



2. negyedév / 2026.06.21. - 2026.06.27.

13 / Élj könnyedén! Jézussal egy ritmusban

Jöjj Hozzám!

„Jézus mondja: „Jöjjetek hozzám! Mind, akik a végsőkig kimerültetek, elfáradtatok és elcsüggedtetek: én felüdülést és új erőt adok nektek.” (Máté 11,28 Das Buch)

*Ha a stresszed súly lenne – hány kilót cipelnél most magaddal?
Mikor gondoltad utoljára azt: „Nem vagyok elég...”?
Amikor a híreket nézed, melyik ponton érzed magad tehetetlennek és üresnek?
Életed mely területein érzed magad kimerültnek és a végsőkig elfáradtnak?
Mi rabolja el a bátorságodat a mindennapokban?*

*Jézus „powerbankként” kínálja magát, amikor lemerült az akkumulátorod. Hogyan nézhetne ez ki a gyakorlatban?
Mit jelent számodra „Jézushoz jönni” és nála feltöltődni?
Hol tapasztalod, hogy ez működik? Hol jelent ez kihívást számodra?*

Hogyan hangzana ma Jézus meghívása, ha fevillanna a telefonodon? Mit szeretnél ott olvasni?

Tanulj Tőlem!

“Éljetek összhangban velem, és tanuljatok tőlem!” (Máté 11:29 Das Buch)

*Az összhang azt jelenti, hogy két dolog harmonizál egymással – mint egy dallam és annak ritmusa. Milyen zenére éled most az életed?
Életed mekkora része techno-rave: teljes gőzzel, hangos, hektikus? És mennyi benne a swing: könnyed, laza, nyugodt? Hol estél ki a ritmusból?
Milyen hangulatot, milyen „vibe-ot” hozhatna Jézus az életedbe?*

*Hogyan tudnál Jézussal szinkronba kerülni?
Hogyan tudnál összhangban élni vele? Hogyan nézne ez ki?*

Általánosságban szólva, mit lehet tanulni Jézustól? Melyek azok a „Jézus-készségek”, amelyekre ma nagy szükségünk lenne?

*Ha Jézus lenne a személyes coachod: életed mely területén kérnéd a vezetését?
Mit tehetsz azért, hogy ezt a területet jobban összhangba hozd Jézussal?
Hogyan szeretnéd, hogy Jézus segítsen neked ebben?*



Tapasztalj meg Engem!

"Mert szelíd vagyok mindenkihez, és valódi alázat jellemez." (Máté 11:29 Das Buch)

*Milyen képek jutnak eszedbe a „szelídség” és az „alázat” szavakról?
Mit mutatnak ezek a képek arról, hogy mit jelentenek számodra ezek a fogalmak?
Hogyan határoznád meg a szelídséget és az alázatot, ha tárgyilagosan kellene leírnod őket?*

*Vonzó, követésre méltó számodra a szelídség? Miért igen, vagy miért nem?
Mennyire tartod magad szelídnek?
„A szelídség nem ártalmatlanság, hanem megszelídített erő.” Mennyire érzed találónak ezt a mondatot?
Mennyire illik ez Jézusra? Mit kellene tenned ahhoz, hogy rád is igaz legyen ez?
Megszelídített erő – hogyan jelenhetne meg ez a mindennapjaidban?*

*Vonzó, követésre méltó számodra az alázat? Miért igen, vagy miért nem?
Mennyire tartod magad alázatosnak?
„Az igazi alázat nem azt jelenti, hogy kicsivé tesszük magunkat, hanem azt, hogy nincs szükségünk arra, hogy nagynak mutassuk magunkat.” Mit gondolsz erről a meghatározásról? Illik rád?
Hogyan illik ez a fajta alázat Jézushoz? Mit kellene tenned ahhoz, hogy rád is igaz legyen?
Hogyan jelenhetne meg az alázat a mindennapjaidban?*

Hogyan élheted és tapasztalhatod meg Jézus szelídségét és alázatát nap mint nap?

Nyugodj meg Bennem!

"Ha engem vesztek példaképül, egész életetek nyugalomra talál." (Máté 11:29 Das Buch)

*Mindannyian öntudatlanul is másoljuk azokat az embereket, akiket csodálunk.
Vizsgáld meg az elmúlt heted viselkedését, beszédét és prioritásait! Milyen emberre utalnak ezek?
Milyen embereket és viselkedésmintákat másoltál?
Hol tudtál te magad példakép lenni?*

*Gondolj Jézusra! Vajon az élet mely területeire gondolhatott, amikor ezt mondta:
„Vegyetek engem példaképül”?
Hol érzed te magad: „Ebben Jézus példakép lehet számomra”?
Hogyan lehet Jézust példaképül venni? Mi segít neked ebben?*

*Képzeld el, hogy Jézus egy napra átvinné a telefonodat, a feladatlistáidat és az időbeosztásodat! Mit tenne meg, és mit hagyna el? Miben élne másként, mint te?
„... egész életetek nyugalomra talál” – hogyan nézne ez ki?*



Jézus életstílusának melyik része – például a lényegre való fókuszálás, az elcsendesedésre szánt idő, a valódi találkozások – segíthetne neked, és adhatna nyugalmat?

Melyik hely vagy melyik napszak segíthetne abban, hogy mindent átadj Istennek?

Hogyan tudnád ezt a pillanatot nagyobbá, jelentősebbé tenni?

Virágozz ki Általam!

"Ha velem összhangban éltek, kivirágozhattok." (Máté 11:30 Das Buch)

Mit érzel, amikor arra gondolsz, hogy kivirágozhatsz?

Mire vágysz? Milyen „életvirágokat” szeretnél látni az életedben?

A virágok nem nőnek gyorsabban attól, hogy húzzuk őket. Hol érzed azt, hogy „megfelelőnek” kell lenned, ahelyett hogy szabadon kibontakozhatnál?

Hogyan tudsz mégis a saját tempódban maradni?

Jézus időt ad nekünk a növekedésre. Életed mely területén vagy túl szigorú magadhoz? Mit mondana neked Jézus?

Kivirágozni azt jelenti, hogy láthatóvá válik, ami benned rejlik. Milyen képességed vagy tehetséged van, amelyet eddig alig látott valaki? Amit talán te magad is „természetesnek” tartasz?

Mi történne, ha Jézusra bíznád életednek ezt a részét?

A növények a fény felé fordulnak. Hogyan tudsz Jézus felé fordulni?

Mit jelent ebben az összefüggésben Vele összhangban élni?

Élj könnyebben!

"A terhek, amelyeket nektek adok hordozni, könnyűek." (Máté 11,30 Das Buch)

Milyen „nehéz terheket” hordozol most magaddal?

Az életedben mi felesleges teher?

Mi az a felszerelés, ami megkönnyíti az életedet?

Mik lehetnek azok a terhek, amelyeket Jézus ad neked hordozni?

Mit jelenthet számodra, ha ezek a terhek a következők lennének:

- a szeretet és a felelősség terhe;
- az igazság és az őszinteség terhe;
- a bizalom és az irányítás elengedésének terhe;
- az árral szemben úszás terhe;
- ...

A teher, amelyet Jézus ad neked hordozni, olyan, mint egy pár szárny: van ugyan súlya, mégis éppen ez az, ami képessé tesz repülni.