

Ige:

Mt 16,13-20

Mt. 11,28-30

Jöjjetek énhozzám mindnyájan, akik megfáradtatok, és meg vagytok terhelve, és én megnyugvást adok nektek. Vegyétek magatokra az én igámat, és tanuljátok meg tőlem, hogy szelíd vagyok, és alázatos szívű, és megnyugvást találtok lelketeknek. Mert az én igám boldogító, és az én terhem könnyű.”

1. Stresszben él ma szinte minden ember. Népbetegségnek számít a stressz. Már az egészen fiatal gyerekek is stresszesek – látszik rajtuk. Akik ma itt vagyunk a templomban, bizony mindannyian kapcsolatban vagyunk a stresszel, bennünket is érint. Az idősebbek most nyilván azt gondolják, hogy ők már megengedhetik maguknak a nyugodt életet, ezért ők nem stresszelnek. Pedig rájuk is hatással van a stressz.

Az idős emberek látják gyermekeiket és unokáikat, hogyan nyomja őket felülről egy láthatatlan erő, amit stressznek mondunk. Emiatt rohannak, idegesek és feszültek még akkor is, ha elmennek a nagyit meglátogatni.

De naponta járunk bevásárolni, időnként elmegyünk a gyógyszertárba is, vagy az orvosi rendelőbe. És ott sok feszült emberrel találkozunk, akik türelmetlenül toporognak, halkán vagy hangosan zsörtölődnek, méltatlankodnak, és a feszültség ráragad az eladóra, a pénztárosra, az orvosra és a patikusra. De gyakran ránk is, pedig néhány perce még nyugalom volt bennünk.

Stresszben él ma szinte minden ember. Közöttük mi is, stresszben élünk. Alig várjuk, hogy végre újból otthon legyünk, és így távol a világ zajától. De amikor hazaérünk, sokan azonnal bekapcsolják a TV-t, vagy a rádiót, és árad újból felénk a világ zaja. Halljuk a sok-sok hírt gyilkosságokról, bankrablásról, katasztrófákról, világválságról és hazai gazdasági válságról. És ez mind nem elég, mert egyre jobban riogatnak bennünket a terjedő új influenzával és szövődményeivel.

Sokáig lehetne sorolni még stresszes életünk jellemzőit. De nem teszem, mert hiszem, hogy „Stressz nélkül jobb”. Selye János orvos, a '30-as években a világon elsőként foglalkozott a stressz kutatásával. Kimutatta, hogy az, aki stresszben él, gyorsabban öregszik, a különböző betegségek könnyebben támadják meg szervezetét, és különösen a szívre hat nagyon károsan. Ezért valóban stressz nélkül jobb.

2. Fantasztikus lenne megszabadulni a stressztől. Jézus Krisztus ebben is nagyszerű példaképünk lehet. Hiszen Rá is nagyon nagy nyomás nehezedett naponta: alig volt lehetősége egyedül lenni, állandóan bíralták, gúnyolták, félreértették, a háta mögött rosszindulatúan pletykáltak róla, keresték az alkalmat, hogy szavaiba, cselekedeteibe bele tudjanak kötni. Ő mégsem volt stresszes. Hogyan tudott Jézus stressz nélküli életet élni?

Az egyik legfontosabb, hogy Jézus pontosan tudta, hogy kicsoda Ő. És ezt elmondta másoknak is. Tisztázta az emberekkel, mert nagyon sokan félre értették Őt. Sőt, voltak, akik meg akarták mondani, hogy kicsoda kell, hogy legyen.

Mt. 16,13-16 *Amikor Jézus Cézárea Filippi területére ért, megkérdezte tanítványait: „Kinek mondják az emberek az Emberfiát?” Ők így válaszoltak: „Némelyek Keresztelő Jánosnak, mások Illésnek, megint mások pedig Jeremiásnak vagy valamelyik prófétának.” Erre megkérdezte tőlük: „Hát ti kinek mondotok engem?” Simon Péter megszólalt, és így felelt: „Te vagy a Krisztus, az élő Isten Fia.”*

Jézus pedig így vall önmagáról: Jn 8,12 „Én vagyok a világ világossága...”; Jn. 10,9 „Én vagyok az ajtó”; Jn. 10,11 „Én vagyok a jó pásztor.”; Jn. 10,36 „az Isten Fia vagyok?”

Ha el akarjuk kerülni a stresszt, akkor tudnunk kell, hogy mi kik vagyunk? Az igazi önismeret pedig azzal kezdődik, hogy felismered, hogy kié vagy. Hogy felismered, Isten tulajdona vagy. Felismered, Istennek terve van az életeddel, egy csodálatos terve.

