



HÍVÓ SZÓ

4 ÉVF. 19. SZÁM 2019 FEBRUÁR

Alapítási év: 2002

HITÉLETI HAVILAP

TARTALOM

Nagypapa, hány éves vagy?	2. old.
Noé bölcsessége	2. old.
Csak azt tanítsd amit megtestesítesz	2. old.
Ajándékok	2. old.
Az otthon légköre	3. old.
Egy apróság is hozhat nagy változást	4. old.
Mi az én üzenetem?	4. old.
Istenem segíts!	4. old.
Dicsőítsd Istent minden nap	5. old.
A szeretet angyala	5. old.
Isten ismerete	5. old.
A házások tíz parancsolata	7. old.
Levél neked	7. old.
Ha a Biblia lenne a mobilom?	7. old.
Az egyszerű élet tíz parancsolata	8. old.

A VALLÁSOS ÉS HÍVÓ EMBER KÖZÖTTI KÜLÖNBBSÉG

A csupán vallásos ember hitbizonyosság nélküli ember. Üdvbizonyosság azt jelenti, hogy tudod hova mész, hogy örök életed van. Salamon: ha a fa ledől, le van dőlve – az ember örökkévalóságban léte a földön dől el. Jób: én tudom, hogy az én Megváltóm él, és testben látom meg az Istent. Heidelbergi Káté: az igaz hit először is biztos ismeret. Pál apostol: nekem örök hajlékom van, de ebben a vallásos ember nem biztos. A vallás csupán emberi találmány, nincs üdvözítő egyház vagy vallás. Egy üdvözítő van, Jézus, minket sem üdvözít a református egyház, a templomba járás. A 96 éves arra a kérdésre, van-e örök élete, azt válaszolta – lehet –. Akkor nincs, ha nem tudja biztosan, hogy halála után hova megy. Pálnak Athénben háborgott a lelke a 3000 bálvány láttán. „Athéni férfiak, minden tekintetben nagyon vallásosnak ismertelek meg titeket” = más fordításban: nagyon demonizáltak. A vallásos ember nem éri el az örök életet, mert azt csak hittel lehet megragadni. Van templomba járó hit nélküli ember is. Te miért jössz a templomba? Mit mentek ki látni a pusztába? (Keresztelő János). 1. Mert segít az Isten (adok, hogy kapjak). 2. Hagyományból (ősök). 3. Mert ad az Isten, mert szeretem az Istent, mert hálás vagyok, hogy adott. Van, akinek 3 órás film, meccs nem sok, de az istentisztelet hosszú. Ha szereted az Istent, nem számít az idő. Aki a templomból a kocsmába megy, nem megy be az Isten szentségébe. Mint a fogorvoshoz belépő beteg, akinek egyből elműlik a fájdalma a váróban, és boldogan hazamegy. De nem gyógyították meg, éjjel újra kezdődik a fájdalom. El kell jutni a gyógyulás helyére, az orvoshoz.

18 éve HÍVÓ SZÓ!

OLVASSÁK SZERETETTEL!



AZ ÚJSÁG RÖVID TÖRTÉNETE

Az újság létrehozásának ötlete 2002 januárjában vetődött fel bennem. A nagy álmom az volt, hogy egy saját szerkesztésű kis formátumú újságot hozzak létre, amelyben többnyire saját és más szerzők vallásos témájú írásait fogom megjelentetni. Keresgéltem az Interneten, hogy milyen újságszerkesztő program kínálat van. Egy kis böngészés után rátaláltam a számomra legmegfelelőbb programra. Kis idő múlva a programot letöltöttem és elkezdtem tanulmányozni. Február elejére annyira előrehaladtam, hogy eldöntöttem, nekifogok az első lapszám megszerkesztéséhez. Időközben vettem egy nyomtatott, amelynek segítségével kinyomtattam a kis újságot.

Kezdetben barátok és ismerősök olvasták a lapot, majd egyházaknál is elkezdtek terjeszteni. Az újság történetében voltak kisebb-nagyobb kihagyások, de mindig újravidítottam. Most megadatott a lehetőség, hogy digitális formában is látható, olvasható legyen az Interneten.

Peres Hunor

ÖTVEN FELETT

Uram, érzem, hogy öregszem! Sejttem, hogy hamarosan az öregek közé tartozom. Te is tudod ezt. Őrizz meg mindattól, ami miatt az öregeket olyan nehéz szeretni. Őrizz meg a fecsegési hajlamtól! Ne engedd úgy vélni, hogy nekem minden alkalommal és mindenhez hozzá kell szólnom. Segíts belátni, hogy néha talán nincs igazam. Szabadíts meg attól a hiú törekvéstől, hogy én akarjam rendbe hozni mindenkinek a dolgát. Őrizz meg attól, hogy mindennapi életem minden apró-cseprő dolgával másokat untassak. Adj türelmet, ha mások panaszoznak el nekem szenvedéseiket, de pécseteld le számat, ha én szeretném egyre súlyosbodó fájdalmaimat, fogyatékoságaimat kiteregetni. És ha mégis beszélek róluk, segíts úgy szólni, hogy szavaimmal a Te kegyelmedet el ne homályosítsam! Tégy késszé segíteni, de add, hogy ne legyek túlbuzgó! Gondoskodjam másokról szívesen, de ne akarjak rajtuk uralkodni! S végül, ne hagyj elmagányosodni! Szükségem lesz akkor néhány barátira, néhány jó barátira, Uram. Hiszen ezt Te is tudod. De mindenekelőtt Rád van szükségem! Formáld ki bennem arcodat! Érelj meg, és add, hogy örüljek az örök életnek!



NAGYAPA, HÁNY ÉVES VAGY?

