

A pozitív élet forrása

Most mindenkinek megváltozott az élethelyzete. Sokan félnek, kiszolgáltatottnak érzik magukat, bizonytalanok a jövőt. Megingott az az alap, amire eddig építették az életüket: van biztos munkám, jó fizetésem, egészséges vagyok, szerettem körülöttem vannak, minden problémát meg tudok oldani. Ezek most kevésnek bizonyulhatnak. Akkor mi a megoldás, hogy lehet segíteni ezen a helyzeten?

Sokan kereshetik a megoldást, a választ a kérdéseikre, bizonytalanságaikra, és ebben a gondolkodásunk megváltoztatása kulcs lehet számunkra a jövőnk szempontjából.

Naámán példáját szeretném hozni a Bibliából. Meghallotta, hogy van Istennek egy prófétája, aki meg tudná őt gyógyítani, megalázta magát és elment hozzá. Mikor odaértek szolgálóival együtt, Elizeus próféta csak a saját szolgáját küldte ki az isteni üzenettel, hogy mit kell cselekednie a gyógyulása érdekében. Naámán erre azt mondta, hogy ő ezt másképp gondolta, és majd inkább hazamegy, mert bolondságnak tűnt az az utasítás. Szolgái unszolására végül mégis eleget tett a prófétai szónak, és meggyógyult. A gondolkodásában a „tegyünk egy próbát” megoldást eredményezett. A döntés az isteni szó mellett a fejben kezdődik el. Megérti az

ember, mi Isten akarata, megteszi ezt, és áldás kíséri.

Ha engedünk a negatív, lehúzó gondolatoknak, a múltbeli tapasztalatainkat, berögződéseinket nem akarjuk elengedni, akkor a gyógyulás helyett visszamegyünk a megszokottba, és minden rosszabb lesz, mint volt. Amikor túl közel kerülünk egy negatív élethelyzethez, és azt gondoljuk, hogy ez reménytelen és nincs megoldás, akkor kell újra meggondolni a dolgokat, és a megfelelő helyről kért segítség gyógyulást, megoldást hoz.

A Biblia sokat beszél a gondolkodás megújításának fontosságáról, hogy ez életet jelent a mi számunkra. Saját hívó életem is ott kezdődött, hogy láttam magamban és körülöttem a sok rossz dolgot, ezért senkinek nem kellett elmagyaráznia, hogy van ördög, és ebből egyszerű logikával következtem, hogy van Isten, és ez a folyamat is a gondolataimban kezdődött el.

A gondolkodásomban dől el, hogy milyen az adott helyzethez való hozzáállásom. Ha úgy indulok neki valaminek, hogy úgysem fog sikerülni, akkor az kudarcra van ítélve. A Biblia azt mondja: „Minden lehetséges annak, aki hisz!” Ez döntés kérdése.

Azt viszont fontos tisztázni, hogy önmagában a pozitív gondolkodás nem tud megoldást hozni az életemre. Hiába hiszem el azt, hogy minden adósságom legyen eltörölve, ettől még nem lesz. Eh-

hez szükségem van alapra, amire rá tudok állni. Ha például gyerek vagyok, aki szeretne egy biciklit, elképzeli magában és nagyon pozitív, attól még nem lesz meg, de ha odamegy apukájához reménységgel a szívében, hogy kérjen tőle egy biciklit, és ő bólint egyet, akkor azt már veheti úgy, hogy meg is van.

Isten pont ilyen, mert ha már mindent elrontottunk, mindent eltékoztunk, akkor sem késő odamenni hozzá, átadni neki az életünket, és megkérni, hogy abból a negatívból, amit össze bírtunk hozni, segítsen pozitívat csinálni. Amikor megértem azt, hogy mennyire szeret engem, az ölébe vesz és biztat, bátorít, vigasztal, megváltoznak bennem a dolgok. Hit ébred a szívemben és felismerem, hogy a Jézusban való hit által a lehetetlen lehetéssé válik. Elkezd megváltozni az istenképem, hogy Ő nem egy távoli valaki, aki büntet az égből, hanem egy nagyon közeli szerető, gondoskodó Megváltó, aki életet adta értem. Mikor megértem ezt a végtelen egyszerű üzenetet, megváltozik az életem.

