

Počitek za dušo

30 MEDITACIJ ZA MIR V SRCU

Tessa Afshar

POČITEK ZA DUŠO

30 meditacij za mir v srcu

Tessa Afshar



Za mojega očeta, ki me je naučil veselja.
Ne mine dan, da te ne bi pogrešala.

Vsebina

UVOD

Moj osebni boj 9

Predstavitev meditacij 12

Fotografije 14

MEDITACIJE

Niste sami 17

Lahko ste stanovitni 21

Razširite svoje upanje 27

Vaš balzam 31

Božji »čas, kakršen je zdaj« 35

Mir kakor reka 41

Vaše sidrišče 45

Vaš Čudoviti svetovalec 51

Vaš prodor 57

Oklenite se 61

Oče je z menoj 67

Malenkost 71

Nezapuščena 75

Vaša nova moč 81

Postavite na stran 87

V sozvočju z Duhom 93

Gospod je mir 99

Mehko srce 105

Napad lahko odbijete 109

Vaša utrdba 115

Zelo ste ljubljeni 121

Polagoma 125

Poštena tehtnica 131

Vzemite nazaj ta prestol 137

Tolažba Božjega veličastva 143

Vaša rešitev 149

Vaš počitek 155

Trud za zadovoljstvo 161

Zmaga nad malodušjem in bolečino 167

Življenje je čudovito 171

Увод



MOJ OSEBNI BOJ

Pred dvajsetimi leti se mi je življenje obrnilo na glavo.

Več let sem po cele dneve delala, se gnala prek svojih moči in na ramenih nosila bremena, ki so bila pretežka zame.

Včasih nam Bog za kratek čas dovoli, da izkusimo obdobje trdega dela in prestopimo mejo tistega, kar naše telo in duša še lahko zdržita. Vendar gre za izjeme, ki ne bi smele postati način življenja. V Svetem pismu vidimo, kako se delo skrbno izmenjuje z rednimi obdobji počitka, prazničnim češčenjem in duhovnimi obnovami. Pravi počitek za človeka je v Božjih očeh tako zelo pomemben, da ga je vključil v eno osrednjih zapovedi.

Moje odločitve niso odražale tega svetopisemskega ravnovesja.

Moje kratko stresno obdobje je postalo moj način življenja. Leto za letom sem se gnala onkraj vzdržljivosti, dokler končno nisem doživela strahotne izgorelosti. Cel mesec nisem mogla delati, moliti in ničesar dokončati. Ko sem se nazadnje vrnila na delo, sprva nisem vedela, ali mi bo uspelo preživeti prvo uro, kaj šele teden ali leto.

Neizprosna izčrpanost je odprla vrata še zahrbtnjši težavi: tesnobi.

Tesnobo sem najprej začutila le v povezavi z določenimi stvarmi. Neusmiljeno me je preganjala cela povorka vprašanj: *Kaj, če nikoli*

ne bo bolje? Kaj, če ne bom mogla več delati? Kaj, če bo tako do konca življenja? Kaj, če ne bom mogla odplačevati hipoteke?

Ker so bile te misli trdovratne, so v meni pustile globoko sled. Tesnoba je postala moj način življenja. Tudi ko nisem razmišljala o vsem strašnem, kar bi me lahko doletelo, sem trpela. Delo, potovanja, ljudje, prav vse je v meni razvnelo stres. Moje življenje je postalo neznosno.

Poiskala sem si ustrezno pomoč, tako zdravniško kot duhovno. Rada bi rekla, da sem se zanke tesnobe osvobodila z nekaj gorečimi molitvami, nekajdnevni postom in glasnim vzklikanjem aleluje. Vendar pri meni ni šlo tako hitro. Približno dve leti in pol sem potrebovala, da sem ukrotila to naporno sovražnico.

Na koncu tistega strašnega obdobja sem presenečena odkrila, da največji blagoslov ni bilo dejstvo, da sem se tesnobe znebila, čeprav je bil občutek čudovit! Osupla sem spoznala, da sem našla še nekaj boljšega. Iz dolgotrajnega boja sem izšla kot zmagovalka, kot nam je bilo obljubljeno v Pismu Rimljanom (prim. Rim 8,37), obenem pa sem iz doline solz prišla z nenadomestljivim zakladom.

Globoko sem se povezala z Jezusom.

Vzpostavila sem zaupen odnos z Bogom, ki je postal opora mojega življenja. Svojo dušo sem se naučila zasidrati v večnosti, zato me valovi okoliščin ne premetavajo več sem in tja kot prej. Ob tem mi je Bog tudi milostno odvzel več globoko zakoreninjenih ovir, ki so mu preprečevale delovanje v mojem življenju.

