



> 24 SATA: Subota, 11.04.2020.

PSIHOLOŠKO-DUHOVNI SAVJETI U SUOČAVANJU S KRIZOM

Autor: **Pater Mijo Nikić**

Čitav svijet već mjesecima se nalazi u svojevrsnoj kriznoj situaciji. Zavladao je strah na globalnoj razini. Nitko nije pošteđen. Korona virus identificiran kao COVID-19, neprimjetno se šulja svuda oko nas. To je nevidljiva, ali zastrašujuća sila koja vreba sa svih strana. Ne djeluje selektivno, nego jednako napada i stare i mlade, zdrave i bolesne, dobre i zle, vjernike i nevjernike. U takvoj situaciji normalno je da će se mnogi osjećati prestrašeno.

Strah je primarna emocija koja se javlja onda kad se nađemo pred nekom prijjetnjom koju ne možemo lako nadvladati. Budući da se svi nalazimo u opasnosti pred nevidljivim virusom, strah pred tom pojavom lako se pretvara u paniku koja je zarazna i može nanijeti veliku štetu duševnom i tjelesnom zdravlju, ako je ne uspijemo na vrijeme prepoznati i zaustaviti.

Interdisciplinarni pristup ovom fenomenu nalaže nam da čovjeka promatramo kao tjelesno, emocionalno, društveno i duhovno biće i da pomoć bude upućena svim dimenzijama njegove osobnosti. Drugim riječima osobi ugroženoj strahom od korona virusa treba pomoći pravim medicinskim i zdravstvenim uputama, uvjerljivim psihološkim savjetima, dobrim poticajima za stvaranje i zadržavanje dobrih međuljudskih odnosa i konačno, ohrabrujućim duhovnim poticajima i biblijskim savjetima u kojima nam Bog često upućuje riječi: 'Ne bojte se! Ja sam s vama!'

Imajući na pameti potrebu integralne pomoći čovjeku u nevolji, donosim sljedeće savjete koji uzimaju u obzir svu istinu o čovjeku.

1. Držite se medicinskih savjeta stručnjaka u suočavanju s pandemijom korona virusa!

Zdrav razum nalaže da budemo odgovorni za svoje i tuđe zdravlje. Budući da se virus širi kontaktom sa zaraženim osobama, nužno je potrebno izbjegavati nepotrebna druženja, održavati osobnu higijenu čestim pranjem ruku i pridržavati se svih drugih savjeta i naredbi nadležnih ustanova kao što je Stožer civilne zaštite i druge relevantne državne ustanove.

2. Budite aktivni u tjelovježbi!

Nije dobro ni zdravo stalno sjediti pred TV ili kompjuterom ili neprekidno tipkati po mobitelu, nego treba često ustajati sa stolice ili iz kreveta, više se kretati i po mogućnosti izaći na čist zrak, ali bez druženja s drugim osobama. U vlastitoj sobi je moguće raditi gimnastičke vježbe. Važno je da budu redovite i da se u njima ne pretjera.

3. Provjetravajte prostorije u kojima živite!



Korona virus bježi iz prostorija koje se redovito provjetravaju. Dobro je povremeno napraviti propuh u sobi i dopustiti da čisti zrak prostruji kroz naš životni prostor. Stručnjaci preporučuju da zrak koji udišemo bude ovlažen jer je i to jedan vid zaštite od virusa.

4. Jačajte svoj imunosustav

Dobar i jak tjelesni imunitet pomaže tijelu da se brani od raznih virusa, bacila i drugih možda još nepoznatih neprijatelja koji ga žele ugroziti i uništiti. Tjelesni imunitet jačamo zdravim i razboritim načinom života, zdravom prehranom, uzimanjem dovoljno vitamina, (napose C i D) i minerala, dovoljnim kretanjem u prirodi, a pomaže također uzimanje đumbira, propolisa i matične mliječi.

5. Ne stvarajte nepotrebne zalihe hrane i lijekova

U strahu su velike oči kojima onda vidimo opasnost veću nego što stvarno jest. U stresnoj situaciji izolacije u opasnosti smo da stvaramo sebi nepotrebne zalihe hrane i drugih stvari. Treba to na vrijeme prepoznati i tu napast nadvladati. Popuštanjem vlastitoj pohlepi za posjedovanjem viška stvari, dovodimo u opasnost osobe koje će postati žrtve naše pohlepe i ostati bez dovoljno namirnica za život.