Rendelkezésemre áll egy mennyi forrás, amelyből életet, erőt tudok meríteni! Bátorítok mindenkit, hogy keresse Jézust a szívében és adja át neki életét!

Bárkiért szívesen imádkozom, aki megkeres, hogy Isten hatalmas módon tudjon beavatkozni az életébe, ahogy ezt megtette velem is. **Pomázi Barnabás**

Messzebbre látni...

A koronavírus nem csak az egyes emberek, de az egész emberiség immunrendszerét is jócskán megmozgatta. Egyéni és globális szinten egyaránt forró lázban égünk, hogy megfékezzük és legyőzzük a járványt.

Az emberek immunrendszere antitesteket képez és küldd a test víru-

sos gócpontjaihoz, az emberiség pedig gyógyszereket, oltást és technikai megoldásokat fejleszt, maszkok, védőruházat és fertőtlenítőszerrel küldi a legjobban rászoruló országokba. A lázas ember pihen és fekszik, erejét a vírus legyőzésére tartogatja, a lázas emberiség leállítja gazdaságát, gyártási kapacitását a járvány megfékezésének szenteli.

A betegség kényszerű változás az

ember életében, ami a sok szenvedés mellett – és részben miatt – új lehetőségeket és nem várt pozitív mellékhatásokat is tartogat. Ilyenkor a megszokott fontossági sorrendünk jelentősen átalakul, felértékelődik az egészség, a tiszta gondolkodás képessége, a szeretet és a boldogság átélése, a fájdalommentesség nyugalma és öröme.

Bizonyos szempontból visszaté-

rünk az alapokhoz, és újra megtanuljuk értékelni a természetes lét mindenki számára ingyen elérhető, egyszerű örömeit. A munka háttérbe szorul, a fontos megbeszélésekről kiderül, hogy végül is nélkülünk is megtarthatók, általában véve nélkülözhetővé válunk, ami egyfajta felszabadulás is a gazdaságpörgető munkavégzés önkéntes rabszolgaságából. Több időnk jut magunkra, a belső hangunkra, a családjunkra, az otthonunkra, miközben végre kiköppenünk a mértéktelen fogyasztás észrevétlen csapdájából is.

Az emberiség a teljes Földet megbénító koronavírus-járvány kapcsán a fájdalmas veszteségek mellett most ugyanezekhez a lehetőségekhez is hozzájutott nagyban. Ez pedig a világháborúk óta nem látott léptékű kísérleti terepet nyújt számunkra annak a fenntartható és környezet-tudatos vízióknak a megélésére, amiről a környezetvédők az elmúlt fél évszázadban csak álmodni mertek. Most hirtelen, éles váltásban élhetjük meg a kontrasztot, hogy milyen az, amikor nem húznak percenként kerozincsíkot a fejünk felett dübörgő repülő. Amikor nemhogy a Föld napján, hanem végre a hétköznapiokban is igazán autómentesek a városok és az utak. Amikor az ipar és a közlekedés leállásával bárhol és bármikor lehet végre mélyeket szippantani a friss levegőből, ami érezhetően és láthatóan is nagyságrendekkel tisztább: nappal meszezebbre látni, az ég színe a szürkésből telített kékké változott vissza, a Csóványosról látszik a Magas-Tátra, éjszaka pedig hihetetlen mennyiségű csillag ragyog felettünk!

A „nemzetközi élővilág” is azonnal díjazta az emberiség önmérséklő változását: Püspökfürdőn újraéledt egy egyedi fajok utolsó példányait őrző termáltó, amelynek vizét eddig a környékbeli szállodák szipkálták el. Egy hongkongi állatkert pandái 10 év után, látogatók hiányában újra mernek nemi életet élni. A thaiföldi és floridai teknősök évtizedek óta nem raktak annyi fészket a tengerparti homokba, mint most, turisták jelenléte nélkül. De a helyi pozitív környezeti változásokat is érdemes alaposan megfigyelni és megélni.