Bog nas včasih popolnoma ozdravi. V celoti prežene tisto, kar nas muči. Včasih pa dopusti, da v nas ostane določena šibkost, zaradi katere se bomo morali vse življenje z vso močjo opirati nanj.

Nekaj desetletij po mojem prvem boju s tesnobo je udarila pandemija. Moji domači so imeli nekaj dolgotrajnih zdravstvenih težav, vame pa je svoje kremplje znova uspela zasaditi tesnoba. Opazila pa sem, da je bilo tokrat drugače. Kremplji tesnobe niso prodrli vse do mojega jedra kot prvič. Zdelo se mi je, kot bi bila v svojem bistvu proti njej odporna. Čeprav so bile moje misli žarišče nemira, ki je bilo posledica uničujočega razmišljanja, je moje jedro ostalo nedotaknjeno.

Tesnoba je želo res zadrta vame, a njen strup ni bil neznosen.

Čeprav sem v določenem pogledu še vedno občutljiva za tesnobo, ji nisem več podrejena. Nima me v pesti. Veliko svobodnejša sem, tudi ko občutim njene ostre zobe.

Bog mi je naklonil trdno varnost, ki je pred bojem s tesnobo nisem poznala. Občutek imam, kot da se je med bojem z njo pretrgala nekakšna nevidna veriga, ki me je vklepala.

Jezus me je naučil, kako lahko med bojem najdem mir v srcu.

Ne vem, kakšna je vaša dolina solz. Morda se tudi vi borite s tesnobo. Morda vas preganjajo malodušje, izgorelost ali izguba upanja za prihodnost. Ni pomembno, kakšna je vaša težava, rada bi vam le povedala, da iz te doline vodi pot.

V tej knjigi sem skušala zajeti nekaj naukov iz težkih let svojega življenja, da bi vam pomagala pri trganju verig, v katere ste vklenjeni.

Upam, da boste s temi meditacijami umirili svoje srce in dobili navdih za odstranjevanje ovir, ki vam morda preprečujejo počitek, ki ga za vas želi Bog. Prosila bom za vas, da bi na teh straneh sredi svoje puščave našli mirno oazo.

PREDSTAVITEV MEDITACIJ

Želim vam pokazati, kako lahko v odnosu z Bogom odrinete na globoko, kajti tam boste našli počitek za svojo dušo. Hkrati sem se trudila, da bi bil pomen vsakega posameznega poglavja čim preprostejši, da ne bi bili preveč obremenjeni s sporočilom, če se težko zberete.

Vsaka meditacija se začne s svetopisemskim citatom. Najprej z vami delim osebno zgodbo, iz katere izpeljem osrednje sporočilo. Nekatera vas bodo spomnila na pomembne resnice, ki jih vaša duša potrebuje, da bi lahko izkusila počitek. Druga vam bodo pomagala prepoznati in odstraniti ovire, ki vam preprečujejo, da bi užili Božji mir. Izpostavljam tudi določene besedne zveze in vrstice iz Svetega pisma, ki so lahko kot duhovno sidro za vaše srce, saj vas bodo hitro preplavile z občutkom varnosti in trdnosti.

Po vsaki meditaciji vas povabim, da si vzamete čas za *Premišljevanje*. To je priložnost, da preprosto stopite pred Gospoda in si zastavite eno ali dve pomembni vprašanji. Morda verjamete v nekaj, kar je v resnici laž? Lahko zaupate v določeno obljubo za svoje življenje? S pomočjo teh vprašanj boste odkrivali, kaj se dogaja v vaših dušah.

Po premišljevanju v tišini sledi kratka *Molitev*. Čeprav so molitve preproste, se dotikajo zelo pomembnih stvari. Z njimi boste Bogu dovoljevali delovati v vas in se z vso težo opirali na Jezusa.

Naslednji del, ki se imenuje *Oaza*, ima lahko zelo pomembno vlogo na vaši poti k počitku. Zapisala sem nekaj iztočnic, ki temeljijo na Svetem pismu. Oaza je priložnost, da se pogovorite z Jezusom, predvsem pa spodbuda, da prisluhnete njegovemu glasu, ki vam bo šepetal iz teh svetopisemskih vrstic. Kaj želi, da ponotranjite v zvezi z določeno obljubo, ki vam jo daje? V čem želi, da se še močneje oprete nanj?