6. Jedite i pijte umjereno! Čuvajte se ovisnosti!

U stresnim situacijama neki se predaju neumjerenosti u jelu i piću pa nakupe previše suvišnih kilograma, a neki izgube apetit i dođu u opasnost da izgube previše kilograma i tako ugroze svoje zdravlje. U svakom slučaju treba se čuvati svake krajnosti. Krepost je u sredini, davno je već naučavao i veliki filozof Aristotel. Neka nas dragi Bog sačuva da ne postanemo ovisnici o raznim stvarima: hrani, alkoholu, cigaretama, drogi, internetu, kockanju...

7. Prepoznajte i prihvatite svoje emocije

Emocije su važan dio naše ličnosti. Prva naša reakcija na sve što percipiramo i doživljavamo, emocionalne je naravi. U ovoj stresnoj situaciji uzrokovanoj pandemijom korona virusa aktivirat će se strah, tjeskoba i agresivnost. Te emocije su nam bile potrebne kad smo bili napadnuti i kad smo se trebali braniti. Međutim, one se javljaju i onda kad krivo procijenimo opasnost, odnosno kad je vidimo tamo gdje je stvarno nema ili je silno preuveličavamo.



Ako se ne prepoznaju i adekvatno ne izraze, nego potisnu u podsvijest, spomenute emocije mogu postati otrov za tijelo i izazvati razne psihičke i psihosomatske bolesti. Da ne postanemo žrtve potisnutih bolnih emocija, treba ih na vrijeme prihvatiti i prikladno izraziti. Treba prihvatiti spomenute emocije kao normalnu reakciju na nenormalno stanje u kojem se svi nalazimo. Strah se pojačava kad bježimo od njega, a smanjuje ili iščezava kad se s njim suočimo i kad ga podijelimo s osobama koje nas slušaju i vole.

8. Ne prepuštajte se negativnim emocijama i lošim raspoloženjima

Nije moguće uvijek se dobro osjećati i imati vedro raspoloženje. Međutim, uvijek je moguće oduprijeti se navali negativnih emocija i ne dopustiti im da zagospodare nad nama. Važno je znati da strah koji me napada nisam ja, on ne može manipulirati sa mnom ako mu ja to ne dopustim. Ja sam iznad mojih strahova. Moj dubinski ja je duhovne naravi i on je neuništiv, strah mu ne može ništa.

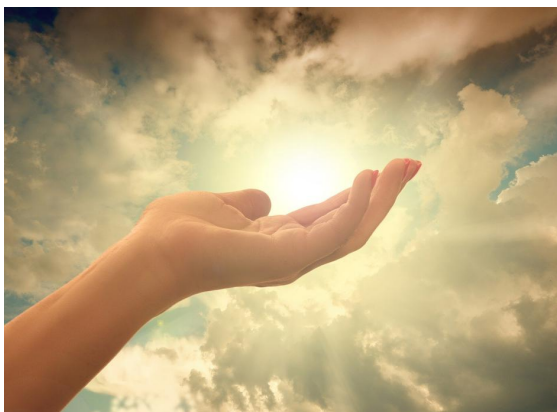
9. Budite svjesni ozbiljnosti situacije, ali ne paničarite!

Panika ili panični napadaj straha ima moć naglo prestrašiti osobu i pokrenuti osjećaj da će se nešto strašno dogoditi, da će osoba poludjeti ili naglo umrijeti. Panični strah može proizvesti psihosomatske reakcije i svojevrsnu blokadu uma i tijela. Zato je važno što prije aktivirati racionalnu sposobnost uma koji nas uvjerava da se neće dogoditi ono i onako zlo koje nam panični strah predočuje. Radi se samo o subjektivnom osjećaju koji je pokrenuo neke zaboravljene potisnute bolne osjećaje i zastrašujuća iskustva iz prošlosti. Uz uključivanje objektivnog suda razuma, dobro je nekoliko puta duboko udahnuti i tako relaksirati svoje tijelo.

