

## Elfáradás és felüdülés

### 1. Mi a fáradtság meghatározása?

Értelmező Szótár: *Erőkifejtést igénylő tevékenységtől erejét veszített állapot*

Tehát, azért fáradunk el, mert valamit csinálunk.

És az elfáradásunk azt jelenti, hogy már nem tudjuk csinálni. Mert valami megváltozott: elfogyott az erő, ami szükséges a tevékenységhez.

A fáradtság három szinten jelentkezhet az életünkben: fizikai, lelki és szellemi területen. Mert három szinten tudunk tevékenykedni: végezhetünk fizikai munkát, lelki munkát (ami a magyar nyelvben inkább a szellemi munkának felel meg) és szellemi munkát, amit Isten nevében végzünk. És ez azt is jelenti, hogy van háromféle erő is az életünkben, ami ezekhez a tevékenységekhez szükséges: fizikai erő, lelki erő és szellemi erő.

A fáradtság tehát mindhárom szinten jelentkezhet, sőt, általában ezek a területek hatnak is egymásra.

### 2. Milyen tünetei vannak a fáradtságnak?

1.) FIZIKAI: fejfájás, dekoncentráció, teljesítmény-csökkenés, kimerültség, álmoság, stb.

2.) LELKI: hangulatzavar, kedvetlenség, ingerültség, depresszió, stb.

3.) SZELLEMI: bűn, harag, önzés, lelki kiüresedés, érdektelenség Isten iránt, stb.

És ha az előző tüneteket nézzük, akkor sajnos be kell ismernünk, hogy egy nagyon megfáradt világban élünk, mert a körülöttünk lévő emberek legnagyobb részére pontosan ezek a tünetek jellemzők. Sőt, nem is csak a világi, hanem a keresztény emberek is sokszor ugyanilyenek, mert a gyülekezetben is ugyanezeket látjuk.

A **Máté 9,36**-ban azt olvassuk, hogy amikor Jézus látta az embereket, akik Isten nélkül élnek, akkor pontosan ezt állapította meg magában:

*Amikor látta a sokaságot, megszánta őket, mert elgyötörtek és elesettek voltak, mint a juhok pásztor nélkül.*

És a megtérésre hívó üzenetének is a lényege ez volt (**Máté 11,28**):

*Jöjjetek énhozzám mindnyájan, akik megfáradtatok, és meg vagytok terhelve, és én megnyugvást adok nektek.*

Ezért gondolom, hogy egy nagyon lényeges téma ez, amiről a Bibliának is van tanítása. És a továbbiakban elsősorban a lelki-szellemi fáradtságról fogok beszélni.

### 3. Mik azok a dolgok, amelyek kifárasztanak minket?

1.) A BŰN – ÉS NEM A MUNKA!

A munkát Isten eredetileg nem arra adta, hogy kimerítsen és tönkretegyen bennünket! A munka héber szava a dicsőítés és istentisztelet szava is, így a munka funkciója szerint a felüdülés és az istenképűségünk megvalósításának volt az eszköze! És lehet, hogy a munkában fizikailag elfáradunk, de ez egy egészséges fáradtság, amit másnapra kialszunk, és nem telepedik rá a lelkünkre.

Salamon beszél erről a **Prédikátor** könyvében – például **3:13** vagy az **5:18**:

*De az is Isten ajándéka, hogy az ember eszik, iszik, és jól él fáradságos munkájából.*

*Ha pedig Isten valakinek gazdagságot és kincseket is adott, és megengedte neki, hogy azt élvezze, kivegye belőle a részét, és örüljön fáradozása eredményének: ez Isten ajándéka.*

Ez a fáradság tehát jó, mert a munka is jó, amiből fakad. Pál apostol is beszél erről az alapelvről az **1Korintus 3,8-ban**:

*Aki ültet, és aki öntöz: egyek, és mindegyik majd a maga jutalmát kapja fáradozásához méltóan.*

Csak hogy bejött az ember világába a bűn, és ez megrontotta a munkát is, és behozta az életünkbe a negatív fáradságot, ami már az átok kategóriájába tartozik – **1Mózes 3,17**:

*Az embernek pedig ezt mondta: Mivel hallgattál feleséged szavára, és ettől arról a fáról, amelyről azt parancsoltam, hogy ne egyél, legyen a föld átkozott miattad, fáradsággal élj belőle egész életedben!*

Amikor a bűn megrontja a munkát, akkor az egészséges fáradságból egészségtelen fáradság lesz. Mi az, ami meg tudja rontani a munkát?

