



Mindennapi életünkben tele vagyunk szorongással: meg kell felelnünk otthon, a munkában, a legkülönbébb kihívások között. Ugyanakkor rengeteg kérdőjel vesz körbe bennünket: biztos, hogy jól csinálom, jól nevelem a gyermekemet, jól szeretem a házastársamat, jól osztom be az időmet, minden fontos dologra oda tudok figyelni, hosszú távon bírni fogom ezt a terhelést? Ezek a nagyon gyakorlatias kérdések mind-mind valahol azt eredményezik, hogy tele vagyunk teljesen jogos félelmekkel, szorongással.

Mennyire nagy csodálattal szemléljük a kis gyerekeket, akik hatalmas bizalommal viseltetnek a szüleik iránt. Egy édesapa mesélte, hogy hároméves kisfia azzal szórakozott, hogy felmászott az emeletes ágyra és onnan kiabálta, hogy: Apa, ugrom! Teljesen mindegy, hogy hol volt az édesapja, ő ugrott. És az apának el kellett kapnia ekkor gyermekét. Amikor egyszer az apa azt kérte, hogy inkább mondja azt, hogy apa, ugrom, egy, kettő, három, akkor a gyerek csak annyit mondott: Minek, apa, úgylis elkapsz!

Honnét ez a bizalom, ez a ráhagyatkozás? Mintha az égiek mutatnák meg a gyerekek által, hogy ahogy ők őszintén tudnak a szüleikbe kapaszkodni, úgy mi is képesek legyünk erre a bizalomra. Miért? Azért, mert ha visszatekintünk az elmúlt napok, hónapok, évek eseményeire, akkor rengeteg helyzetet fel tudunk sorolni, ahol a gondviselés velünk volt és a legnehezebb helyzetekből is kiségett bennünket. A félelmeink legyőzésének az egyik legjobb orvossága a hálaadás. Nézzünk vissza az életünkre, köszönjük meg az eddigi segítségeket, és higgyük el, hogy a mostani helyzet is a javunkat, növekedésünket tudja szolgálni.

A másik talán nagyon gyakorlati lépés, ha megfogalmazzuk szorongásainkat, és azt valakinek elmondjuk. Amint kimondjuk a félelmeinket, azonnal elkezdnek összemenni. Ha valaki segítségével körbejárjuk az adott problémát, sokkal kisebbnek fog tűnni, mint azt első pillanatban gondoltuk. Érdekes tapasztalat, hogy sokszor nem merünk beszélni egy-egy problémáról. Gyakran gondoljuk úgy, hogy ez csak minket nyomaszt, a másik ezért megvet, lenéz vagy kinevet. És hányszor tudjuk megtapasztalni azt, hogy ha szembemegyünk ezzel a félelmünkkel és mégis kimondjuk, hogy mi nyomja a szívünket, akkor kiderül, hogy sokan mások is ezzel küzdenek. Sőt gyakran a küszködésünk által leszünk hitelesek, és ezzel a

hitelességgel tudunk másokat is megerősíteni.

Azt kell látnunk, hogy az életünk útján nem lehet megállni, nem lehet megpihenni, habár nagyon sokszor ez lenne a vágyunk. Ha megállunk lelkileg céltalanná, halottá válunk. Ezen az úton haladni kell, növekedni kell. Ahogy egy 92 éves idős néni írta egyszer: „A változás törvény ebben a földi világban. Talán azért, mert életünk rövid és sokféle tantárgyat kell elsajátítani benne. És a jó osztályzattól függ az örök életünk.”

Az aggodásnak a másik igen nagy veszélye, hogy az ember elrugaszkodik a jelentől. Folyamatosan a jövőt kutatja, azt nézi, azon izgul, hogy a jövőben mi fog történni. Mi lesz, ha a gyerekek felnőnek, ha megöregszen, ha kirúgnak a munkahelyéről... És ezzel gyakorlatilag alkalmatlanná válik az aggodó ember, hogy a jelenben éljen. A feladatunk az, hogy örüljünk a jelen sikereinek, legyünk jelen a családjunk számára, vegyük észre azokat az apró dolgokat, eseményeket, amik bearanyozzák a napunkat. Ha megtanulunk a jelenben élni, ha képesek leszünk észrevenni a gondviselés apró nyomait napjainkban, akkor elmúlik az aggodásunk és kivirul az életünk.

Próbáljuk gyakorolni a hálaadást, próbáljuk meg megfogalmazni a bennünk lévő szorongásokat, és ne felejtsünk el jelen lenni egy-egy találkozásakor! Ha ezeket megtesszük, a félelmeink, a szorongásaink csökkenni fognak vagy talán teljesen el is tűnnek, és az életünk nap mint nap egy növekvő életté válik.

Utcai Róbert