10. Mislite pozitivno i konstruktivno

Pozitivne misli izazivaju pozitivne osjećaje. Sv. Pavao u poslanici Rimljanima poručuje nam da se preobražavamo 'obnavljanjem svoje pameti' (Rim 12, 2), kako bismo mogli uočavati što je volja Božja: što je dobro, Bogu milo i savršeno! Prema tome, istina je da sve počinje u glavi. Način na koji razmišljamo utječe na to koje će se emocije aktivirati. Tko stalno misli samo negativno i ima crni scenarij budućnosti, taj sam sebi priprema da mu se dogodi ono čega se boji, a što, svojim mislima, stavlja na svoj životni put. Negativne i zastrašujuće misli možemo uvijek zamijeniti pozitivnim mislima i boljim ishodom bilo koje zastrašujuće situacije.

11. U nadi budite postojani! Nada zadnja umire



Nada je krepost hrabrih ljudi. Nada nam poručuje da uvijek može biti bolje. Nada nas uvjerava da nismo izručeni besmislu, nego da na dnu svega ima netko tko može sve promijeniti i okrenuti na naše dobro. Pa tako i oni koji su već zaraženi korona virusom mogu i smiju se s pravom nadati da će se njihov organizam othrvati napadu virusa i da će se uskoro otkriti djelotvorni lijek protiv ove bolesti. Znanstvenici čitavog svijeta rade na tome. Nada nas drži na životu! Kršćanska nada nije puka želja, to je bogoslovna krepost, dar Duha Svetoga onima koji vjeruju.

12. Osnajte svoj psihički imunitet

Psihički imunitet pomaže osobi da se obrani od raznih opasnosti psihičke naravi kao što su strahovi, stresovi, psihotraume, intrapsihički konflikti, depresija, razne fobije i drugi neurotični i psihotični poremećaji. Psihički imunitet jačamo kad se hrabro suočavamo s izazovima koje nam život donese. Sve što jača naše samopouzdanje, jača i naš psihički imunitet. Duševni mir i pozitivne i optimistične misli jačaju naš psihički imunitet.

13. Ako vam život pruža limune – napravite limunadu

Nije dobro bespomoćno jaukati i predati se svojoj nemoći. Povijest nam svjedoči da su velika djela nastala u velikoj boli i nevolji. I život djeteta se rađa u majčinoj boli. Moguće je od limuna napraviti dobru limunadu. Neki uspiju progledati i shvatiti ono bitno tek kad oslijepu. O tome lijepo pjeva Gustav Krklec kad kaže: „Guslara sretoh, bio je slijep. Al reče: Sinko, život je lijep. Zbunih se malko, zar zbilja lijep? Vidjet ćeš sinko kad budeš slijep!“

14. Budite kritični prema raznim vijestima i širite samo provjerene i točne informacije

U ovo vrijeme do nas dolaze razne informacije koje mogu nanijeti veliku štetu ako ih sve naivno i doslovno prihvaćamo. Treba biti razborit i kritičan prema izvorima informacija i prenositi dalje samo provjerene i pozitivne vijesti koje ohrabruju i bude nadu u bolju budućnost. Budite oprezni u slanju raznih poruka u kojima se spominje da se ne smije prekinuti neki lanac molitve ili neke pobožnosti. To nije katolički stav. Naš Bog nas voli i onda ako netko prekine taj lanac. Sam Isus kaže da Sunce Božje jednako sja i dobrima i zlima. Ne smijemo ljude plašiti Bogom nego naviještati njegovu ljubav i milosrđe.

15. Iskoristite slobodno vrijeme i naučite nešto što prije niste mogli!

U svojevrsnoj izolaciji imamo puno slobodnog vremena koje se može iskoristiti za stvari za koje prije nismo imali vremena. Zašto ne bismo u ovoj krizi profitirali tako da naučimo dobro jedan strani jezik, pročitamo neku dobru knjigu i slično? To je moguće. Što ljudski duh sebi zapovjedi, to i postiže. Treba samo imati jaku motivaciju i čvrstu volju da ustrajemo.

16. Unesite što više smijeha u vaš život! Više smijeha – više zdravlja



Humor liječi umor. Smijeh je zdrav obrambeni mehanizam ličnosti i odličan i djelotvoran lijek za mnoge strahove i frustracije. Dopustite da se drugi nasmiju na vaš račun. To je odlika jakih ličnosti. Kukavice se odmah uvrijede kad ih netko na takav način dodirne. Nasmijte se i prosljedite prijateljima duhovite animacije i poruke kojima će moći ublažiti svoje tjeskobe.