Mielőtt a lelki-szellemi okokra rátérnénk, egy gondolatban szeretnék a fizikai kimerültségről is beszélni a munkával kapcsolatban. Ugyanis a mai világban sokszor nem lelkileg fáradunk bele a munkába, hanem fizikailag, illetve lelkileg is azért, mert fizikailag kimerültünk. Ezzel kapcsolatban tudnunk kell azt, hogy megvan az ideje a munkának, és megvan a pihenésnek. És ha mi felrúgjuk azt a rendet, amelyben a testünk hosszútávon egészségesen működni tud, és állandóan csak dolgozunk, akkor ezzel is bűnt követünk el. És szeretném, ha végiggondolnánk valamit: ha arra utasítanának bennünket, hogy öljünk meg valakit, megtennék? Nyilván nem. Miért? Mert ez Isten szemében és a társadalmi törvények alapján is bűn. De ha arra utasítanak, hogy dolgozzunk napi 10 órát, dolgozzunk szombat-vasárnap is, az nem bűn? Isten szemében az! És a munkatörvénykönyv szerit is az. Mi mégis másképp gondolunk rá. És hagyjuk, hogy egy teljesen bűnös, istentelen, egészségtelen és embertelen életmódba kényszerítsenek bennünket a munkaadóink. Azt gondolom, hogy ebben mi is benne vagyunk a passzív beletörődésünkkel, az elégedetlenségünkkel, a felelőtlenségünkkel, és azzal, hogy nem tanultunk meg harcolni az időnkért! Hagyjuk, hogy elvegyék tőlünk. Pedig mindenki pontosan tudja, hogy ha nem fordít időt a saját egészségére és pihenésére, beteg lesz. Mindenki tudja, hogy ha nem fordít időt a családjára, a házasságára és a gyerekeire, akkor fölbomlik a család. Ha nem fordít időt a barátaira, magányos és elidegenedett lesz. Ha nem olvas, nem művelődik, igénytelenné és műveletlenné válik. És ha nem harcol, hogy legyen minőségi ideje Istenre, akkor a hitében meggyengül, és Istentől és a gyülekezettől is eltávolodik. És hiába van 60%-os vállalási arány, hiába beteg az egész magyar társadalom, hiába élünk egy teljesen elidegenedett világban, fáradtan, frusztráltan, idegbajosan – nem vagyunk hajlandóak változtatni! Ez a mi bajunk! Az egyik legnagyobb bajunk ezen a területen. És ez alapvetően értékrend-kérdés, elkötelezettség kérdése, a családjunk felé, a barátaink felé, Isten felé, és radikálisan engedelmesség kérdése! És azt hiszem, pontosan az életritmusunkban és az életmódunkban kellene gyökeresen mást, egy élhetőbb alternatívát kínálnunk, mert a jelenlegi életmódja az embereknek minden tekintetében és a legmélyebb szintjéig romlott és sátáni, amelynek a célja egyértelműen az, hogy elpusztuljunk, és minél több embert magunkkal rántsunk.

Ha összetettebb választ kell találni, és a választ a Bibliában keressük, akkor tegyünk egy gyors kitérőt a munka hét alapvető célját tekintve (részletesen a munkáról szóló tanításban beszéltünk már ezekről), mert a munkánk ott romlik meg és torzul el, amikor nem ezekért a céloknak dolgozunk, illetve ezek a célok nem valósulnak meg. Vagy azért, mert eleve nem is törekedtünk rájuk, vagy mert úgy dolgoztunk (olyan rosszul), hogy nem tudtak megvalósulni. Ha tehát a bűn eltorzíja a munkát ezeken a területeken, akkor a fáradságot mindig mint átkot hozza be az életünkbe:

### **1. A munka első és legfontosabb célja Isten dicsőítése**

Zsoltárok 127,1-2; Kolossé 3,22-24 / Efézus 6,6-8

Bűn: magunkat akarjuk dicsőíteni, látszatra dolgozunk, a munkánk silánysága miatt Istent csúfolják, ha tudják, hogy keresztények vagyunk, szégyent hozunk Istenre, stb. De ide tartozik az is, amikor a munka bálvánnyá lesz, amely rabságban tart bennünket és elválaszt Isten dicsőítésétől, egyszerűen azáltal, hogy vasárnap is dolgoznunk kell, és nem tudunk részt venni az istentiszteleten.

### **2. A munka második célja, hogy örömet és megelégedést adjon**

Prédikátor 5:18

Bűn: Kényszerből dolgozunk, elégedetlenek vagyunk, hálátlanok vagyunk, kedvetlenül, zúgolódva dolgozunk, mások örömét is megrontjuk. A munka nem elégedetté tesz, hanem idegessé, frusztrálttá, feszültté.

### **3. A munka harmadik célja a magunkról való gondoskodás**

2Thessalonika 3:11

Bűn: NEM dolgozunk, és ezzel élösködünk másokon. Nem a munkanélküliség a bűn, hanem a munkakerülés!!!! (Másképpen fogalmazva: az a bűnös, aki nem akar dolgozni, nem az, aki nem tud!) Másrészt a munka az önmegvalósításunk eszköze: nem azért dolgozunk, hogy legyen valamink, hanem hogy legyünk valakivé!

### **4. A munka negyedik célja a családukról való gondoskodás**

1Timóteus 5:8

Bűn: nem a családukról dolgozunk, hanem a saját karrierünkért, vágyainkért, szenvedélyeinkért, és bár megtehetnénk, nem a családukra költjük a munkánk bérét, hanem önző módon magunkra (pl. az alkoholista elissza a fizetését, a fiatal, aki megveszi magának a drága luxus-cuccokat, de nem segít a családi kasszába, stb.) Más szempontból, ha a munka elválaszt a családtól, mert elveszi a családukra szánt időnkét és erőnkét, akkor is bűnössé válik! (Pl. idős szülők elhanyagolása, családi kapcsolódások hiánya, stb.)

### **5. A munka ötödik célja az Isten munkájáról való gondoskodás**

1Mózes 28:20-22 (Jákób: "bármit adsz nekem, a tizedét neked adom")

4Mózes 18:20-21

Bűn: nem vállalunk részt Isten munkájában. Két fő ok: 1.) önzés – magamra akarom költeni a munkabérem; 2.) aggodalmaskodás: ha Istennek adom, mi lesz velem. Ha nem a pénzről van szó, akkor bűn az, amikor csak fizetni akarunk Istennek, de nem dolgozunk neki. Amikor a testi megélhetésért való munkánk elvon a lelki-szellemi megélhetésünktől.

### **6. A munka hatodik célja a szegényekről való gondoskodás, az adakozás és a szeretet-szolgálat**

Efézus 4:28

Bűn: önzés és közömbösség mások szükségéi iránt. Amikor nincs időnk se másokon segíteni!

### **7. A munka hetedik célja, hogy eszköz legyen a lélekmentésben**

Máté 5:13-16

Bűn: nem csak a gyülekezetben kell kereszténynek lenni, hanem munka közben is. A munkahelyünk is istentiszteleti hely, a munka is eszköz a bizonyágtételben és Isten bemutatásában. Másrészt: nem veszünk részt a missziómunkában, mert állandóan dolgozunk.

Összegezve tehát: ha a munkához való hozzáállásunk megfelel a bibliai alapelveknek, akkor kellemes fáradtságban lesz részünk, és a munka kiteljesedést hoz az életünkbe. Ha viszont bűn van a munkához való hozzáállásunkban, akkor átkos fáradtság lesz a részünk, és nem csak fizikailag, de lelkileg és szellemileg is kifáradunk.

