



Lelki ráhangolódás 8. - Légy kávé!

Ha a jelenben vagy, de úgy érzed, itt és most végeérhetetlen a gondok száma, ne hagyd, hogy elvessz a problémákban, ne hagyd, hogy azok kioltásuk erődét! Inkább engedd át magad a megoldandó feladatokon, és belső erőddel változtasd át a nyomasztót elviselhetővé, a nehézséget kincssé!

Légy olyan, mint a kávé!

Egy leány panaszkodott az édesapjának, hogy rosszul mennek a dolgai. Nem tudta, hogyan menjen tovább az életében, mert kimerültnek érezte magát. Úgy tűnt számára, hogy valahányszor megold egy problémát, mindig új probléma jelenik meg életében.

Édesapja szakács volt. Kézen fogta őt és elvitte a munkahelyére. Fogott három fazekat és vizet forralt bennük. Amikor forrni kezdett a víz, az egyikbe sárgarépat, a másikba tojást és a harmadikba kávészemeket rakott.

Főzés közben egyetlen szót sem szólt, csupán rámosolygott a leányára. 20 perc elteltével eloltotta a tüzet, majd egy tálba rakta a tojásokat, egy tányérba a sárgarépat és kitöltötte a kávé egy csészébe. Ezután megkérdezte lányától:

- Kedvesem, mit látsz itt?

- Tojást, sárgarépat és kávé - válaszolta.

Ekkor arra biztatta, hogy vizsgálja meg a sárgarépat és a tojást. A lány megtapintotta a répát, és érezte, hogy puha. Lefejtette a tojás héját, és érezte, hogy az nagyon kemény. Ekkor az apa arra kérte lányát, hogy kóstolja meg a kávé. A lány nevetve kortyintott az illatos nedűből, majd megkérdezte:

- Mit jelentenek mindezek, apám?

Az édesapja elmagyarázta ekkor neki, hogy mind a három elemet ugyanolyan körülmények közé helyezték: forró vízbe. Csak hogy mindhárom elem különbözőképpen reagált erre: A sárgarépa megpuhult és törékennyé vált. A tojások erősen megkeményedtek. Ellenben a kávé megváltoztatta a vizet.

- Mit gondolsz, te melyikhez hasonlítasz ezek közül? - kérdezte lányától az apa. - Amikor a mostoha körülmények kopognak ajtódon, te hogyan válaszolsz erre? Egy látszólag kemény sárgarépa vagy-e, akit megérint a fájdalom és elveszíti keménységét? A tojáshoz hasonlítasz, aki képlékeny szívvel és folyékony szellemmel indul, azonban egy kegyetlen esemény után, keménnyé és rugalmatlanná válik? Vagy, egy kávészem vagy? A kávé megváltoztatja a forró vizet, a neki fájdalmat okozó elemet. Amikor a víz eljut a maximális forráspontra, a kávé kiengedi legjobb aromáját és zamatát. Emelkedj sorsod fölé és az élet kegyetlenségei csupán megfelelő alkalmat jelentsenek számodra ahhoz, hogy kiengedd 'édes kávé zamatodat'! A döntés a Te kezében van!

- *Mik azok a gondok az életemben, amelyek miatt a legtöbbet aggodalmaskodom, amelyekben gyakran elveszem és látszólag túlnőnek rajtam?*
- *Hogyan reagálok általában a nehézségekre?*
- *Képes vagyok-e a probléma forráspontján megváltoztatni a nekem fájdalmat okozó elemet és a probléma fölé emelkedni?*
- *Fel tudok idézni olyan esetet az életemből, amikor kilátástalannak tűnt a helyzetem, a lehetőségekhez képest azonban mégis kedvezően alakultak a dolgok? Mi tette lehetővé a pozitív változást? Ezután gyakran felidézem ezt az alkalmat.*