17. Živite u istini

Istina je najbolji lijek i zaštita od raznih strahova i iluzija. Sam Isus reče da će nas istina osloboditi. Treba prihvatiti novonastalu situaciju koja uvelike ograničava naš dosadašnji način života. Živimo u istini, ne potiskujemo neriješene probleme i bolne emocije i konflikte, nego se s njima hrabro suočavamo. Također treba znati da u ovako stresnim situacijama i u relativno zatvorenom obiteljskom prostoru, vrlo lako i brzo se aktiviraju neriješeni potisnuti konflikti kao i potisnuta agresivnost, pohlepa, sebični interesi i drugi neriješeni problemi koji onda mogu poremetiti međuljudske odnose u obitelji i u bilo kojoj drugoj zajednici.

Trebat će od Boga izmoliti milost poniznosti da se mogemo u toj situaciji suočiti sa sobom i ne okrivljivati druge, muž ženu ili žena muža što sada isplivavaju na vidjelo dugo potiskivani problemi, nego da prepoznamo i prihvatimo svoj dio odgovornosti i da ne dopustimo da agresivnost zavlada u obitelji, bilo na aktivan ili pasivan način. Mijenjajmo ono što možemo promijeniti, a hrabro prihvaćajmo ono što ne možemo promijeniti i to predajmo Bogu u ruke. On najbolje zna što će s time učiniti. Sve što Njemu u vjeri i ljubavi izručimo, On to okrene na naše dobro. Sjetimo se pritom one kineske mudrosti koja kaže da, ako se treba promijeniti svijet, onda se treba najprije promijeniti moj narod, a ako se treba promijeniti moj narod, onda se treba najprije promijeniti moje mjesto, a u mome mjestu, najprije moja obitelj, a u mojoj obitelji, najprije se moram promijeniti ja sam. I tada će svijet biti bolji i ljepši.

18. Ne brinite se tjeskobno! Bog se brine za vas kao za svoju djecu!

Moramo prihvatiti novonastalu situaciju u kojoj ne možemo sve kontrolirati. U tome nam može pomoći Isusovo ohrabrenje: 'Ne brinite se tjeskobno!' Isus nam daje do znanja da naš Otac Nebeski zna da smo u nevolji i svjestan je svega što nam trenutno treba. On se brine za ptice nebeske i ljiljane poljske, kako onda neće daleko više za nas koji smo njegova ljubljena djeca. Ako nam ne priskače odmah u pomoć, znak je da trebamo svojom strpljivošću rasti u vjeri, nadi i ljubavi.

Sjetimo se prekrasne izjave pjesnika Manzoni koji je u svom glasovitom djelu 'Zaručnici', rekao ovu istinu: 'Dragi Bog nikada ne oduzima radost svojoj djeci, osim ako im još veću ne sprema'. Prema tome, imajmo povjerenja u svoga Oca koji drži našu sudbinu u svojim rukama. Psalmista je bio uvjeren u tu istinu i zato je mogao reći: 'Pa da mi je i dolinom smrti proći, zla se ne bojim, jer ti si sa mnom' (Ps 23, 4). Kao što je Bog pratio izraelski narod, kad je išao kroz pustinju i Crveno more, tako prati i nas danas u ovoj našoj nevolji. Iščekujmo s radošću njegovo ugodno iznenađenje.

19. Imajte puno nesebične ljubavi prema svojim bližnjima!

Ljubav je najbolji i najsigurniji znak dobrog duševnog zdravlja. Čovjek je stvoren iz ljubavi od Onoga koji je Ljubav sama. Zato se čovjek i najviše ostvaruje kad nesebično ljubi. Ljubav treba početi od onih koji su nam najbliži. To su članovi vlastite obitelji. Dobro je svaki dan pročitati 13. poglavlje iz Prve poslanice Korinćanima u kojem sv. Pavao donosi oznake autentične ljubavi. Tamo on kaže da je prava ljubav 'strpljiva, dobrotivna, ne zavidi, ne hvasta se, ne oholi se, nije nepristojna, ne traži svoje, ne razdražuje se, zaboravlja i prašta zlo, ne raduje se nepravdi, a raduje se istini, sve ispričava, sve vjeruje, svemu se nada, sve podnosi. Ljubav nikad ne prestaje' (1 Kor 13, 4-8). Sada je vrijeme da se roditelji više posvete svojoj djeci, da se s njima igraju i da se zajedno mole Bogu. Sada je također vrijeme da se kao volonteri uključimo u davanje pomoći onima koji su sami i nemoćni. Za nas bi svatko tko je u nevolji i potrebi trebao biti naš Isus koji čeka da mu pomognemo.