3. Ha meg akarunk szabadulni a stressztől, akkor el kell dönteni, hogy kinek akarunk tetszeni? Kinek akarunk megfelelni? Mert nagyon sok ember azért él nagy feszültségben és nyomás alatt, mert megpróbál egyszerre sok mindenkinek megfelelni. De ez nem sikerül sohasem. Különös, de igaz, hogy még Isten sem akar mindenkinek tetszeni. Ha pedig Isten sem törekszik arra, hogy elnyerje mindenkinek a tetszését, akkor erre nekünk sem kell igyekeznünk. Jézus senki másnak nem akarta kivívni a tetszését, csak egyedül az Atyaisten tetszését.

Ha valaki igyekszik mindenkinek a tetszését megnyerni, akkor az állandóan fél a kritizálástól, hogy vajon mit fognak szólni az emberek? Fél a versengés miatt, nehogy valaki megelőzze őt. És fél a konfliktusok miatt, mert fenyegetésnek éli meg, ha valaki esetleg jobb nála.

Ezért törekedjünk tudatosan, hogy mindenekelőtt Istennek akarjunk megfelelni. Így sosem fogunk önmagunkkal sem szembekerülni.

4. Abban, hogy elkerüljük a stresszt, segítségül lehet az Istennel való kapcsolatunk. Ha nagy nyomás van rajtunk, és a stressz, mint egy óceán elborít minket, akkor hívjuk segítségül az imádkozás, az Istennel való beszélgetés lehetőségét. Mert az imádság ténylegesen enyhíti a feszültséget. Tegyük napi rutinná az imádkozást. Imádkozunk olyan természetességgel, ahogy reggel és este öltözködünk, amilyen megszokott módon tisztálkodunk, vagy éppen táplálkozunk.

Most talán van, aki azt mondhatja, hogy nekem nincs időm imádkozni, mert olyan sok a dolgom. Ezt nem fogadom el. Ha felülsz a kerékpárra, akkor, míg meg nem érkezel, lehet imádkozni. Ha autóba ülsz, akkor pedig ne szóljon a rádió, legalább néhány percig, és fogsz tudni imádkozni. És lehet imádkozni a főzés közben is.

Jézus képes volt elmenni lakatlan helyekre, csakhogy teljesen egyedül és csendben imádkozhasson. Pedig mind a mai napig érvényes Isten kijelentése: Zsolt. 46,11 „*Csendesedjete el, és tudjátok meg, hogy én vagyok az Isten!*”

5. Különös, hogy Jézusról tudjuk, hogy a tanítói, igehirdetői munkájára csak 3 éve volt. Nagyon kevés idő. És ő minél több embernek el akarta mondani, hogy van megoldás és van megváltás. Az evangéliumok úgy mutatják be Jézus, hogy ezalatt a 3 év alatt nagyon sokat dolgozott, prédikált, tanított. Azt hihetnénk, hogy nem engedett magának egy perc pihenést sem, sosem ment el szabad-ságra, nem vett ki szabadnapot sem.

Pedig ez nem egészen így volt. Jézus ismerte jól 4. parancsolatot a nyugalom napról, a 7. Napról. Alkalmanként elhívta tizenkét tanítványát, hogy valahol, egy lakatlan helyen pihenhessenek. (Mk 6,31) Tudta azt, hogy a pihenés, a feltöltődés testileg és lelkileg elengedhetetlenül szükséges, nem szabadon választható, hanem Isten parancsa az ember számára.

Azt akarta, hogy tanítványai és barátai ne csak éljék az életet, hanem élvezzék is az életet. Élvezzük tehát mi is az életünket, ne csak éljünk és stresszesen pergessük a napokat egymás után.

5. Végül azzal szeretném befejezni igehirdetésemet, hogy Krisztus előtt ki kell nyitnunk a markunkat. Adjuk át Neki, amink van, és adjuk át, **akik** vagyunk. Ő teljesen tisztában van azzal, hogy mi sokszor megfáradunk és erőtlenekek vagyunk. Ezért hív téged és engem, hogy menjünk őhozzá, és Ő megnyugvást ad nekünk.

Add át a benned lévő feszültséget Krisztusnak, mert Ő a Békesség Fejedelme, ahogy Ézsaiás próféta kijelentette ezt (Ézs 9,5). Engedd, hogy Krisztus kezébe vegye és átformálja az életedet. Ámen.

Loment Péter lelkész