

## Semmi felől ne aggódjatok! Aggódás vs bizalom

Alkalmom: vasárnap de.  
Dátum: 2026.06.21.

Ige:

Mt 6,25-34

**Fil 4,4-7** <sup>4</sup>Örüljete az Úrban mindenkor! Ismét mondom: örüljete! <sup>5</sup>A ti szelídségeitek legyen ismert minden ember előtt! Az Úr közel! <sup>6</sup>Semmiért se aggódjatok, hanem imádságban és könyörgésben mindenkor hálaadással tárjátok fel kéréseiteket Isten előtt; <sup>7</sup>és Isten békessége, mely minden értelmet meghalad, meg fogja őrizni szíveteket és gondolataitokat Krisztus Jézusban.

---

Folytatjuk tovább a Szentírásban található fogalmakról megkezdett sorozatunkat. Az aggódásról és annak ellenszeréről lesz ma szó. Erről beszélgettünk hétfőn az imaközösségen is. Egész héten nem hagyott engem nyugodni ez a téma. Sokszor eszembe jutott, sokat gondolkodtam róla. Úgy éreztem, hogy fontos lenne az aggódás-bizalom témáját vasárnap a gyülekezet egésze előtt is körüljárni.

Stresszes életet élünk. A modern ember betegsége a stressz. Ez a szó azt jelenti nyomás, folyamatos feszültség, tartós idegesség. Nagyon sokan szenvednek a stressz miatt.

Valaki ezt írta egy vallomásban: *„Szerintem meg fogok halni.” Pontosan ez a gondolat járt a fejemben rengeteg álmatlan éjszakán át a tavalyi évben. Számtalanszor megesett, hogy amint álomba szenderettem, rettegve riadtam fel, ok nélkül. A mellkasom feszített, úgy éreztem megfulladok, és néha tényleg nem is kaptam levegőt. Ez így ment és ismétlődött minden éjjel, mire egy idő után kiköltöztem a kanapéra, hogy legalább a feleségemet ne ébresszem fel.*

*Egy nap orvoshoz fordultam. Elmondtam neki, milyen tüneteim vannak: mellkasi fájdalom, nehézség az elalvással, pánik rohamok. Néhányszor el kellett látogatnom még hozzá, ő ez idő alatt elvégzett pár tesztet, aztán felállította a diagnózist: szorongásos zavar. Őszintén bevallom, úgy éreztem, szégyent vallottam keresztényként. ... Pál azt mondja, hogy háromszor is kérte az Urat, hogy érjen véget ez a gyötrelme, de Jézus így válaszolt neki, „Elég neked az én kegyelmem, mert az én erőm erőtlenség által ér célhoz.”*

Szerintem nagyon sok keresztyén ember él át ehhez hasonlót. Keresztyének ők is, ahogy mi. Hisznek Istenben ők, ahogy mi. Krisztust megváltójuknak vallják, ahogy mi. És a modern világ kihívásai ugyanúgy hatnak rájuk is, ahogy ránk is. Ez nem a keresztyének betegsége, de sokszor a keresztyének még büntudatot is éreznek a szorongás, az aggódás miatt, mert azt gondolják, egy keresztyénnek nem lenne szabad aggódnia, hiszen meg van írva: ne aggódjatok!

És mégis. Aggódunk a jövőnk miatt. Az egyetemista fiatalok aggódnak a vizsgák miatt. Aggódva keresik sokan a párjukat, mert nem jó az embernek egyedül lenni, és hiszik Isten ígérését, hogy nekik is szerez segítőtársat, azonban az idő telik

felettük, és még mindig nem találtak társat. A családosak aggódnak a gyermekeik miatt, a hiteleik miatt, a munkahelyük miatt.

Az aggodás olyan gyötrő érzés, amikor az ember fél valami sokszor megfoghatatlan dolog bekövetkeztétől, amit nem tud befolyásolni, ami felett nincs semmi hatalma sem. Az aggodás tulajdonképpen a tehetetlenség érzése. Azt érzi az ember, hogy valamit nagyon jó lenne megtenni, hogy jóra forduljon a sorsa, vagy éppen azért kellene valamit megtenni, hogy elhárítsa a fenyegető rosszat, de nincs hozzá ereje, lehetősége, hatalma vagy pénze. Nem tudja befolyásolni az eseményeket, és azok bármikor bekövetkezhetnek, és bármikor rosszul alakulhatnak a dolgok.

Azt is megfigyeltem, hogy a fiatalok általában sokkal kevesebbet aggódnak. De ahogy telnek az évek, úgy egyre több dolog felől szokott aggódni az ember. Ez természetesen csak nagy általánosságban igaz, de mégis érdekes ezt látni, tapasztalni. Azt hiszem ennek az lehet az oka, hogy a fiatal még tele van erővel, energiával és reménységgel a jövője iránt, ezek pedig nem engedik, hogy az aggodalmaskodás meggyökerezzen a lelkében.