Egy este egy unoka a nagypapjával beszélgetett, egyszer csak hirtelen megkérdezte: – Nagypapa, hány éves is vagy? A nagypapa így válaszolt: – Hadd gondolkozzam egy kicsit! A televízió, a gyermekbénulás elleni védőoltás, a fénymásoló gép, a kontaktlencse és fogamzásgátló tabletta előtt születtem. Nem volt még radar, hitelkártya, lézersugár és pengekorcsolya. Még nem találták fel a légkondicionálót, a mosogatógépet, a szárítógépet (a ruhát egyszerűen kitétték száradni a friss levegőre). Az ember még nem lépett a Holdra, és nem léteztek sugárhajtású utasszállító repülőgépek. Nagypapád és én összeházasodtunk és azután együtt éltünk, és minden családban volt apuka és anyuka. Én a számítógép, a kétszakos egyetemi képzés és a csoportterápia előtt születtem. Az emberek nem analízáltatták magukat, legfeljebb amikor az orvos vér, vagy vizeletvizsgálatra küldte őket. 25 éves koromig minden rendőrt és férfit 'uram'-nak szólítottam, minden nőt pedig 'asszonyom'-nak vagy 'kisasszony'-nak. Párjuk a galamboknak és a nyulaknak volt, de nem az embereknek. Az én időmben ha egy hölgy felszállt az autóbuszra vagy a villamosra, a gyerekek és a fiatalok mindenki másnál hamarabb álltak fel, hogy átadják neki a helyüket, de ha állapotos volt, a helyére kísérték és – ha kellett – megváltották a jegyét és odavitték neki. A nő elsőként lépett liftből ki; alátolták a széket, hogy leülhessen egy férfi sosem üdvözölt úgy egy nőt, hogy ne állt volna fel, ha éppen ült. Kinyitotta előtte az autó vagy bármi más ajtaját, és a férfi segített neki levenni a kabátját. Az én időmben a szüzesség nem okozott rákot, és a családi erény bizonyítéka volt a lány tisztasága a férj számára. A mi életünket a tízparancsolat, a józan ész, az idősebbek és az érvényes törvények tisztelete szabályozta. Bennünket megtanítottak arra, hogy különbséget tegyünk jó és rossz között, és hogy felelősek vagyunk tetteinkért és következményeikért. A komoly kapcsolat azt jelentette, hogy jóban voltunk unokatestvérekkel és barátokkal. Ismeretlen volt a vezetéknélküli telefon, a mobiltelefonról nem is beszélve. Sosem hallottunk sztereó zenéről, URH rádióról, kazettákról, CD-ről, DVD-ről, elektromos írógépekről, számológépekről (még mechanikusokról sem, hát még hordozhatókról). A 'notebook' jegyzetfüzet volt. Az órákat naponta felhúzták. Semmi digitális nem létezett, sem órák, sem világító számos kijelzők a háztartási gépeken. Gépeknél tartva: nem voltak pénzkidő automata, se mikrohullámú sütők, se ébresztőórás rádiók. Hogy videomagnókról és videokamerákról ne is beszéljünk. Nem léteztek azonnal előhívott színes fényképek. Csak fekete-fehér képek voltak, előhívásuk és másolásuk több mint 3 napig tartott. Színes képek nem léteztek. Nem hallottunk Pizzá Hútról vagy McDonald'sról, se az instant kávéról, se a mesterséges édesítőkről. Az én időmben a fű olyasmit jelentett, amit nyírtak, nem szívtak. Mi voltunk az utolsó nemzedék, amely azt hitte, hogy egy asszonynak férjre van szüksége ahhoz, hogy gyereke legyen. És most mondd, szerinted hány éves vagyok! – Hát, nagypapó, biztosan több, mint 200! – felelt az unoka. – Nem, kedvesem, csak 60!



NOÉ BÖLCSESSÉGE

Mindenre, amit tudnod kell az életben, megtanít Noé Bárája.

1. Ne késsd le a hajót!
2. Emlékezz, mind ugyanabban a hajóban vagyunk!
3. Tervezz előre! Akkor sem esett az eső, amikor Noé megépítette a bárkáját.
4. Tartsd jó kondiban magadat! Mikor hatvanéves leszel, lehet, hogy valaki felkér egy nagy dologra.
5. Ne törődj a kritikákkal! Csak tedd meg a munkát, amit meg kell tenni!
6. A jövődet építsd magasra!
7. A biztonságod érdekében mindig párban utazz!
8. A sebesség nem mindig számít. A csiga és a párduc is ugyanabban a hajóban van.
9. Ha stresszes vagy, lebegj kicsit!
10. Emlékezz: a bárkát amatőrök, a Titanicot pedig profik építették.
11. Nem számít a vihar, ha Istennel vagy, a végén mindig vár a szivárvány.



CSAK AZT TANÍTSD, AMIT MEGTESTESÍTESZ

Egy anya elvitte a bölcshez a kisfiát. Így könyörgött:

- Kérlek, mondd meg a fiamnak, hogy ne egyen cukrot.
- A bölcs egy pillanatra megállt, aztán azt mondta:
- Két hét múlva hozd vissza a fiadat. – A meglepett asszony megköszönte a dolgot és azt mondta, így is fog tenni.
- Két héttel később az asszony visszatért a fiával. A bölcs a gyerek szemébe nézett és azt mondta:
- Ne egyél cukrot!
- Hálásan, de meghökkenve kérdezte meg a nő:
- Miért mondtad azt, hogy két hét múlva hozzam vissza?
- Akkor is megmondhattad volna neki ugyanezt.
- A bölcs azt válaszolta:
- Két héttel ezelőtt még én is ettem cukrot.



AJÁNDÉKOK, AMIK NEM KERÜLNEK SEMMIBE

1. Egy jó szót szólni
2. Egy beteget felvidítani
3. Óvatosan csukni be az ajtót
4. Apróságnak örülni
5. Mindenért hálásnak lenni
6. Jó tanácsot adni
7. Egy levél megírásával örömet szerezni
8. Jogos panaszt nem eleveníteni fel újra
9. Nem tenni szót, amit a másik hibázik
10. Nem sértődni meg egy félre sikerült szó miatt
11. A levert hangulatot nem venni komolyan
12. Megtalálni a dicsérő, elismerő szót a jóra
13. Megtalálni az együtt érző szót a megalázottnak
14. Találni egy tréfás szót a gyermekeknek.
15. Elismerni az elkövetett helytelenséget
16. Örülni a holnapi napnak
17. Bizonyos dolgokra aludni egyet
18. Mindenre rászánni a kellő időt és gondot
19. Mindenkiel szeretetben lenni.



E. G. White

AZ OTTHON LÉGKÖRE

Minden tevékenység mozgatórugója az otthon. – A társadalmat családok alkotják, és ezért az olyan, amilyenné a családformák. A szívből „indul ki minden élet” (Péld. 4:23); a társadalom, az egyház és a nemzet szíve pedig a család. A társadalom jóléte, az egyház eredményessége, a nemzet virágzása az otthon befolyásán múlik.

A társadalom jövőjének felemelkedését vagy romlását a körülöttünk felnövekvő ifjúság szokása és erkölce határozza meg. Ahogyan az ifjúságot nevelik, ahogyan gyermekkorukban az erényre, az önuralomra, a mértékletességre formálják jellemüket, olyan lesz befolyásuk a társadalomra. Ha felvilágosulatlanok és fékezhetetlenek, s ennek eredményeképpen akaratosak, étvágyukban és szenvedélyeikben mértéktelenek, akkor olyan lesz jövőbeni befolyásuk a társadalom alakításában. Az a közösség, amellyel az ifjak most barátkoznak, az az életmód, amit most kialakítanak, és az az elv, amit most magukéva tesznek, sok évre előre jelzi a társadalom állapotát. A menny legszebb előképe. – Az otthon azzá kell tennünk, amit ez a szó magában foglal. A földön a menny előképe legyen, az a hely, ahol ápolják az érzelmeket annak tudatos elnyomása helyett. Boldogságunk a szeretet, a rokonszenv és az egymás iránti udvariasságunk ápolásától függ. A menny legszebb előképe az az otthon, ahol az Úr Léleke lakozik. Isten akaratát akkor teljesítik, ha a férj és a feleség tiszteli egymást, ápolják a szeretetet és a bizalmat.