2.) BŰN – ami nem a munkával kapcsolatos

A bűn mindig leszívja a lelki-szellemi energiáinkat. És előfordulhat, hogy éppen azért nem tudunk teljesíteni a munkahelyünkön sem, mert teljesen más irányú bűnök vannak jelen az életünkben. Ha például valaki megcsalja a feleségét, akkor a lelkiismeret-furdalása a munkahelyen is kihatással lesz rá, nem csak akkor, amikor hazaérkezik munka után. A bűneink mindig velünk vannak, és folyamatosan szívják az akkumulátorunkat – és jön a fáradtság. Jelermiásnál olvasunk egy nagyon summás igeverset ezzel kapcsolatban: ez a **Jeremiás 9,4**:

*Becsapják egymást az emberek, nem mondanak igazat. Hazug beszéddel koptatják nyelvüket, belefáradnak a romlottságba.*

És hogy a munkánkra is kihatással lehet az a bűn is, amelynek nincs is köze a munkához, megmutatja a következő igevers:

#### **Jeremiás 12,13**

*Búzáat vetettek, de tövist aratnak, eredménytelenül fáradoztak. Szégyent vallanak termésükkel az ÚR lángoló haragja miatt.*

A bűn mindig elválaszt Istentől. Még egy igeverset szeretnék ezzel kapcsolatban mutatni, amely megmutatja, hogyan választ el Istentől bennünket ez a negatív, átokként megjelenő fáradtság:

#### **Jeremiás Síralmai 3,1 és 5.**

*Én vagyok az a férfi, aki nyomorúságot látott az Úr haragjának botja miatt... Körülbástyázott engem méreggel és fáradtsággal.*

Isten a bűn miatt haragszik, és a bűn következménye, hogy felépül körénk egy magas fal a fáradtságból, ami elválaszt minket Istentől. És láttuk már a tüneteknél, hogy a szellemi fáradtság jele, hogy az ilyen ember már nem is keresi Istent, nem olvassa a Bibliát, nem imádkozik, nem szolgál, nem szeret gyülekezetbe jönni – mert a bűnei miatt megfáradt, és ez a fáradtság börtönbe zárta és elszigetelte Istentől.

### **3.) MÁSONK BŰNEI**

Nem csak a saját bűneink tudnak kimeríteni bennünket, hanem a mások bűnei is, ami miatt mi szenvedünk. Amikor ellenünk vétkeznek. Becsapnak minket, hazudnak rólunk, keresztbe tesznek nekünk, semmibe vesznek bennünket. Dávid is ismerte ezt az érzést, írt is róla a **Zsoltárok 6,7-9-ben**:

*Belefáradtam a sóhajtozásba. Egész éjjel könnyekkel áztatom ágyamat, könnyeimmel öntözöm fekvőhelyemet. Szemem elhomályosodott a bánattól, fénye megtört sok ellenségem miatt. Belefáradtam a sóhajtozásba. Egész éjjel könnyekkel áztatom ágyamat, könnyeimmel öntözöm fekvőhelyemet. Szemem elhomályosodott a bánattól, fénye megtört sok ellenségem miatt.*

Sajnos ez ellen nem mindig tehetünk mi magunk. Van, amikor ezt nem tudjuk befolyásolni. Persze nem kell balekoknak lennünk, és hagynunk, hogy átverjenek, kihasználjanak vagy ártsanak nekünk, védjük meg magunkat, ahogy tudjuk, és harcoljunk a bűn ellen, ahogy tudunk. És akár van lehetőségünk tenni mások bűnei ellen, akár nincs, arról soha nem szabad megfeledkeznünk, hogy mi az, ami minden körülmények között rajtunk múlik: az, hogy mindig bocsássunk meg. Akkor is, ha szándékosan vétkeznek ellenünk. Mert nekünk is megbocsátott Isten. És amíg így teszünk, addig Ő cselekedni fog az érdekünkben! Hagyjuk Istenre, hogy megvédjen bennünket, mert Dávid is így folytatja ezt az előbb megkezdett zsoltárát:

*Távozzatok tőlem mind, ti gonosztevők, mert meghallotta az ÚR hangos sírásomat! Meghallgatta könyörgésemet az ÚR, imádságomat elfogadta az ÚR. Megszégyenül, és reszketni fog nagyon minden ellenségem, meghátrál, és megszégyenül egy pillanat alatt!*

### **4.) SZOLGÁLAT ISTENNEK**

Ebbe is bele lehet fáradni. És ha a szolgálatunk helyes és biblikus, akkor a fáradtságunk is kellemes lesz, és a jól végzett munka utáni győzelem és az elégedett pihenés és felüdülés vár majd ránk.