Majd ahogy telik az idő, úgy lesz egyre több emberért felelős, ugyanakkor egy idő után azt érzi az ember, hogy lassan fogyatkozni kezdett az ereje. És ezért egyre kevesebb dolgot tud már kézben tartani, megváltoztatni, a jó irányba terelni. Úgy gondolom, hogy javarészből ez lehet az oka annak, hogy – megint csak általánosságban fogalmazva – az idősek sokkal több minden miatt és jobban aggódnak, mint a fiatalok.

Az aggodás tulajdonképpen a félelem egy különös fajtája, típusa. Az aggodás olyan félelem, amikor valami olyan eseménytől félünk, ami egyáltalán nem biztos, hogy bekövetkezik, csak megtörténhet, és mi nem tudunk ellene tenni semmit sem.

Nagyon érdekes az, amikor úgy beszélnek valakiről, pl. egy nagymamáról, hogy ő mennyire aggódó. És ezzel azt akarják elmondani, hogy annyira félti a családját, a gyermekeit és az unokáit, hogy állandóan róluk gondolkozik és aggódik értük. Az aggodás ebben az értelemben egy elismerő, dicsérő jelző. A szeretet megnyilvánulása az ember életében, amikor aggódik a családjáért.

Ennek ellenére érezzük azt, hogy valójában mennyire nem jó dolog aggódni. Nem tesz jót nekünk az, ha aggódunk, mert az aggodás lelkileg elfárasztja az embert, sőt akár meg is roppanthatja valakinek a lelkét.

A Bibliában sokszor olvasunk a félelemről, és olvasunk a félelem ellenszeréről, az Isten iránti bizalomról is. Például egyszer Jézus és a tanítványai a Galileai tengeren hajóztak, és hirtelen lecsapott rájuk egy vihar. Jézus azonban aludt. A tanítványok egy idő után megelégték, és felébresztették Jézust, és neki szegezték a kérdést: *Mester, nem törődsz azzal, hogy elveszünk?* Erre Jézus felkelt és ráparancsolt a viharra, az pedig rögtön teljesen lecsendesedett. Ezután megkérdezte a tanítványokat: *„Miért féltetek ennyire? Még mindig nincs hitetek?”* (Mk 4,40)

Az aggodásnak, a félelemnek hatalmas ellenszere a bizalom, az Istenben való hit. Olyan ez, mint amikor valakit megmar egy kígyó, ha beoltják az

ellenszérummal, akkor életben marad. Az aggodás ellenszéruma a bizalom, a hit, mely hittel belekapaszkodok az Istenbe, Aki vigyáz rám, Aki megőríz.

Erről az Isten iránti feltétlen bizalomról és hitről szól egy kedves történet. *Két kisgyerek beszélget egymással:*

- *Van valamilyen híresség a rokonaitok között? – kérdi a fiú a barátját.*

- *Hát, nem akarok felválni, de a múltkor hallottam, hogy az apukám Istent apjának szólítja.*

Testvérek! Ez pontosan az a bizalom, amivel Jézus is megszólítja a mennyei Atyát: Abbá Atyám = édesapám. Vagy ahogyan az imádság kezdődik: „Mi Atyánk, aki a mennyekben vagy.” És ezek után beszél Jézus arról, hogy mennyire nem jó, sőt egyenesen értelmetlen dolog az aggodás.

Én nagyon szeretem Jézus tanítását, amit az aggodalomról mondott – ahogy azt felolvastam a Máté evangéliumának 6. részéből.

Most külön is kiemelem a 27. verset: ***27 Aggodásával pedig ki tudná közületek meghosszabbítani életét csak egy perccel is?*** Ez azt jelenti, hogy az aggodással

1. nem tudok elérni semmi jót;
2. csak a saját tehetetlenségemet bizonyítom be;
3. ráadásul minden racionális érv ellenére mégis én akarom kezemben tartani, amit egyszerűen nem tudok kézben tartani.

Szóval az aggodás nemcsak **teljesen értelmetlen és felesleges érzés**, hanem

1. még borzasztóan sok **kárt is okoz** a saját lelkemben;
2. kimutatom azt, hogy **nem bízok teljesen** Istenben, nem hiszem teljes hittel azt, hogy a Mindenható Istennek van hatalma az én életem és a világ eseményei felett is.

Sajnos azt is tapasztaljuk, hogy hiába próbálunk nem aggodalmaskodni, az csak úgy jön magától. Egyszerűen elkezd az ember aggodni, amikor hall valami rossz hírt.

Mit lehet tenni? **Mit kellene tenni az aggodalmaskodás helyett?** Mit tegyünk azért, hogy ne aggodalmaskodjunk? Hogyan tudjuk elkerülni azt, hogy aggodjunk? Lehet-e valamit tenni azért, hogy ne aggodjunk?