Az otthon légkörének fontossága. – Az apák és anyák lelkét körülvevő légkör betölti az egész házat, és az érezhető az otthon minden részében. A család légkörét nagymértékben a szülők alakítják ki, így ha a férj és a feleség között nézeteltérés van, akkor ezt a légkört a gyermekek is átveszik. Tegyük illatossá otthonunk légkörét gyengéd előzékenység által! Ha elidegenedtünk az igazságtól és már nem vagyunk biblikus keresztények, térjünk meg; mert az a jellem – mely megnyilvánul a próbaidőnk alatt –, lesz jellemünk Krisztus eljövetelekor is. Ha szentek leszünk a mennyben, akkor előbb szentnek kell lennünk a földön. Az életünkben dédelgetett jellemvonások nem változnak meg a halál vagy a feltámadás által. Ugyanazzal a hajlammal jövőnk fel a sírból, amelyet otthonunkban és a társadalomban kinyilvánítottunk. Eljövetelekor Jézus nem változtatja meg a jellemet. Az átalakulás munkáját most kell megtennünk. Mindennapi életünk dönti majd el sorsunkat. Tiszta légkör teremtése. – Minden keresztény otthonnak legyenek szabályai. A szülők egymás iránti szavaikban és magatartásukban olyan nagy értékű élő példát adjanak, amilyeneknek gyermekeiket

szeretnék látni. Mindenkor gyakorolják a beszédben való tisztaságot és az igaz keresztény udvariasságot. Tanítsák meg a gyermekeket és ifjakat egymás tiszteletére, Isten és az elvek iránti hűségre. Tanítsák meg őket Isten törvénye iránti tiszteletre és engedelmisségre! Ezek az elvek irányítási fogják életüket, ami látható lesz másokkal való kapcsolatukban is. Tiszta légkört teremtenek – olyat, amelynek befolyása lesz, amely bátorítja a gyenge lelkeket a felfelé haladó ösvényen, mely szentségre és a menny felé vezet. Legyen minden tanításuk felemelő és nemesítő jellegű, s akkor a mennyi könyvekbe írt feljegyzéseket nem kell szégyellni az ítéletkor.

Azok a gyermekek, akik ilyen tanításokat kapnak... előkészülnek felelősségteljes helyek betöltésére és tanításuk, példamutatásuk által másokat is állandóan segíteni tudnak a helyes cselekvésben. Akiknek erkölcsi érzéke nem tompult el, azok megbecsülik a helyes elveket. Adottságaikat értékelik, s testi, szellemi és erkölcsi képességeiket a legjobban fogják felhasználni. Az ilyen lelkek szilárdan ellenállnak a kísértéseknek, mert oly védőfal veszi körül őket, amely nem könnyen dől le. Isten azt szeretné, ha családunk a mennyi család jelképe lenne. A szülők és gyermekek naponta gondoljanak erre, és Isten családjának tagjaiként legyenek egymással kapcsolatban. Ezáltal életük olyan jellemű lesz, amely a világnak tárgyilagos leckét ad arról, hogy mivé válhatnak azok a családok, akik szeretik Istent és megtartják parancsolatait. Így Krisztust megdicsőítik; békéje, kegyelme és szeretete jó illatként hatja át a családi kört. Sok függ az apától és az anyától. Nevelésükben legyenek határozottak, kedvesek; és nagyon komolyan szorgoskodjanak a rendes, kifogástalan háztartásért, hogy oda vonzhassák a mennyi angyalokat, akik békességet és jó illatú befolyást árasztanak. Tegyük otthonunkat ragyogóvá és boldoggá! – Sose feledjük, a Megváltó tulajdonságainak becsben tartása által tegyük otthonunkat ragyogóvá, boldoggá magunk és gyermekeink számára. Ha Krisztust otthonunkba hozzuk, különbséget tudunk tenni a jó és rossz között. Ezáltal segíteni tudjuk gyermekeinket abban, hogy az igazság fáiá növekedjenek, amely megtermi a Lélek gyümölcsét. A bajok ránk törhetnek, mert ez az emberiség sorsa. Azonban bármily felhősek is napjaink, a türelem, a hála és a szeretet napfénye áradjon szívünkbe. Annak ellenére, hogy otthonunk egyszerűen van berendezve, az mégis az a hely, ahol mindig barátságos szavakat szólunk, kedves dolgokat cselekszünk; ahol az udvariasság és a szeretet állandó vendég. Bölcsességgel és szeretettel igazgassuk otthonunk szabályait és ne vasvesszővel. Ezáltal a gyermekek készséges engedelmisséggel válaszolnak a szeretet szabályaira. Dicsérjük meg gyermekeinket, amikor csak tudjuk! Tegyük életüket a lehető legboldogabbá... Tartsuk lágyan szívük talaját szeretetünk és rokonszenvünk kinyilvánítása által, mert így készítjük elő azt az igazság magva számára. Emlékezzünk arra, az Úr nem csupán felhőt és esőt ad a földre, hanem ragyogó napfényt is, hogy kicsírázzanak a magok és pompázzanak a virágok! Gondoljunk arra, hogy az ifjúságnak nemcsak dorgálásra és helyreigazításra, hanem bátorításra, elismerésre, kedves szavak vidám napsugarára is szükségük van. Az otthonunkban ne legyenek viszályok! „A felülről való bölcsesség pedig először is tiszta, azután békészerető, méltányos, engedelmes, irgalmassággal és jó gyümölcsökkel teljes, nem kételkedő és nem képmutató. Az igazság gyümölcse pedig békességben vettetik azoknak, akik békességen munkálkodnak” (Jakab 3:17-18). Otthonunkban gyöngédségre és békességre van szükség. A gyöngéd kötelék összekapcsol. – A családi kötelék a legszorosabb, leggyöngédebb és legszentebb a földön. Isten az emberiség áldásául szánta. És áldás is az mindenütt, ahol csak értelmesen, istenfélelemben és a vele járó felelősségeket kellően mérlegelve lépnek házasságra. Legyen minden otthon a szeretet helye, ahol Isten angyalai időznek és mérséklő, megfékező befolyásukkal munkálkodnak a szülők

(Folytatás a 4. oldalon)

(Folytatás a 3. oldalról)

és a gyermekek szívében. Otthonunk legyen Béthel helye, szívünk pedig szentély. Ahol lélekben ápolják Isten szeretetét, ott béke, világosság és öröm lesz. Szeretettel mutassuk be családjunk előtt Isten szavát és tegyük fel a kérdést: „Mit mond Isten?” Az otthont Krisztus jelenléte teszi kereszténnyé. – Azt az otthont, amelyet megszépít a szeretet, a rokonszenv és a gyöngédség, szívesen látogatják az angyalok, és ott Isten nevét megdicsőítik. A gyermek- és az ifjúkor éveiben a gondosan őrzött keresztény otthon befolyása a legbiztosabb védelem a világ romlottsága ellen. Az ilyen otthon légkörében a gyermekek megtanulják szeretni földi szüleiket, valamint mennyei Atyjukat. Az ifjúságnak arra van szüksége, hogy csecsemőkoruktól kezdve erős bástyát építsenek közéjük és a világ közé, hogy annak megrontó befolyása ne árthasson nekik. Minden keresztény család szemléltesse a világ előtt a keresztény befolyás erejét és kiválóságát... A szülők ismerjék fel felelősségüket és tartsák távol otthonuktól az erkölcsi romlottság minden foltját. Isten szentsége hassa át az otthont!... A szülők és a gyermekek neveljék magukat arra, hogy együttműködjenek Istennel. Szokásaikat és életmódjukat hozzák összhangba Isten tervével. A családi kapcsolat árásszon megszentelő befolyást. Az Isten tervével összhangban megalapozott és igazgatott keresztény otthon csodálatos segítséget nyújt a keresztény jellem kialakításában... A szülők és a gyermekek közösen ajánlják fel szeretetteljes szolgálatukat Istennek, aki egyedül képes tisztán megőrizni az emberi szeretetet. Az első feladat, amit a keresztény otthonban el kell végeznünk az, hogy Krisztus Lelke lakozzon ott; a család minden tagja képes legyen felvenni keresztjét és azon az úton haladni, amelyen Jézus vezet.