Talán az egyik legemlékezetesebb példa Mózes elfáradása, amikor imádkozott, míg Józsué Amálék ellen harcolt:

### **2Mózes 17,11-13**

*És az történt, hogy valahányszor Mózes fölemelte kezét, Izráel volt az erősebb, amikor pedig leeresztette a kezét, Amálék volt az erősebb. De Mózes kezei elfáradtak. Ezért fogtak egy követ, alája tették, és ő ráült. Áron és Húr pedig tartotta a kezét, az egyik erről, a másik amarról, úgyhogy két keze fölemelve maradt naplementig. Így győzte le Józsué Amálékot és annak hadát fegyverrel.*

Ez egy jó fáradtság volt, amely győzelmet szerzett Isten népének.

Az **1Krónikák 22,14-ben** ezt olvassuk Dávidról:

*Látod, én nagy fáradtsággal szereztem az ÚR házához százezer talentum aranyat, egymillió talentum ezüstöt; a rezet és vasat már meg sem lehet mérni, olyan sok van.*

És mi lett ennek a fáradtságnak az eredménye? Az, hogy felépült a jeruzsálemi templom! Mert templomot építeni nem lehet fáradtság nélkül! És ez így van ma is: a misszió mindig fáradtsággal fog járni. Ez így természetes. Aki harcol, aki építkezik, aki vet Istennek, az mindig el fog fáradni. De a fáradtságából győzelmek, gyümölcsök, eredmények születnek majd, és ezekért mindig érdemes lesz fáradozni. Az ilyen fáradtság tehát jó és hasznos.

Sőt, Jézus meg is parancsolja, hogy dolgozzunk keményen az Isten országa építésén – lapozzunk a **János 6,27-hez**:

*Ne veszendő eledelért fáradozzatok, hanem az örök életre megmaradó eledelért, amelyet az Emberfia ad majd nektek, mert őt pecsétjével igazolta az Isten.*

A szolgálatnak, mint az Istenért és Isten nevében végzett jó munkának van egy hasznos és jó fáradtsága. Ha ezt az ember a hozzá méltó jó hozzáállással csinálja, akkor kellemesen elfárad, amit majd kipihenhet, és Isten megjutalmazza majd őt szolgálatának gyümölcsével. Az ilyen szolgálat tehát nem lemeríteni fog, hanem mindig feltölteni.

De az Istenért végzett szolgálatunkat is megrontotta a bűn, így lehet, hogy a gyülekezet is csak kimerít, leszív bennünket, és nemhogy felüdülést vagy megerősödést, de még csak pillanatnyi örömet sem találunk benne. Miért? Mert az Istennel vagy a gyülekezettel való közösségünket, vagy a szolgálatunkat támadta meg és torzította el a bűn. Vagy a mienk, vagy a másoké, vagy a kettő együtt. De bűnösen, rendezetlen kapcsolatokkal Istennek sem lehet hosszútávon szolgálni.

## **4. Mik a fáradtság legnagyobb veszélyei?**

1.) ELBUKUNK A KÍSÉRTÉSEKBEN / ROSSZ DÖNTÉSEKET HOZUNK

### **1Mózes 25,29-33**

*Egyszer Jákób valami főzeléket főzött, amikor Ézsau fáradtan jött meg a mezőről. Ézsau azt mondta Jákóbnak: Hadd egyem ebből a vörös ételből, mert fáradt vagyok! Ezért nevezték el őt Edómnak. De Jákób azt felelte: Add nekem érte azonnal az elsőszülöttségi jogodat! Ézsau ezt mondta: Én úgymint folyton halálos veszélyben vagyok, mire való nekem az elsőszülöttségi jog?*