Ezek nagyon fontos kérdések, mert annak ellenére, hogy az aggodalom magától keletkezik a szívünkben, mégis tehetünk ellene.

Jézus tanításából azt érthetjük meg, hogy ha tudatosan végiggondoljuk az életünket, akkor egyszerűen rá fogunk arra jönni, hogy teljesen haszontalan dolog az aggodás. Ezzel semmit sem tudunk javítani a helyzetünkön. Fontos, hogy szembe nézzünk az aggodalmaskodással, és belássuk, nincs értelme, nem érünk el vele semmi jót.

Azonban, ha mindenekelőtt Isten országát és igazságát keressük, akkor biztosra vehetjük azt, hogy Isten pedig gondoskodni fog rólunk, ahogyan minden más teremtményéről, pl. a madarokról vagy a növényekről is csodálatosan gondoskodik.

Pál apostol pedig tovább megy egy kicsit a magyarázatban. Érthetőbbé teszi azt, hogy mit is tudunk tenni az aggodalmaskodás helyett.

I. Először is azt tanácsolja, hogy **4Örüljete az Úrban mindenkor!** – legyen örömünk az Úrban. Gondoljuk végig mindazt, amit Istennek köszönhetünk, amit Tőle kaptunk, majd köszönjük meg Neki mindezeket, és örömmel éljünk minden Istentől való ajándékkal és áldással.

II. Másodszor pedig az aggodás helyett hálaadással kérjünk Istentől. **Hálaadás-sal kérni** – itt meg kell állni. Más összefüggésben nem olyan régen szó volt erről. Hálaadással kérni azt jelenti, hogy teljesen és feltétel nélkül bízom Istenben, hogy Ő megadja nekem mindazt, amire szükségem van, és igazából még kérnem sem kell tőle a gondoskodást, a gondviselést, az Úr mégis gondomat viseli, mert szeret engem.

Vagyis az **aggodalom ellenszere a bizalom**, az Istenbe vetett hit. Hiszem azt, hogy „mennyei Atyám akarata nélkül egy hajszál sem se hullhat le fejemről, sőt mindennek üdvösségemre kell szolgálnia.” (Heidelbergi Káté 1. kérdés)

Hogyan érthetjük ezt meg? Hogyan lehet a bizalom és a hit az aggodalom ellenszere? Hadd mondjak erre egy jó példát!

Ismerjük azt a mesét, amiben a szegény legény csupa olyan emberrel találkozik, aki butaságot, bolondságot csinál: villával hányja a diót a padlásra, vagy zsákban hordja be az ablaktalan házba a napfényt.

A lényeg, amire rá szeretnék mutatni: nem zsákban kell kivinni a sötétséget a házból, és zsákban bevinni a fényt, hanem ablakot kell nyitni a ház oldalán.

Vagyis nem az aggodalmat kell kiűzni a lelkünkéből, hanem az Istenben való bizalmat kell erősíteni. Mert minél inkább küzdünk az aggodalom ellen, annál inkább arra fogunk fókuszálni, és annál jobban és több minden miatt fogunk aggodalmaskodni.

Ehelyett figyeljünk a hitünk és az Istenben való bizalmunk megerősítésére. Adjunk hálát az Úrnak már előre a gondviseléséért, a segítségéért, az áldásaiért, a kegyelméért. Mindenért hálát adjatok. Azt mondja Pál: **16Mindenkör örüljete, 17szüntelenül imádkozzatok, 18mindenért hálát adjatok, mert ez Isten akarata Jézus Krisztus által a ti javatokra.** (1Thessz 5)

A mi javunkat szolgálja az öröm, az imádkozás, sőt még az is a mi javunkat szolgálja, ha mindenért, valóban mindenért hálát adunk. Ez nem könnyű! Mégis egy olyan kihívás, aminek érdemes megfelelni, amit mindenképpen érdemes kipróbálni.

János apostol levele 4. részében hasonlót ír: **18A szeretetben nincs félelem, sőt a teljes szeretet kiűzi a félelmet; mert a félelem gyötrellemmel jár, aki pedig fél, nem lett tökéletessé a szeretetben.** Amikor hiszünk Istenben, akkor szeretjük Őt, és ha az Isten iránti szeretetünk kiteljesedik, akkor tudunk feltétel nélkül bízni az Úrban és hinni benne. És ez a hit nem engedi, hogy az aggodalom, a szorongás, a félelem meggyötörje a lelkünket.

Hiszem azt – kedves Testvérek – hogy ha elkezdünk hálaadó életet élni, akkor kevesebbet és egyre kevesebbet fogunk aggodalmaskodni. Tegyük egy próbát! Fogjuk szaván az Urat, hiszen megígérte nekünk, ha hálaadással kérünk, akkor Ő gondoskodik rólunk és áldásaival gazdagítja meg az életünket. Ámen.

Loment Péter lelkész