EGY APRÓSÁG IS HOZHAT NAGY VÁLTOZÁST

„Mert akik gúnyolódtak a kicsiny kezdet napján, azok is örülni fognak.” (Zakariás 4:10)

Képzeld el, hogy a templom romokban hever, és szinte a semmiből kell újjáépíteni. Ilyen állapotok uralkodtak, amikor Zakariás elmondta látomását Izráel népének. Voltak, akik azt gondolták, ezt lehetetlen megvalósítani, mások azt gondolták, hogy az ő csekély hozzájárulásuk nem sokat számítana. Ezért mondta nekik Zakariás: „Mert akik gúnyolódtak a kicsiny kezdet napján, azok is örülni fognak, ha meglátják Zerubbábel kezében a zárókövet.” 1963-ban Edward Lorenz meteorológus bemutatta a pillangó effektus néven ismertté lett hipotézisét. Ebben azt fejtegeti, hogy egy olyan apró esemény, mint például egy lepke egyetlen szárnycsapása Brazíliában elindíthat egy olyan láncreakciót, aminek a végeredménye egy tornádó lesz Texasban. Lorenz ezt az egyszerű, de mélyreható következtetést vonta le: „a bemeneti oldalon történő egészen csekély változtatások hatalmas különbséget eredményezhetnek a kimeneti oldalon.” Ez az egyszerű megfigyelés megváltoztathatja az egész életedet. Gyökeresen átalakítja lelki, érzelmi, kapcsolati és pénzügyi helyzetedet. Megváltoztatja a légkört a munkahelyeden vagy a házasságodban. Egyetlen döntés, egyetlen változás, egyetlen kockázatvállalás, egyetlen ötlet. Csak ennyi kell hozzá. Nem kell száz dolgot megváltoztatnod. Azzal csak százfelé apróznád el erődöt, és csak 1% esélyed lenne a sikerre. A változáshoz 100%-os eltökéltség kell! Minden erődöt bele kell adnod! Valószínűleg ez lesz a legnehezebb dolog, amit valaha is meg kell tenned. De ez az egyetlen változás 100% esély arra, hogy az életed valóban megváltozzon.

Forrás: www.maige.hu

MI AZ ÉN ÜZENETEM?

„Krisztus beszéde lakjék bennetek gazdagon.” (Kol 3,16)

Athénba tett látogatásom alkalmával belekeveredtem egy utcai vásári forgatagba. Az egyik bódénál egy asszony ingyen inget, kalapot és kitűzött kínált. Hátizsákos utazóként boldogan elfogadtam őket. Másnap az ajándék pólót vettem föl, és már éppen elindultam volna a várost fölfedezni, mikor hirtelen zavarba jöttem. Fogalmam sem volt a szöveg jelentéséről, ami görög nyelven a pólóm elején virított. A helyiek viszont jól értették. Mi van, ha a szöveg üzenetével egyáltalán nem tudok azonosulni? A nap vége felé, szőba elegyedtem egy bolti eladóval és egy pénztárossal. Az egyikük azt mondta: „Tetszik a pólód!” Gyorsan rávágtam, de hát nem is tudom, hogy mit jelentenek ezek a görög szavak. Lefordította: „Számos kalandot át kell élned az életedben, de a kábítószert ne legyen közöttük!” Végre megbizonyosodtam, hogy azonosulni tudok a szöveg jelentésével, így magabiztosan tölthettem el a nap hátralévő részét a pólóban. Elgondolkodtatott, hogy milyen gyakran hordozok üzeneteket anélkül, hogy tudatában lennék valódi jelentésüknek. Lehet, hogy nem olyan nyilvánvaló módon, mint egy pólófelirat, de ahogyan másokkal bánok, a szavak, melyeket kimondok, sőt még az arckifejezésem is üzenettel bír mások számára. Jó lenne, ha ez az üzenet mindig a bennem élő Krisztust tükrözné.

Imádság: Urunk, segíts megválogatni szavainkat és tetteinket, hogy azok a te dicsőségedet szolgálják! Ámen.

Forrás: www.csendespercek.hu

ISTENEM SEGÍTS

Te adj erőt, hogy bízni tudjak,
Ha megbánnak, ne zokogjak.
Te add meg, hogy eltűnjek,
Hogy hibáimmal szeressenek.
Te erősítsd meg erőtlenségem,
Hogy hősként vigyem a keresztem.
Te légy árvaságom erős támasza,
Tudom, Te vagy a gyengék gyámola.
Te őrizd meg gyengülő eszem,
Hogy éltem nagy teher ne legyen.
Ó adj azoknak szeretetet,
Akiknek én adtam életet.
Légy szívünkben jószág, irgalom
Öregségemet értő szájalom.
Áldd, őrizd őket, édes Jézusom,
Hogy találkozzunk Nálad egykoron.
Vezess, erősíts, oltalmaz,
A végső órámon irgalmaz.
Ámen

Ismeretlen szerző

DICSŐÍTSD ISTENT MINDEN NAP!

„Méltó vagy, Urunk és Istenünk, hogy tied legyen a dicsőség.”

(Jelenések 4:11)

Egy keresztyén farmer úgy tanította be lovát az indulj és állj parancsokra, hogy azok helyett bibliai kifejezéseket használt. Amikor azt akarta, hogy a lova elinduljon, azt mondta: „Dicsőség az Úrnak!” Amikor azt akarta, hogy megálljon, azt mondta: „Halleluja!” Minden jól ment, ám egyszer a lova egy mennydörgéstől megijedve megbokrosodott és vágatni kezdett. A farmer rádöbbsent, hogy nem tudja irányítani a lovát, és ijedtében elfelejtette, milyen vezényszavakat tanított be a lónak. Miközben teljes sebességgel vágattak egy szakadék felé, kétségbeesetten próbált visszaemlékezni minden kegyes kifejezésre, amit valaha is hallott. „Ámen! Jézus megment! Méltó! Szent!” – kiabálta, de semmi sem használt. A ló már éppen elérte a szakadék szélét, amikor gazdája így kiáltott: „Halleluja!” A ló megállt a peremen. A farmer megkönnyebbülve törölte le homlokáról az izzadságot, és felsóhajtott: „Hüha, dicsőség az Úrnak!” Komolyra fordítva a szót: a dicsőítés nem csupán a vasárnap délelőtti istentisztelet egy részében történő vallásos tevékenység. „Napkelettől fogva napnyugtáig dicséretessék az Úr neve!” (Zsoltárok 113:3 Károli). Ez azt jelenti, hogy reggel az első szavad és este az utolsó szavad Isten dicsőítése legyen. Azt kérde, miért kell minden nap Istent dicsőítenünk? Azért mert ő méltó a dicsőítésre. „Méltó vagy, Urunk és Istenünk, hogy tied legyen a dicsőség, a tisztesség és a hatalom.” Még egy gondolat: ha egy ember felé szavakkal is kifejezzük szeretetünket és nagyrabecsülésünket, azzal közelebb kerülünk egymáshoz, bensőséges kapcsolatot teremtünk. Nem szeretnél közelebb kerülni Istenhez? Akkor dicsőítsd őt többet!