*Jákób azt felelte: Akkor esküdj meg nekem azonnal! Ézsau megesküdt nekem, így adta el elsőszülöttségét Jákóbnak.*

Ézsau a fáradtsága miatt esett bele Jákób csapdájába. A fáradtság a pillanatnyi szükségekkel eltakarja a valódi értékeket, és a fáradt ember könnyen csapdába csalható, mert nincs ereje gondolkodni, mérlegelni, mert kimerültek a tartalékai, tehát a megmaradó minimumot a tartalékok feltöltésére akarja fordítani. Tehát fáradtan nem vagyunk alkalmasak helyes döntéseket hozni és helyesen cselekedni – ne is próbálkozzunk vele, inkább napoljuk el a döntéseket és pihenjünk, hogy visszanyerjük az erőnket.

## 2.) A FÁRADT EMBER KÖNNYŰ PRÉDA AZ ELLENSÉGNEK

### **2Sámuel 17,1-2**

*Azután ezt mondta Ahitófel Absolonnak: Kiválasztok tizenkétezer embert, elindulok, és üldözöm Dávidot még ma éjjel. Megtámadom, amíg fáradt és erőtlen, megriasztom, és elfut az egész vele levő nép, és egyedül a királyt ölöm meg.*

Ugyanezt látjuk pár résszel később, a **22,15-17-ben** is:

*De újból harc tört ki a filiszteusok és Izráel között. Dávid is elment szolgálival együtt, és megütközött a filiszteusokkal. Dávid azonban elfáradt. Akkor Jisbi-Benób, a refáiak leszármazottja, akinek a lándzsája háromszáz sekel súlyú rézből volt, és vadonatúj fölszerelése volt, azt gondolta, hogy leteríti Dávidot. Azonban segítségére sietett Abisaj, Cerújá fia, aki leterítette, és megölte a filiszteust. Akkor ilyen esküt tettek Dávidnak a hívei: Nem jöhetsz többé velünk az ütközetbe, hogy ki ne oltsd Izráel mécsesét.*

A Sátán gonosz, de nem ostoba! Ha nem tud legyőzni, mert erősek vagyunk, akkor kifáraszt, és nem fog időt hagyni, hogy kipihenjük magunkat, mert a Sántát egyáltalán nem érdekli, hogy sportszerűen győzzön le bennünket, hanem akkor támad ránk, amikor elfáradunk. Nagyon fontos tehát, hogy ha fáradtak vagyunk, ne harcoljunk! A fáradt embernek nem a csatamezőn van a helye, hanem a pihenőhelyen, ahol megerősödhet, feltöltődhet, és ha készen áll, újra erős, akkor visszatérhet a harchoz is. Különben csak saját magát és a bajtársait is veszélyezteti.

## 3.) MEGKESEREDÉS ÉS ELCSÜGGEDÉS

### **A Zsidókhöz írt levélben olvassuk - 12,3:**

*Gondoljatok rá, aki ilyen ellene irányuló támadást szenvedett el a bűnösöktől, hogy lelketekben megfáradva el ne csüggedjete.*

A lelki megfáradás nagyon könnyen elkeseredésbe és csüggedésbe torkollhat. Ez mindig a remény halálát jelenti – és gondoljatok arra, hogy a legtöbb öngyilkosság éppen a reménytelenség és a keserűség miatt következik be. Amikor valaki megkeseredik, akkor önként lemond a győzelemről. Ennek talán az egyik leggyakoribb oka a lelki-szellemi kimerülés.

## **5. Mi Isten megoldása a fáradtságra?**

Az első és legfontosabb dolog ezzel kapcsolatban, hogy Istennek van ellenszere és van kifejezett akarata azzal kapcsolatban, hogy mi ne fáradtan, hanem frissen és erőteljesen éljük az életünket. Szeretném a legfontosabb ígéreteket felolvasni ezzel kapcsolatban, mert Isten számtalan helyen garantálja, hogy nála mindig megtaláljuk a fáradtságra való ellenszert:

### **Jeremiás 31,25-26**

*Felüdítem a fáradt lelket, és megelégiték minden elcsüggedt lelket. Akkor mondják majd: fölébredtem és fölnéztem; milyen jólesett az alvás! (pihenés)*

