

Hogyan lassíts az iramon életed sűrű időszakában?

A liturgikus idők és a hétköznapok megélésében is az egyik legfontosabb tényező, hogy képesek legyünk lelassítani annyira, hogy oda tudjunk figyelni, meg tudjuk hallani Isten nekünk szóló üzenetét. Tíz ötlet Theresa Aletheia Noble FSP nővértől.

1. Sétálj egyet! Csak 10-15 percet vesz el a napodból egy rövid séta, mégis: még ennyi is le tud lassítani minket, és segít, hogy a természet ritmusára hangolódjunk. A madarak és a fák nem kapkodnak össze-vissza.

2. Igyál egy csésze teát vagy kávét – és ne csinálj közben semmit! Egyszerűnek tűnik, ám ha belegondolunk: melyikünk bírja ki, hogy öt percig ne csináljon semmit? Öt perc telefon, tévé, beszéd, olvasás, munka nélkül. Csak ülj. Öt perc, ennyi ideje mindegyikünknek van.

3. Olvasd el kétszer a napi evangéliumot, majd válassz ki egy szót vagy mondatot, ami különösen szíven ütött. Ez voltaképpen lectio divina, régi monasztikus imaforma, olyan emberekre szabva, akiknek nem sok szabadidejük van. Ha elolvastad az evangéliumot, állj meg egy pillanatra, és kérdezd meg Istent, melyik szót szeretné, hogy szívedben forgasd aznap.

4. Hetente egy este tarts „technikamentes” estét! Olvass könyvet, beszéljess egy baráttal, írd levelet – de semmi esetre se vedd kézbe a telefont, kapcsolj be a tévét vagy a számítógépet. Ez is egyszerűnek tűnik, de hányan teszik meg közülünk? Tegyél egy kosarat az ajtó mellé, és tedd bele az eszközöket, amik beleférnek – csak egy nap a héten. Rendelj pizzát, játssz társasjátékot, foglalkozz azokkal, akiket szeretsz, anélkül, hogy közétek állnának a képernyők.

5. Iktass be valamiféle változatosságot a napirendedbe! Ez így persze nem túl konkrét, de azt tapasztaltam, az apró változatosság is segít, hogy lerázzam magamról az aggodalmas kapkodást. Ha mindig 12-kor mész ebédelni, ma indulj el öt perccel korábban, és tégy valami olyat azalatt, amit egyébként nem szoktál, legyen az akár csak öt perc séta is. Vagy írd egy rövid üzenetet valakinek, akit szeretsz, épp csak jelezni, hogy gondolsz rá.

6. Tölts egy kis időt gyerekekkel! A gyerekek csodálatos lények, akik még nem adták meg magukat az idő szorításának. Nem nagyon látni gyereket, amint aggodalmasan ránéz az órájára, és arra panaszkodik, hogy nem áll elég órából a nap. Ha gyerekekkel vagyunk, könnyebben a jelenben maradunk mi is, ami az egyetlen időszak, amiben érdemes élni.

7. Nézz ki az ablakon, vagy nézz fel az égre legalább egy percre mindennap. Hányszor fordul elő egy nap, hogy egy percre kinézel az ablakon, és megcsodálsz az enyhe hóesést, vagy hallgatsz az eső kopogását az ablakpárkányon? Vagy hogy csak úgy megállsz, és felnézel az égre, és gyönyörködsz a felhőkben? Időnként még nagyvárosok utcáján járva is megállok, és felnézek az égre. Ahogy tovasietnek az emberek, arra gondolok: „Én az a fajta ember szeretnék lenni, aki felnéz az égre.”

8. Süss vagy főzz valamit csak úgy, jókedvedből! Sokszor főzünk pusztán a létfenntartás céljából – néha jó örömből főzni, ami már-már imádsághoz hasonlatos. Válassz ki egy estét, amikor főzöl vagy sütsz valamit a többieknek, a családnak, és egyszerűen csak éld át örömmel a főzés folyamatát.

9. Állíts be a telefonodon emlékeztetőt vagy ébresztőt reggelre, délutánra és estére – s amikor megszólal, állj meg egy percre a tennivalóidban, és ülj egy kicsit csendben, vagy mondj el egy egyszerű imát. Körbe vagyunk véve eszközökkel, melyek sokszor elvonják a figyelmünket, de segíteni is tudnak az imában. Rengeteg olyan alkalmazás van, amely a rózsafüzér elmondásában vagy a zsolozsmázásban segít, de nem sokra megyünk vele, ha eszünkbe sem jut az ima... Erre jelenthet megoldást, ha beállítjuk a telefonunkat, hogy emlékeztessen, eljött az ima ideje.

10. Gondolj azokra a dolgokra, amelyek nehézséget jelentenek, és adj hálát értük. Ha örületbe kergetnek a gyerekeid, állj meg egy pillanatra, és mondd azt: „Köszönöm, Uram, a gyönyörű gyerekeimet.” Ha a munkádból van elegendő, mondd: „Köszönöm, Uram, hogy van munkám, és meg tudok élni valamiből.” Ha az iskolát utálsz, mondd: „Köszönöm, Uram, hogy képes vagyok a tanulásra, és köszönöm, hogy olyan sokféleképpen növekszem általa.” Ha valakid beteg, mondd: „Köszönöm, Uram, őt, akit szeretek.” Ha megállunk, és arra gondolunk, hogy a mindennapi nehézségeink valójában álruhás áldások, még akkor is, ha fájdalmat jelentenek, az segít nekünk békét teremteni magunkban.

Forrás: Aleteia.org

Magyar
(vn)

Kurír