Forrás: www.napiige.hu



Peres Hunor

A SZERETET ANGYALA

Itt vagyok most Jó Uram.
Hozzád vezetett az utam.
Rögös út volt az enyém.
Túl sok sötétség, kevés fény.

Sok lelki sebet kaptam.
De a hitemet megtartottam.
Sokszor nem értettem...
Mi a Te terved velem...

Kérlek ne tagadj meg, Istenem.
Szeretetre vágyik a lelkem.
Ha elérkezik a megváltásom hajnala,
Eljön értem a Szeretet Angyala.
Leül mellém, s megسيمogat.
A lelkem szabad...

2019. február 5.

E. G. White

ISTEN ISMERETE

Istennek vannak útjai, melyek által megismerteti magát, s szoros összeköttetésbe hozhat bennünket önmagával. A természet szüntelenül hat érzékeinkre, és a szív fogékonnyá válik Isten szeretete és dicsősége iránt, mely kezeinek művei által megnyilatkozik. A fogékony fül meghallja és megérti Istennek a természetben megnyilvánuló szavát. A zöld mezők, a sudár fák, a virágillat, a tovaszálló felhők, a hulló eső, a csörgedező patak, az egek pompája és fensége szívünkhöz szólnak, és az Alkotó megismerésére buzdítanak bennünket. Üdvöztünk fenséges tanításában állandóan a természetből veszi hasonlatait. Példázataiban a fák, a madarak, a völgyben illatozó virágok, a hegyek, a tenger, a pompásan díszített égboltozat és a mindennapi élet körülményei és eseményei egyaránt szorosan összefüggnek az igazság ígéivel, úgy, hogy még az emberi élet fáradalmai és viszontagságai közepette is hozzáférhetők számunkra. Isten azt akarja, hogy gyermekei becsülni tudják művét, hogy örülni tudjanak az egyszerű, csendes pompának, mellyel földi otthonukat feldíszítette. Ő maga is szereti a szépet, de mindenekelőtt a jellembeli szépséget és tisztaságot. Azt szeretné, ha a tisztaságot és az egyszerűséget, a virágok országának eme csöndes díszait ápolnánk. A figyelmes, szemlélődő embernek a teremtett világ a bizalom és engedelmség becses példáit adja. A csillagoktól kezdve, melyek a világegyetem végtelenségében évezredek óta követik kijelölt pályájukat, a legkisebb parányig, az atomig, minden-minden engedelmeskedik a Teremtő akarátának. Isten gondot visel mindenkire, és fenntart mindent, amit alkotott. Kezében tartja a mindenség megszámlálhatatlan világait, de ugyanakkor gondoskodik a kismadár szükségleteiről is, amely félelem és gond nélkül zengi egyszerű kis dalát. Ha az ember napi munkájába megy, ha térdre borulva imádkozik, ha nyugodni tér, ha a szegény ember ebédre hívja össze gyermekeit vagy a gazdag palotájában dúslakodik, mennyi Atyánk az élet minden egyes mozzanatára gondosan őrökdi. Egyetlen könny sem hullhat le az Ő tudta nélkül, és egyetlen vidám mosoly sem kerüli el figyelmét. Ha mindezt igazán hinni tudnánk, akkor összes felesleges aggodalmunk eltűnne. Nem csatlakoznánk olyan gyakran az életben, hanem vigasztalódva tennénk le kis és nagy gondjainkat Isten kezébe, kinek semmi gond és fáradtság sem sok, s akinek a legsúlyosabb teher sem nehéz. Akkor oly lelki nyugalomnak örvendhetnénk, aminőt hosszú időn át nélkülöztünk. Ha e föld pompájában és szépségében gyönyörködünk, gondoljunk az eljövendő világra, amelyben soha semmi nyoma sem lesz a bűnnek és halálnak, ahol a természet nem viseli majd az átok nyomát. Képzeltétek magatokat az üdvözültek boldog honába, és gondolatokat arra, hogy ez az ország olyan dicső lesz, hogy a legtermészetesebb képzelet sem tudja lefesteni. Az a sok jó adomány, melyeket Isten a természetben ajándékoz nekünk, csak halvány tükröképe az Ő dicsőségének. Írva van: „Amiket szem nem látott, fül nem hallott és embernek szíve meg se gondolt, amiket Isten készített az őt szeretőknak” (1Kor 2:9). A költők és természettudósok sokat beszélnek a természet szépségeiről, de csak a keresztyén épülhet a legteljesebb és legszebb örömmel a föld szépségein, mert ő az Atya művét ismeri fel bennük; a virágban, a cserjében és fákban az Ő szeretetét látja. Senki sem értheti meg teljesen a hegy, völgy, folyó és tenger jelentőségét, aki nem látja bennük kifejezve Istennek az emberek iránti szeretetét. Isten gondviselő munkálkodása és Lelkének szívünkre való befolyása által beszél hozzánk. Fenséges tanulságokat vonhatunk le mindennapi életünkől, környezetünkől s a napi változatosságokból, ha szívünk fogékony az ilyen tanulságok iránt. A zsoltáros így énekl meg Jézus gondviselő fáradozását: „Az Úr kegyelmével telve a föld”. (Zsolt 33:5). Másutt pedig: „Aki bölcs, az eszébe veszi ezeket, és meggondolják az Úrnak kegyelmességét!” (Zsolt 107:43). Isten szól hozzánk Igéjében is. Abban még

(Folytatás a 6. oldalon)

(Folytatás az 5. oldalról)