### **Ézsaiás 40,28-31**

*Hát nem tudod, vagy nem hallottad, hogy örökkévaló Isten az ÚR? Ő a földkerekség teremtője, nem fárad el, és nem lankad el, értelme kifürkészhetetlen. Erőt ad a megfáradtnak, és az erőtlent nagyon erőssé teszi. Elfáradnak és ellankadnak az ifjak, még a legkiválóbbak is megbotlanak. De akik az ÚRban bíznak, erejük megújul, szárnyra kelnek, mint a sasok, futnak, és nem lankadnak meg, járnak, és nem fáradnak el.*

### **Máté 11,28**

*Jöjjetek énhozzám mindnyájan, akik megfáradtatok, és meg vagytok terhelve, és én megnyugvást adok nektek.*

Isten tehát kész felüdíteni bennünket. A nagy kérdés, hogy HOGYAN?

Ez lesz az utolsó része a mai tanításnak – hogyan is néz ki Isten fitness programja, amivel felfrissíthet bennünket. És ez a fitness program nagyon-nagyon egyszerű és nagyon könnyen megvalósítható, ugyanis mindössze egyetlen feladatból áll: **Jöjünk Jézushoz!** Vagyis térjünk meg a bűneinkből, amelyek a leggyakoribb okai a negatív irányú kifáradásainknak, és jöjünk hozzá, keressük nála a felüdülést és feltöltődést. Isten egyetlen dolgot kér a lemerült akkumulátortól: kapcsolódj rá a töltőre! Semmi más nem is várható el tőle, mivel lemerült – de a feltöltődésnek az egyetlen feltétele az erőforráshoz való csatlakozás.

Az előbb már olvastuk, most megismétlem, amit Jézus mondott:

*Jöjjetek énhozzám mindnyájan, akik megfáradtatok, és meg vagytok terhelve, és én megnyugvást adok nektek.*

Aki elfáradt, azt az kísérti meg legelőször és leggyakrabban, hogy nem akar Jézushoz jönni. Annyira fáradt, csüggedt vagy keserű, hogy már egyáltalán sehová nem akar jönni. És inkább otthon marad, nem jön gyülekezetbe, nem olvassa a Bibliát, nem imádkozik, hagyja őt mindenki békén, és őt se érdekli már senki.

Ez sokszor egy elég jól nyomon követhető folyamat:

- Kihagyunk alkalmakat, mert azt gondoljuk, hogy több pihenéssel töltött időre van szükségünk, és erre valahogy nem sikerül más időt találni, mint azt, amit Istennek ígértünk valamikor.
- Azzal vigasztalgatjuk magunkat, hogy a teljesítményünk növelésével és a problémák megoldásával hamarabb kikecmereghetünk a levert állapotunkból, és akkor majd visszatérünk Istenhez. De ez sajnos a legritkább esetekben szokott csak megtörténni, mert aki rálép erre az útra, általában inkább elkallódik Istentől.
- Kevesebbet jövünk Jézushoz azért is, mert nehezebb bízni benne ilyenkor, amikor ilyen állapotban vagyunk. Egyszerűen nem hisszük el, hogy Isten akar és tud segíteni nekünk.
- És folyamatosan egyre kevesebbet jövünk hozzá, mert azt gondoljuk, hogy már arra sincs erőnk, hogy jöjünk. Először a fizikai erő fogy el, aztán a lelki, és minden kihagyott alkalommal – érdekes módon – az erőnk nemhogy növekedne, elvégre pihenünk, azért nem jövünk, de inkább egyre csak fogy tovább.
- Már nincs energiánk fegyelmezni magunkat, hogy végrehajtsuk azokat a szükséges és kötelező gyakorlatokat sem, amik a lelki életünkhöz szükségesek: elmarad a csendesség, az imádkozás, a bibliaolvasás.
- Ezek után már a gyülekezetbe se látjuk értelmét elmenni.
- És nem jövünk, mert már kedvünk sincs hozzá. A lelkileg fáradt ember ugyanis mindig kedvetlen ember.

