Írta: Josef Schmid, evangélista



Sok ember mindennapi életének természetes velejárója a nyugtalanság, izgatottság, a stressz. Némely ember idegileg levert, szinte kétségek között van. A munkahelyen rekord teljesítményt követelnek. A közúti forgalom szinte idegőrlő. A munkanélküliek és a nyugdíjasok is sokat szenvednek a stressztől.

Stresszben érzi magát?

vagy másként kérdezve: Külsőleg, vagy bensőleg naponta hány percig nyugodt valóban? Éjszakánként néhány órai alváshoz nyugtatószert, majd a napi feladatok leküzdéséhez meg doppingszert kell használnia? Alig használ, ha feszültségünkről panaszkodunk, sokkal inkább, ha nyugtalanságunk legmélyebb gyökerét megismerjük.

Ritkán láthatunk valóban nyugodt embert. Ebben az idegileg túlterhelt világban egyáltalában nem könnyű megőrizni a nyugalmat. Sokan megkísérlik távolkeleti, vagy különféle praktikákkal – például Yóga, misztika, önmegvalósítás, rituális önmegszabadítás, természetfeletti meditáció által kiegyensúlyozott nyugalmukat megtalálni. Az igazi, tartós nyugalmat azonban így nem találják meg, mert a nyugtalanság gyökere így nem távolítható el. A drog, az alkohol és a különféle tabletták nem oldják meg a problémát.

Mi az alapja tulajdonképpen a nyugtalanságnak, az idegességnek és a stressznek? Miért

ez a sietség és hajsza? Megkísérelheti csak úgy egyszerűen nyugodtan venni az életet, hamarosan rájön: valójában nem megy. Meg kell ismernie nyugtalansága okát!

Nem a munka, nem a körülmények és tulajdonképpen nem az embertársak okozzák az ijesztő nyugtalanságot. Sokkal inkább az elégedetlenség, sz elkeseredés, aggódás, üres fecsegés, dicsőségvágy, anyagiasság, önzés – és még sok minden más sodor ebbe a stresszbe.

A Biblia, Isten örökérvényű Igéje mutatja meg nekünk világosan az okot: *„Bűneitek miatt elmaradnak ezek, vétkeitek miatt elestek e javaktól”*
Jer 5:25.,
„A bűn gyalázatukra van a nemzeteknek.”
Péld 14:34. Az igazi nyugalom érdekében személyesen meg kell szabadulnia bűneitől az embernek. Jézus Krisztus, Isten Fia a kereszten azért halt meg és támadt fel, csak Jézus Krisztus vére tisztíthat meg minden bűntől (1Ján 17:9). Mindazoknak, akik hisznek Jézus Krisztusban, békességük van Istennel; szabadok minden bűntől és nyugtalanságtól. Azt olvassuk a Bibliában: „
A nyugalom tehát még ezután vár az Isten népére
.” Zsid 4:9.

E rohanó világ közepette nyugalmat ígér Isten az Ő népe számára; közéjük tartozik ön is? Isten gyermeke ön? Van üdvbizonyossága? Nyugtalanságunk egyenes következménye, hogy bűneink miatt Isten haragja van rajtunk. Egyedül a mi Urunk, Jézus Krisztus ajándékozhat nekünk igazi nyugalmat és teljes békét. „Nincsen senkiben másban üdvösség, mert nem is adatott emberek között az ég alatt más név, aki által megtartatnunk kell” Apcsel 4:12. Önnek is szüksége van Jézusra!

Aki megbánja, beismeri hitetlenségét és az élő Istenhez tér, azt az Úr Jézus Krisztus megszabadítja minden bűnétől, sietségétől, ingerültségétől, szívét megtölti mély nyugalommal, s ez a mindennapi életben látható. Többé már nem meghatározó az életében sem a világ, sem a vallásoskodás. Megfelelő helye lesz az életében a munkának. **Ismét találunk időt a csendességre!** Amint a Teremtő a hetedik napon minden munkájától megnyugodott,
úgy ad külső és benső nyugalmat
minden igazi hívőnek! „
Aki bement az ő nyugodalmába, az maga is megnyugodott cselekedeteitől, amiképpen Isten is a magáétól
.” Zsid 4:10.

Nyugtalan? Stresszben van? Alaposan vizsgálja meg magát Isten előtt, mivel általában a stressz személyes bűnre vezethető vissza. Alázatos szívvel boruljon a mindenható Isten elé, vallja meg bűneit az Úr Jézus Krisztusnak. A Biblia emlékeztet arra, „*hogy némelyek abba a nyugodalomba, és azok, akiknek először hírdettetett az evangélium, nem mentek be engedetlenségük miatt.* ”
Zsid 4:6. Tehát az élő Istennel szembeni engedetlenségünk az okozója minden nyugtalanságunknak!

Engedje meg Jézus Krisztusnak, hogy még ma megtisztítsa, és minden bűnétől megszabadítsa. Tudatosan adja át egész életét Isten Fiának! **Ismerje meg isten akaratát úgy**, hogy olvassa a Bibliát naponta. Olvassa és éljen Isten Igéje szerint! Meg fogja tapasztalni, hogy a mindenható Isten minden élethelyzetben megőrzi az ő nyugalmában. Egykor majd a mennyei dicsőségbe, Isten örök nyugalmába bemehet, hogy örökké együtt lehessen Jézus Krisztussal.

Szeretne ön most és mindenkor igazi, mély nyugalmat, testi szorongástól és külső stressztől szabad lenni? – ha igen, akkor imádkozzon: *„Úr Jézus Krisztus, szeretnék szabad lenni. Bocsásd meg minden bűnömet és tisztíts meg minden adósságomtól a te értem szeretetből kiontott véred árán. Neked adom az életemet és akarlak követni téged. Légy mindenkor Uram! Ámen.”*

Jézus Krisztus megújítja az életét, megnyugtatja, megerősíti az idegeit és megőrzi isteni békességét mindenkor.

Forrás: Baráti Missziós Alapítvány (Jánoshalma)