világosabban nyilatkozik meg jelleme, hozzánk való viszonya és nagy váltságtérve. Előttünk fekszik a próféták, az ósatyák és a többi szent férfiak története. Mindannyian „hozzánk hasonló természetű” emberek voltak (Jak 5:17). Látjuk, hogy hozzánk hasonlóan nekik is küzdeniük kellett a csüggedésekkel, kísértésekkel, de mégis mindannyiszor felülkerekedtek, és Isten kegyelme által győzelmet arattak. Ha példáikat látjuk, az életszentségre irányuló törekvéseinkhez bátorságot merítünk. Ha azon fenséges tapasztalatokról olvasunk, melyeket ezek a férfiak szereztek, ha azt a fényt, szeretetet és áldást szemléljük, melyeknek örvendhetek, ha arról a munkáról olvasunk, melyet a nekik adott kegyelem által elvégeztek, akkor ugyanaz a Lélek, mely ihlette őket, felgyújtja ma bennünk is a lelkesedés szent lángját; teljes szívünkben vágyakozunk hozzájuk hasonló jellemre és hozzájuk hasonlóan járni Istennel. Jézus azt mondta az ótestamentumi iratokról – és menyinyivel inkább áll ez az újszövetségi ígéretről –: „Ezek azok, amelyek bizonyosságot tesznek rólam” (Jn 5:39). Róla, a Megváltóról, kibén összpontosul minden reményünk az örök életre. Hiszen az egész Szentírás Krisztusról beszél. Mert a teremtsérről szóló első tudósítástól kezdve, „és nála nélkül semmi sem lett, ami lett” (Jn 1:3), a befejező ígérethez: „és ímé hamar eljövök” (Jel 22:12), az Ő művéről olvasunk, és az Ő hangját halljuk. Ha meg akarjátok ismerni az Üdvözítőt, kutassatok a Szentírásban! Isten Igéje töltse be egész szíveteket! Ez az élő víz, mely égető szomjúságokat csillapít; ez a mennyi élő kenyér. Jézus kijelenti: „Ha nem eszitek az ember Fiának testét és nem isszátok az ő véré, nincs élet bennetek” (Jn 6:53); ennek magyarázatául pedig: „A beszédek, amelyeket én szólok néktek, lélek és élet” (Jn 6:63). Testünk abból épül fel, amit eszünk és iszunk; ugyanaz a dolog természetes rendje a világban is: amin elmélkedünk, amin gondolkozunk, az ad lelki, szellemi lényünknek erőt és színt. A megváltás lényegében maguk az angyalok is szeretnének bepillantani; az örökkévalóság végtelen korszakain át ezt fogják tanulmányozni, és erről fognak énekelni a megváltottak. Vajon nem méltó-e ez most is a leggondosabb figyelemre és kutatásra? Jézus leírhatatlan irtalmassága és szeretete, s az áldozat, melyet értünk hozott, méltó legkomolyabb és legalaposabb elmélkedésünkre. Gondolkodjunk többet Megváltónk és Közbenjárónk jelleme és küldetése felett! Ha mennyi dolgokon elmélkedünk, akkor hitünk és szeretetünk erősödik; imáink kedvesebbek lesznek Isten előtt, mert több hit és szeretet fogja azokat áthatni. Értelmesek és komolyak lesznek. Jézusba vetett bizalmunk erősödni fog, és napról napra gazdagodunk abban a tapasztalatban, hogy Ő „mindenképpen idvezítheti is azokat, akik őáltala járnak Istenhez” (Zsid 7:25). Ha Üdvözítőnk tökéletességét szemléljük, akkor bennünk is felébred a vágy, hogy teljesen átalakuljunk, megújuljunk az Ő képmására. Lelkünk éhezi és szomjúhozza azt, hogy Hozzá hasonlítsunk, akit imádunk. Minél inkább Krisztusra irányítjuk gondolatainkat, annál inkább fogunk róla másoknak beszélni és képviselni Őt az egész világ előtt. A Bibliát nem csupán a tanult emberek részére írták, ellenkezőleg: a népnek szánták. Az üdvösség ismeretéhez szükséges nagy igazságok oly világosak, mint a déli napfény; senki sem veszhet el, kivéve azokat, akik Isten világos akarata helyett saját véleményüket követik. Ne hallgassunk emberi véleményre a Szentírás tanait illetően, hanem kutassunk magunk Isten szavában! Ha mások gondolkodnak helyettünk, akaraterőnk és képességeink megbénulnak. Nemesebb szellemi erőink elsatnyulnak, és elveszítik képességüket, ha nem összpontosítjuk azokat az elmélkedésre méltó gondolatkörökre. Az értelem bővül, ha a Biblia jellemképeinek, tárgyköreinek kapcsolatait kutatja, szöveget szöveghez, lelkieket lelkiekhez mér. Semmi sem képes értelmünket jobban erősíteni, mint a Szentírás beható tanulmányozása. Nincs könyv, melynek tartalma olyan hathatósan emelné gondolatainkat, fejlesztené szellemi

erőinket, mint a Biblia, mély és nemesítő igazságaival. Ha Isten szavát úgy tanulmányoznánk, mint kellene, akkor magas fokú értelmet, lelki nemességet és jellemeszilárdságot láthatnánk az emberek között, amelyet ma nagyon ritkán látunk. A Szentírás felületes olvasásából azonban kevés hasznunk lesz. Lehet, hogy valaki elejétől végéig elolvassa a Bibliát anélkül, hogy észrevenné rejtett szépségeit és megértené mélységes lelki kincseit. Egy-egy íráshely alapos tanulmányozása, míg azt teljesen megérthetjük, amíg Isten üdv- és váltságtérve tisztán áll előttünk, többet ér, mint sok fejezet gyors átolvasása, ha ezzel meghatározott célunk nincs, és belőlük nem vonunk le tanulságokat. Legyen a Biblia állandóan velünk! Olvassuk, valahányszor alkalom van rá, vessük szövegeit emlékeztünkbe! Ha az utcán járunk-kelünk, olvashatjuk egy-egy fejezetét, elmélkedhetünk azon és emlékeztünkbe vésztetjük. Komoly kutatás és imával párosult tanulmányozás nélkül nem tehetünk szert igaz bölcsességre. A Szentírás számos része olyan világos, hogy lehetetlen félreérteni; vannak azonban egyes helyek, melyeket már nem oly könnyű megérteni, hogy az első pillanatban tisztában lehetnénk jelentésével. Egyik íráshelyet a másikkal kell egybevetnünk. A gondos kutatás és imával teljes elmélkedés a legfőbb feltételek. Az ilyen tanulmányozás gazdagon megjutalmaz. Amint a bányász a földrétegek alatt elrejtett nemes fém-ereket fedez fel, hasonlóképpen talál a fáradhatatlan kutató is oly mélyebb igazságokat Isten szavában, melyek a felületes olvasó előtt rejtve maradnak. Az Isten Lelkétől ihletett szavak, ha szívünkbe vessük, az élet forrásának árjaivá válnak. Sohase tanulmányozzuk a Bibliát ima nélkül! Mielőtt kinyitnánk, kérjük a Szentlélek világosságát és megkapjuk. Amikor Nátánél Jézushoz jött, az Üdvözítő így szólt: „Ímé, egy igazán izraelita, akiben hamisság nincsen.” Nátánél kérdezi: „Honnan ismeresz engem?” A felelet így hangzott: „Mielőtt hitt téged Filep, láttalak téged, amint a fügefafa alatt voltál” (Jn 1:48-49). Jézus ma is hasonlóképpen lát bennünket, amikor kis kamrákban leborulunk, és világosságot kérünk tőle, hogy az igazságot megérthessük. A világosság honából jött angyalok fogják azokat vezetni, akik alázatos szívvel kérik Isten segítségét. A Szentlélek magasztalja és dicsőíti a Megváltót. Feladata: Krisztust, az általa hozott megváltást tisztaságában és igazságában szemünk elé tárni. Jézus így szólt: „Mert az enyémből vesz, és megjelenti néktek” (Jn 16:14). Az igazság Lelke az isteni igazságok leghathatósabb tanítója. Mily sokra becsüli Isten az emberiséget, hogy megváltásért egyszülött Fiát a halálra adta, és Lelkét ajándékozta, hogy állandó tanítónk és vezetónk legyen.



A HÁZASOK TÍZPARANC SOLATA

LEVÉL NEKED

1. Légy nyitott és fejlődőképes!

A házasság nem révbe érkezés, nem végcél – tudnod kell növekedni és elmélyülni a szeretetben házastársaddal.