Jézus azonban azt mondja: **GYERTEK HOZZÁM!**

Nem kell semmi mást tennetek, csak ennyit: gyertek hozzám. Kapcsolódjatok rá Isten erőforrására!

Hogyan lehet Jézushoz jönni:

- Ki kell jönnünk a bűnből. Vagyis a felüdülés első lépése a bűnből való megtérés. Isten konnektora mindig kereszt alakú: csak az oda kompatibilis dugóval lehet bekapcsolódni Isten erőforrásába. Ez pedig a bűnvallás és bűnbánat, a megtérés és az Isten kegyelmének elfogadása.
- Olvassuk a Bibliát, amelyen keresztül ő megszólíthat bennünket, és az Ige felüdít és megerősít – számtalan ígéret van erre
- Imádkozunk – és kerülünk vele személyes kapcsolatba
- Részt veszünk az istentiszteleten, mert Jézus ma a gyülekezetben található meg, ugyanis a gyülekezet Krisztus Teste! Tehát a felüdülés a gyülekezeten keresztül történik meg fizikailag, és a Szentlélek által történik meg szellemi síkon.

Ugyanezt fejezi ki a **Zsidó 12,2-3** is:

*Nézzünk fel Jézusra, a hit szerzőjére és beteljesítőjére, aki az előtte levő öröm helyett - a gyalázattal nem törődve - vállalta a keresztet, és az Isten trónjának a jobbára ült. Gondoljatok rá, aki ilyen ellene irányuló támadást szenvedett el a bűnösöktől, hogy lelketekben megfáradva el ne csüggedjete.*

Hogyan kell „felnézni” vagy „gondolni” Jézusra? Emlékezzünk arra, mit tett értünk, és kezdjünk el hálaadással sorolni mindazt, amit a mi életünkben véghez vitt. Kezdjük el dicsőíteni Jézust, imáinkkal bizonyoságtételünkkel, énekléssel, akárhogyan! De szellemben és valóságosan imádjuk a mi Urunkat és Istenünket! Ez lesz az, ami felüdít bennünket. És lehet, hogy erre nincsen racionális magyarázat, mégis igaz, mert Isten természetfeletti módon üdít fel bennünket: a vele való közösségben. Ez a kegyelem lényege. Nem vár tőlünk további munkát, mert attól csak még fáradtabbak lennénk, hanem csak ennyit kér: gyertek hozzám.

**És egy utolsó fontos figyelmeztetés: mentsétek a megfáradtakat!**

Korábban olvastuk már a **2Sámuel 22,15-17-t**, ezt is megismétlem:

*Dávid is elment szolgálvaival együtt, és megütközött a filiszteusokkal. Dávid azonban elfáradt. Akkor Jisbi-Benób, a refáiak leszármazottja, akinek a lándzsája háromszáz sekel súlyú rézből volt, és vadonatúj főszerelése volt, azt gondolta, hogy leteríti Dávidot. Azonban segítségére sietett Abisaj, Cerújá fia, aki leterítette, és megölte a filiszteust.*

Egyfelől Jézus Krisztus volt az emberünk, aki megmentett bennünket is, amikor mi elfáradtunk. Csakhogy Jézus most a mennyben van, az Atya jobbán, ezért a fizikai valóság szintjén Krisztus használt valakit az övéi közül, hogy bennünket meg tudjon menteni. Volt valaki, aki mellénk állt, aki vezetett Jézushoz, aki hirdette az evangéliumot, a bűnbocsánatot, aki vigasztalt, bátorított, segített nekünk, hogy az ellenség lándzsája ne tudjon leteríteni, maikor mi kiszolgáltatottak vagyunk neki. És Isten rendtartása az, hogy akit így megszabadítottak, az maga is menjen, és segítsen másokat. Nekünk is Abisajjára kell válnunk, aki harcol akkor, amikor a másik elfáradt. Ez a gyülekezet lényege. És most nézz végig a gyülekezeten, és gondoldj azokra is, akik nincsenek itt, talán éppen azért, mert nem volt fizikai vagy lelki erejük eljönni, és válassz ki valakit, aki számára Abisaj lesz!