füzetben vagy egy applikációban, hogy mennyi kalóriát viszel be a szervezetedbe – kivéve a három pihenőnapon.
- Igyál meg naponta legalább 2 liter vizet
- Eddz naponta legalább fél órát a hét öt napján
- Fuss, sétálj vagy kocogj le egy 5 km-es távot kétszer egy héten
- Mielőtt elindulsz otthonról, csinálj 40 fekvőtámaszt (vagy amennyit csak bírsz)
- A pihenőnapok kivételével aludj naponta legalább 6-8 órát.
- Igehirdetés: Ossz ki 10-12 gyülekezeti szórólapot vagy igekártyát olyanoknak, akiket nem ismersz; tegyél bizonyosságot olyanoknak akik még nem hallották tőled.



soulcon.hu