2. Fogadd el házastársad másságát!

Ne ámitsd magad, hogy majd TE megváltoztatod házastársad egyik vagy másik tulajdonságát – ne akard őt saját hasonlatosságodra formálni. Ez még egy embernek sem sikerült!

3. A másikat akard boldoggá tenni, ne saját boldogságodat hajszold!

„Senkinek sincs nagyobb szeretete annál, mint aki életét adja felebarátaért.” „Szeretlek, mert vagy, mert ilyen vagy. Elfogadlak és vállallak minden pozitív és negatív tulajdonságoddal együtt egy egész életre.” Ajándékozd neki teljesen az igazi gazdagság minden forrását: a teljes figyelmedet (ő a legfontosabb ember az életedben!), az idődet.

4. Magaddal szemben szigorúság, társaddal szemben engedékenység!

Ne várj mindig mindent ötőle! (Se a házimunkában, se a lelkiekben!)

5. Házastársadat a sorban senki és semmi meg nem előzheti!

Mindig mindenben ő legyen az első – nem a gyerek(ek), nem a szülők (!), nem a munka, nem a karrier... stb. Amikor valaki házasságot köt, el kell vágni – és tudni kell elvágni – a szülőkhöz kötődő szálakat!

6. Legyen rugalmasan kialakítva a felelősség-megosztás!

Ki-ki képességei, természete szerint végezze a családban előkerülő tennivalókat, és eszerint tartozzon érte felelősséggel.

7. Legyen nyitott a család mások felé is!

A legtöbb házaspár összeborul, mint a káposztalevél. Ez nem egészséges, elszigetelődéshez, belterjes problémafelhalmozódáshoz vezethet. Legyetek keresztény család, és vigyék el más családokhoz is az Örömhírt!

8. Tiszteld az életet. Fogadd örömmel a gyermekáldást!

Mondj IGEN-t az életre! Isten is IGEN-t mondott Rád! Ahol a (leendő) szülők igaz szeretettel szertik egymást és Istent, és letették életüket-jövőjüket Isten kezébe, ott minden más – anyagi, munkaügyi, szabadidős, hobby stb. – szempont eltörlődik. „Ami szükséges, azt megadja az Úr.” A testi szeretet Isten ajándéka a Számotokra. Gondoltál már arra, hogy megköszönd Nekik?

9. Ne feledd dicsérni társadat!

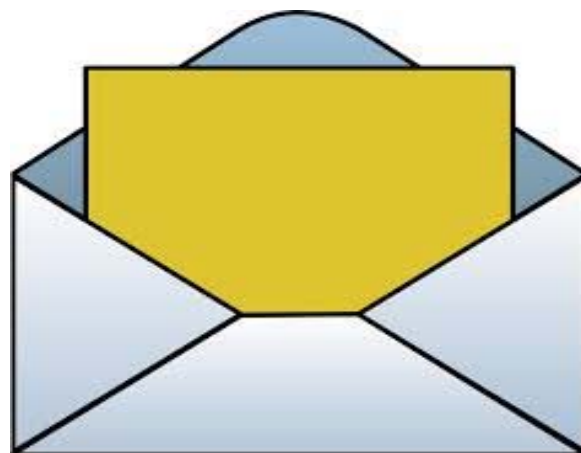
Ez a szeretet, az együttlét örömeinek egyik kifejezése. Ne érjen véget az udvarlás az esküvővel! Végy időnként feleségednek egy-egy szál virágot – „csak úgy”! Készíts néha férjednek gyertyafényes vacsorát – csak az ő kedvéért! Nem elég egyszer, az esküvőn elmondani: „Szeretlek!” – hanem minden nap ezer jelét kell ennek adni – és néha nem árt újra és újra elmondani. Ne mondd, hogy „Úgyis tudja!”, mert nem tudni akarja, hanem nap mint nap tapasztalni!

10. Legyen ünnep és lazítás is betervezve – kettesben!

„Az Úr napját szenteld meg!” A vasárnap nem arra való, hogy a férj túlórákat, fusimunkát végezzen, vagy a feleség egész nap süssön-főzzön és a héten elmaradt házimunkát csinálja! Miből akarsz adni, ha nem töltekezel? Pár óra a mézesketeket idéző békességben, egy kellemes séta a természetben – felüdít egész hétre.



Figyeltelek, ahogy ma reggel felkeltél, és reméltem, hogy beszélni fogsz hozzám, még ha csak egy pillanatra is, de ha megkérdeznéd a véleményemet, vagy megköszönnéd azt jót, ami tegnap történt veled. De észrevettem nagyon elfoglalt voltál. Egyszer egy ideig várom kellett, 15 percig tétlenül üldögéltél. Aztán láttam, beszélni akarsz velem, de te ehelyett telefonhoz rohantál, és felhívtad egy barátod, hogy megtárgyaljátok a legújabb pletykákat. Egész nap türelmesen néztelek. Végősorosan azt hittem, több dolgod volt annál mintsem, hogy szakítani tudnál, volna rám egy kis időt. Észrevettem, hogy ebéd előtt körülnéztél. Talán kínosnak érezted, hogy hozzám szólj, ezért nem hajtottad meg fejed. Mikor három vagy négy asztallal odébb néztél, láttad, amint néhány barátod röviden beszél hozzám, mielőtt enni kezdett. Te nem tetted. Rendben. De még van idő, és remélem, hogy egyszer majd fogsz velem beszélni. Hazamentél. Úgytűnt, sok dolgod van. Miután néhányat elvégeztél, bekapcsoltad a tévét. Te csak ülsz, és gondolatok nélkül nézed a műsort. Ismét türelmesen vártam, míg tévészés közben megvacsoráltál, de most sem szoltál hozzám. Lefekvéskor, túl fáradtnak látszottál. Jó éjt kívántál a családnak, majd bezuhantál az ágyba és pillanatok alatt el is aludtál. Ez érthető, mert talán fel sem tudod fogni, hogy én mindig ott vagyok melletted. Türelmesebb vagyok, mint gondolnád. Meg akarok tanítani arra is, hogy légy türelmes másokkal. Nagyon szeretlek téged, és minden nap várok egy fejbólintásra, egy imára vagy a szíved hátaltelt részére. Nagyon nehéz egyoldalúan beszélgetni. Nos, te ismét felkelsz és én újra várni, fogok rád a szeretetemmel. Remélem, ma szánsz rám egy kevés időt. Legyen szép napod! Barátod, Isten

**HA A BIBLIA LENNE A MOBILOM?**

Mi lenne, ha a Bibliánkat úgy kezelnék, mint ahogy a mobilunkat?
Mi lenne, ha mindig magunkkal hordanánk?
Mi lenne, ha mindig visszafordulnánk érte, ha otthon felejtettük?
Mi lenne, ha az igékre úgy néznénk, mint az sms-ekre?
Mi lenne, ha ajándékként adnánk?
Mi lenne, ha vészhelyzet esetén elsőként ezt vennénk elő?
Mi lenne, ha úgy tekintenénk rá, hogy nem tudunk nélküle élni a mai modern világban?
Mert a Biblia olyan, mint a mobilunk. Összeköt Istennel, ezáltal is tudunk Vele kommunikálni, aki ezen keresztül is válaszol. És miért jobb a Biblia, mint a mobil? Mert soha nem kell a téror miatt aggódnunk, ugyanis Jézus Krisztus a kereszthalálával megteremtette a 100%-os lefedettséget az egész Földön és kiontott vérével aláírta azt a szerződést, mely örökre szól, és állja minden számlánkat, így ingyenesen hívható...

