

„Ünnepelj ma velünk!”

Ha azt mondom ünnepelés: mi jut az eszébe? Legjobb embernek az ünnepnapok eseményei, amit nehéz elképzelni is itál, másrészt teljesen evés, időszakos nálkül. Olyan időszak, amikor mindkét végén szokás ünnepelni a gyertyát.

A Biblia arra figyelmeztet, hogy az írásban az ünnepelésnek van járt formája is: amikor a Teremtő tanácsai szerint élünk. Az adventista egyház egész világszervezete egy angol mozaikszobában foglalta össze, amit az egész megőrzés szempontjából nélkülözhetetlennek tart. A mozaikszoba magyar megfelelője: Néplás. Az angol szó minden betűvel egy természetes gyógyszer neve kezdődik, az alábbiak szerint: Ártalmos dantás, testezés, víz, egészszeges kárpótlás, hit, pihenés, tiszta levegő, másrészt teljesség, pozitív gondolkodás, kiegyensúlyozott táplálkozás és baráti kapcsolatok.

Á

Miért éppen ünnepelés?

Egy egész megőrző programot tartalmazó kazetta bemutatást írtam az elmúlt napokban, amelyben egy mosolygós arc azt mondja, hogy ha valaki követi az útmutatásait, néhány héttel alatt teljesen fitt lesz. Nem kell más tennie, mint nyaktörő gyakorlatokat ismételnie naponta 40 percen át egy dalszerű zene ritmusára, egészen addig, míg időzem, ez az ember meggyilkolja a felesleges kilót. Még nem beszéltem a koplalásról és egyből vízlogatott, kávé és más dolgokról, amit korábban hallottam. Miután megnéztem a videót, azt mondtam, gondolom sok millió honfitársammal együtt: ha ez az egész, akkor kellemesebb így maradni, ahogy vagyok. Ez legalább nem fáj, nem gyilkol, és nem hirtelen el a rejtett aszkát belőlem. Mert elvagy egyszer élünk, mielőtt ne ölvezzük az életet addig, amíg van. Nemrég kaptam hirtelen a következő felirattal: „Kocogj és halj meg egészgyesében.” A másik: „Éz az élet bizonytalan, kezd a desszerttel!” Egy kis irónia, ami bennünk élő örökösöt cöllozza meg. Az egész megőrzése inkább társul a lemondással, ínsanyargatással, büjjel, mint az ünnepeléssel.

Á

Nos, akkor miért mégis ünnepelés?

Életünket szokások alakítják. Legyen az jó vagy rossz, párt vagy romboló, a szervezet követeli azt, amire megszoktattuk. Ha megkapja, ünnepel. Ha például szokásunk lett a rendszeres gyaloglás, akkor a szervezet kiáltani fog érte, ha kimarad, mert hiányozni fog a jó vitaminok és oxigénellátás, meg az endorfin, ami mozgáskor szabadul fel, és a jókedvet biztosítja. Ha megszoktuk a napi 6-8 pohár víz-fogyasztást, akkor a szervezet figyelmeztetni fog, hogy ne hagyjuk abba, mert a jobb kiválasztás,

a szennyező anyagok elterjedésének szintjén jobb környezetet biztosít. Mi a helyzet a táplálkozással? Első lépés az a nép, aki a szem előtt tartja a környezetet kielégítően, de ha rájövünk, hogy milyen környezetben szünettől gazdag reggeli után szellemi munkát végezni, vagy felfedezték a zsíros vacsorák által okozott problémákat, jelszó nyugalmat, semmit sem adnánk oda. Tudják-e azt, hogy milyen káros lefekvések vannak, nikotin- és alkoholfogyasztás? Ismerik-e a reggeli terméskészítés frissességét a mesterséges fekete korbács, a kávészó?

Á

Járgyszer a vidámság

És akkor még nem beszéltem az egészségügyi oldalról. A SOTE Viselkedéstudományi Tanszékének vezetője nagyon érdekes kutatási eredményről beszámolt: az anyai és a gyermek közötti kapcsolat a depresszió; a vallásos embereknek alacsonyabb a nyomása; a hit segít kigyógyulni bizonyos betegségekből. A Bibliának igaz van, amikor több ezer évvel a tudományos kutatások előtt kijelenti: "A vidám elme jó orvos, a szomorú lélek pedig megsemmisíti a csontokat" (Pál 17:22). A kutatásokkal igazolták, hogy a pozitív gondolkodás növeli az immunrendszer aktivitását. A tudomány foglalkozott az ima, remény, büntetés, stressz-kezelés egészségügyi gyakorolt pozitív hatásával is.

Mind a tapasztalat, mind a tudomány azt bizonyítja, hogy egészségesen élj a népet jelent. A népi, mert természetesen, mert szabadságot, jó környezetet ad, mert olcsóbb és mert ez a Teremtő Isten akarata. A józan, jó erőnlét, jó vállalkozás segít a kapcsolatban maradni Istennel. Pál több ízben figyelmeztet az Istennel való kapcsolatunk gyakran elfelejtett aspektusaira. Ha a testre úgy vigyázunk, mint egy élő lényre, felfelé kint, akkor ez segít megőrizni Isten általunkra vonatkozó akaratait (Róm 12). Istennek pedig egy cselekedete van a földi életünkkel: "Éhgye az emberek legyetek és bőveljenek" (Jn 10:10). Bár tavasz népeinek, a hűvös napok kezdődnek, de elkezdhetjük az igazit. Ahol vannak az a fajta életet, aminek középpontjában a Teremtő Isten áll, aki mint Alkotó, tudja, hogy mitől lehetünk boldogok a származékunk napokban is.

Á

Ősz Farkas Ernő

kommunikációs vezető