A Duna jelentősen nyugalmasabb a drasztikusan lecsökkent motorcsónak forgalom miatt, ez rendkívül jó hatással lehet a halak és kételtűek megmaradó ivadékszámára. A tisztább levegő miatt a rovarvilág is sokkal kevésbé van kitéve mérgezésnek, amit reméljük a méhészek is vissza fognak tudni igazolni. A megtizedelt gépjármű- és repülőgépforgalom következményeként pedig egyrészt csökkent az emberi és állati áldozatokkal járó közúti balesetek és gázolások száma, másrészt jelentősen csökkent az általános zajterhelés.

Idén határozottan jobban hallani a tavaszi madárfütty koncerteket, ami nem csak nekünk nyújt felhőtlen örömet, de a madarak egymásra találását és stresszmentesebb párzását is segíti. Az emberiség teljes elnyomásában élő ökoszisztémák most kicsit újra megmutathatják gazdagságukat és szépségüket, bátran figyeljük meg őket, hogy megtanuljuk értékelni összetettségüket és fontosságukat!

A pozitív természeti hozadékok mellett a vírusnak hála az emberi társadalom is jó irányú változások felé kacsintgat. A vidéki, decentralizált – azaz nem központosított – lét felértékelődött, az emberek itt helyben is tevékeny munkába kezdtek a kiskertjük újraélesztésével, a házkörül befejezetlen munkák elvégzésével. Itt egy új tyúkol, ott egy magas ágyás, amott pedig végre elkészül a hinta is a gyerekeknek. A távoli utazások helyett népszerűbbé és gyakoribbá vált az otthonról is elérhető távolságú és akár nagyobb élményeket nyújtó kerékpározás, kirándulás, helyi természetjárás.

Visszaesett a bolygó számára óriási terhet jelentő, nélkülözhető tárgyak és luxuscikkek mesterségesen pörgetett fogyasztása. Újraélednek olyan hétköznapi hagyományok, mint a kenyérsütés, népszerűsödnek a helyi termékek, az otthoni kertgazdálkodás és főzés. A karantén fontos hozadéka a mobilizációt mellőző otthoni munkavégzés kultúrájának térnyerése, ami eddig az EU összes országában inkább csak vágyott cél volt, mintsem valós vívmány.

Jelentősen növekedett a szülők és

a gyerekek együtt töltött ideje, ami lehetőséget ad a minőségi közös időtöltésre, a családi kötelek erősítésére és egymás mélyebb megismerésére. A szülők végre igazán belelátanak, hogy mit tanulnak a gyerekeik az iskolában, és a saját bőrükön érezhetik a tanári lét felelősségét és embert próbáló nehézségeit. A tanárok, pedagógusok, oktatók munkájának felértékelődése mellett az egészségügyi dolgozók munkája is határozottan új megvilágításba került – e két nagy csoport méltán érdemli meg az eddiginél jóval nagyobb megbecsülést!

Fejlődik a digitális oktatás kultúrája, mind a tanárok, mind a diákok és szülei is rá vannak kényszerítve a lehető legjobb digitális eszközök felkutatására és megismerésére, és ez az oktatási rendszerünk hosszú távú fejlődését biztosíthatja. És talán az egyik legmeghatóbb következménye a járványnak az a helyi, országos és globális szintű összefogás, amivel óvjuk és védjük egymást, hihetetlen gyorsan alkalmazkodva az újabb és újabb karantén-szabályokhoz, központi szerepet adva az időseink védelmének és segítésének.

Az ember alapvető tulajdonsága a változástól való félelem. A jól ismert megszokások nyújtanak ugyan egyfajta biztonságot, ám megfosztanak minket a fejlődés lehetőségétől. A koronavírus-járvány a félelmeink mentén kényszerített minket a változásra, de a változás jó oldalait is megtapasztalhattuk.

Őszintén remélem, hogy a világjárvány hatására megtanuljuk kicsit szeretni és várni is a változást. Erre nagy szükségünk is van, mert a küszöbön álló ökológiai és abból adódó társadalmi krízis a koronavírusnál nagyságrendekkel nagyobb veszélyekkel fenyeget. Az erre adott egyéni és globális válaszuk hajtóereje a félelmeink helyett legyen inkább a pozitív tapasztalatokra épülő önkorlátozás, hogy kényszer helyett örömből tudjunk elmerülni a környezettudatosabb, fogyasztástól és utazástól mentesebb, a természet sokszínűségét jobban tisztelő létformában.

**Vásárhelyi Gábor
és Tóth Réka Anna**