Tomaž Kempčan je zapisal: »Blagor duši, ki sliši Gospoda, ko v njej govori, in sprejema iz njegovih ust besedo tolažbe. Blagor ušesom, ki poslušajo tihi Božji šepet in se nič ne menijo za šepet sveta.«¹ Bolj ko boste slišali Jezusa, manj moči bo imel nad vami šepet sovražnika.

Vsaka meditacija se konča s tako imenovanim *Počitkom*. Tukaj lahko izrečete še zadnjo molitev in se odločite, da boste tisti dan počivali ob misli na določeno svetopisemsko obljubo.

Meditacije lahko prebirate v svojem ritmu. Določeno lahko preberete na en mah ali pa le eno vrstico naenkrat in si ogledate fotografijo. Ta knjiga je za vas, ne glede na to, kaj vam življenje v tem trenutku prinaša. Uporabljate jo lahko v svojem tempu.

1 Tomaž Kempčan, *Hoja za Kristusom* (Mohorjeva založba, 1959), str. 119.

FOTOGRAFIJE

Upam, da vam bodo čudovite fotografije v knjigi prinašale srčni mir. Čeprav jih je posnel moj mož, od prve do zadnje, njegovega imena v tej knjigi ne boste našli. Prosil me je, da ga ne omenjam, ker me želi zaščititi.

Ker sem se rodila na Bližnjem vzhodu in se v odraslosti spreobrnila v krščanstvo, poskuša sprejeti vse možne varnostne ukrepe, saj je moje življenje postalo javno. Pod svoja dela se podpisujem s svojim deklinškim priimkom. Javnosti nisva zaupala najinega priimka, zaradi česar sem še dodatno zaščitena. Prav zato se je tudi mož odrekel zaslugam za svoje fotografije.

Lahko pa vam povem, da za temi fotografijami stoji prijazen in nežen moški, ki srčno upa, da vam bodo prinesle veliko blagoslova.



Tessa Afshar
POČITEK ZA DUŠO
30 meditacij za mir v srcu

Knjiga je prvič izšla v Združenih državah pri založbi Moody Publishers, 820 N. LaSalle Blvd., Chicago, Illinois 60610, z naslovom *The Rested Soul*, ©2024 Tessa Afshar. Prevedeno z dovoljenjem. Vse pravice pridržane.

This book was first published in the United States by Moody Publishers, 820 N. LaSalle Blvd., Chicago, Illinois 60610 with the title *The Rested Soul*, copyright ©2024 by Tessa Afshar. Translated by permission. All rights reserved.

© za slovensko izdajo: 2025, Družina d. o. o.

Svetopisemski navedki so vzeti iz uradnega prevoda
Katoliške Cerkve v Sloveniji (©2024, Slovenska škofovska konferenca).

Prva izdaja
Prevod: Irena Modrijan
Jezikovni pregled: Vida Frelih
Oblikovanje in grafična priprava: Marko Hrovat, D-tisk
Uredila: Lara Gea Vurnik Navinšek
Izdala in založila: Družina d. o. o.
Za založbo: Tone Rode
Tiskano po naročilu, D-tisk, Grosuplje

Vse informacije o knjigah založbe Družina
najdete na spletni strani: **www.druzina.si**



CIP

Tessa Afshar, priznana pisateljica in svetopisemska učiteljica, nas vabi na pot notranjega miru v trenutkih, ko se nam življenje obrne na glavo. Povsem odkrito spregovori o lastni izkušnji popolne izgorelosti in o tem, kako je z Božjo pomočjo iz dolgotrajnega boja nazadnje izšla kot zmagovalka. V vsako od tridesetih meditacij nas vpelje svetopisemski citat, sledi osebna zgodba, iz katere avtorica izpelje osrednje sporočilo, meditacije pa spremljajo tudi iztočnice za premišljevanje, kratke molitve in čudovite fotografije, ki jih je posnel njen mož.

Tessa navdih črpa v povsem vsakdanjih trenutkih, ki ji služijo kot izhodišče za topel, sočuten nasvet, kako umiriti srce in v Jezusu najti počitek za svojo dušo.



Tessa Afshar se je rodila v muslimanski družini v Iranu. Pri štirinajstih letih se je preselila v Anglijo, študij pa nadaljevala v ZDA, ki so kasneje postale tudi njen dom. Pri dvajsetih se je spreobrnila v krščanstvo in študirala teologijo, svoje znanje pa zdaj uporablja kot voditeljica svetopisemskih skupin za ženske. Mednarodno je zaslovela kot avtorica svetopisemskih in zgodovinskih romanov, v slovenščino je prevedenih že enajst njenih del.



ZALOŽBA
DRUŽINA



24,90 EUR