AZ EGYSZERŰ ÉLET TÍZ PARANCSOLATA

1. Végezz olyan munkát, amit szeretsz!

Semmi sem bonyolítja meg jobban az életedet, mint az, ha nap mint nap kényszerítened kell magad, hogy bemenj dolgozni, miközben a szíved azt súgja, valami egészen más kellene csinálnod. Az élet a fejlődésről és a változásról szól, ez pedig sehol sem nyilvánvalóbb manapság, mint a munka világában. Keress hát olyan foglalkozást, amit élvezel, és amiben kamatoztathatod természet adta tehetségedet. A bölcs ember olyan célok megvalósításával tölti a napjait, amelyek kibontakoztatják az erősségeit. Ez az oka, hogy mindig siker koronázza az erőfeszítéseit.

2. Nevezz minden nap!

A nevetés rendkívül erős gyógyszer. Csökkenti a stresszt, oldja a haragot és az indulatokat, és összekovácsolja a családokat a nehéz időkben. Képes megújítani a perspektívádat, és feléleszteni benned a gyermeki lelkesedést, amit időközben elveszítettél. A legtöbben azonban túl elfoglaltak vagyunk, hogy nevezzünk, és túl komolyak, hogy mosolyogjunk. Túlbecsüljük bizonyos dolgok, és a saját egónk fontosságát. Elfelejtettük, hogyan tápláljuk a belső gyermeket, aki mindannyiunkban ott él – hogyan játszunk és legyünk vidámak. Sose felejtse, hogy a gyermekek spirituálisan magasabb fejlettségi szinten állnak, mint a felnőttek, és alkalmasabbak rá, hogy megtanítsák neked a szükséges leckéket. Tanulj tőlük! Tanulj természetes bölcsességükből! Ők azok, akik rendszeresen emlékeztetnek arra a nagyon is igaz mondasra, hogy ha ma még nem neveltél, akkor nem is éltél.

3. Add el a tévedet!

Jóllehet megvan az előnye is, a televízió leginkább gátlástalanul felemésztí az ember szabadidejét. Gondolj csak bele, összesen hány órát, napot, hetet, sőt hónapot töltöttél már előtte! És mit kaptál cserébe? Megérte? Annyival jobbá tette az életedet? Nem vitás, hogy vannak nagyszerű műsorok. De soha ne válj függővé tőlük! Egy átlagos magyar felnőtt napi 3-4 órát tölt a tévé előtt. Ne pazarold életed legjobb éveit arra, hogy a kanapén ülsz, és bámulod a dobozt!

4. Győzd le hírfüggőséged, és tarts „hírböjtöt”!

Manapság a hírek zöme negatív. Az egyik egyetemes törvény ezzel szemben azt mondja, „ki mint vet, úgy arat”. Hogy mi megy be az elménkbe, az határozza meg tehát, hogy mi fog kijönni. Ezért nagyon fontos, hogy legyőzd a hírfüggőségedet. A sok erőszak, baleset és természeti katasztrófa csak megzavarja belső nyugalmadat. Ha egyszerűsíteni szeretnéd az életedet, próbáld ki, hogy a következő hét napban nem hallgatsz, nézel, olvasol híreket! Fogj inkább egy jó könyvet, vagy tedd be a kedvenc zenédet a lejátszóba!

5. Szokj rá a napi „csendeszünetekre”!

Lassíts le. Csendesedj el. Hallgatni arany. Ebben az őrült korban, amiben élünk, az átlagember havi egy órát sem tölt csendben. Pedig a csend megújít, ellazít, és lehetővé teszi, hogy elgondolkozz az életeden, és meghozd a szükséges változtatásokat, mielőtt túl késő lenne. Tölts naponta fél órát csendben és magányosan! Ez segít, hogy kikapcsold az elmédet, eltávolodj a munka és a fogyasztás taposómalmától, és azokra a dolgokra fókuszálj, amelyek igazán fontosak az életben.

6. Szabadulj meg a felesleges kacatoktól!

Életünk során mindannyian felhalmozunk tárgyakat – ez manapság elkerülhetetlen. Szánj időt rá, hogy végignézd a szekrényeidet, polcaidat és fiókjaidat, és szabadulj meg minden olyan dologtól, amire nincs szükséged, vagy amihez nem fűz semmilyen érzelm. Ebben a lépésben az a legizgalmasabb, hogy ha az ember elkezd megtisztítani

ezeket a felszíni részeket, a hozzáállás, a gondolkodásmód hamar átvődik életének olyan, bonyolultabb területeire is, mint például a kapcsolatok vagy a munka.

7. Kapcsold ki a technológiát!

A modern élet rohanó tempója, a túl sok információ és benyomás feszültté tesz minket. Ha csak teheted, esténként kapcsold ki a mobiltelefonodat és a számítógépedet, az e-mailekre pedig napjában egyszer válaszolj, ahelyett, hogy egész nap a postafiókodon lógnál. Engedd meg magadnak, hogy egy kis időre ne legyél elérhető, és élvezd a szabadságot, amit ez az érzés nyújt!

8. Légy spontán!

A rutin egy bizonyos fokig jó, hiszen kiszámíthatóságot és biztonságot visz az életünkbe, mindenkinek szüksége van azonban arra, hogy néha kitörjön a megszokott keretek közül, és valami más csináljon. Legyél spontán, és válaszld meg te magad, mit és hogyan szeretnél tenni, ahelyett, hogy hagynád, hogy valaki más mondja meg neked. Ezáltal ismét úgy érezheted, hogy a te kezében van az életed irányítása, így azonnal több energiád és jobb kedved lesz.

9. Feküdj le időben!

A krónikus kialvatlanság életed minden területére kihatással van, az energiaszintedtől kezdve az iskolai vagy munkahelyi teljesítményedig. Tedd egyszerűbbé az életedet azzal, hogy minden nap meghatározott időben mész aludni. A legjobb, ha rászoksz a korai fekvésre, ez ugyanis valóban képes gyökeresen átalakítani az életedet.

10. Tanuld meg, mi az elég!

Sokan ódzkodnak az egyszerűség és a mértékletesség ideáljaitól, mert azt hiszik, a megvalósításuk felesleges önmegtartóztatással, sőt önsanyargatással jár. Holott ez valójában arról szól, hogy szándékosan és tudatosan alakítjuk át az életünket. Hogy meghatározzuk, mi az elég nekünk, és így többre visszük, kevesebbel. Ez a cél lebegjen előtted!

Végül, ne feledd, mi különbözteti meg egymástól a sikeres és a gyengén teljesítő embereket: az előbbieket „nemet” mondanak minden felesleges dologra, míg az utóbbiak válogatás nélkül mindenbe belemennek. Éljen tehát egyszerűen!



HÍVÓ SZÓ

540431 Marosvásárhely (Románia)
Kakukk utca 1.
E-mail: hunorangel@gmail.com
Mobil: 0740 262880
Szerkeszti: Peres Hunor