20. Vjerujte u Svemogućega Boga, Njemu ništa nije nemoguće!

Vjera je moć u nemoći. Pred ovim korona virusom, za sada smo nemoćni. Međutim, ima netko tko je jači od svih nevolja, pa i od ovog virusa. To je naš Bog. On je velik i svemoćan. Kako je lijepo znati da ima Netko kome ništa nije nemoguće. A taj netko nije bilo tko. To je naš dobri Otac Nebeski. Mi svojom vjerom ulazimo u Božji svijet u kojem je onda i nama sve moguće. Sam Isus je više puta rekao: 'Vjera te tvoja ozdravila' i 'Neka ti bude po tvojoj vjeri'. Objektivno gledajući, svijet ne živi po Božjoj volji. Većina ljudi ne poštuje Božje zapovijedi. Puno je oholosti i sebičnosti, nepravde i zlostavljanja nevinih. Svi mi sudjelujemo u tome grijehu svijeta koji se stalno povećava. Grijeh nas vjernika, napose crkvenih službenika, još je i veći jer nam je više dano. Zaslužili smo intervenciju Božje pravde. Sa psalmistom i mi bismo trebali reći: 'Ako se, Gospodine, grijeha budeš spominjao, Gospodine, tko će opstati?' (Ps 130, 3). Iako smo zaslužili kaznu, ova nevolja u kojoj se čitav svijet nalazi, nije Božja kazna, nego poziv na obraćenje i prilika da još više dozremo u svojoj vjeri, u svome pouzdanju u Boga i da još više zavolimo Boga kao svoga dobrog Nebeskog Oca.

21. Ojačajte svoj duhovni imunitet!

Duhovni imunitet je snaga našeg duha kojom se opiremo zlu i čuvamo slobodu djece Božje. Milost Božja je naš duhovni imunitet. Neprijatelji duhovnog imuniteta su: grijeh (svih 7 glavnih grijeha), požuda očiju, požuda tijela, oholost života, zla volja, Sotona i njegove sluge, duh ovoga svijeta koji se protivi Bogu i želi uništenje čovjeka. Duhovni imunitet jačamo onda kad autentično živimo u vjeri, nadi i ljubavi. Jaki i djelotvorni duhovni imunitet imamo onda kad smo u milosti Božjoj; kad ljubimo Boga iznad svega, a bližnjega svoga kao samoga sebe; duhovni imunitet jačamo kad iz čiste ljubavi služimo Bogu i ljudima.



Nadalje, iskrenom poniznošću, svakodnevnom molitvom, životom u istini, prihvaćanjem volje Božje, čitanjem i razmišljanjem o tekstovima iz Svetog pisma jačamo svoj duhovni imunitet. Sakramentalnim životom teku u našu dušu rijeke duhovnog imuniteta i čuvaju nas od zla i od Zloga. Prije sv. pričesti svećenik moli da mu blagovanje tijela i krvi Kristove ne bude na sud i osudu, nego da mu, po Isusovoj dobroti, bude duši i tijelu zaštita i lijek. Euharistija je dakle i najbolja prevencija, zaštita, najbolji čimbenik duhovnog imuniteta. Ona je također i najbolji lijek od svih bolesti, napose onih duhovnih koji bi željele udaljiti nas vječno od Boga i odvesti nas u trajnu propast. Euharistija je snaga za vjeru, nadu i ljubav, to je hrana za život vječni.

22. Svaki dan se molite, čitajte Sveto pismo i meditirajte! Tako jačate svoju duhovnu dimenziju

Molitva je druženje s Bogom. A naša duša najviše uživa kad se druži sa svojim Bogom. Čitanjem Svetog pisma hranimo svoj um istinom Božjom i stavljamo na se oklop koji zaustavlja sve plamene strijele Sotone i svih đavolskih i ljudskih sila. Sada je vrijeme da više mislimo na Boga, da mu se više osobno i zajednički molimo. Sada imamo priliku svaki dan zajedno u obitelji pročitati jedno poglavlje iz Biblije i o njemu malo razmišljati. Sada je također prilika da čitava obitelj izmoli zajedno kronicu i da nauči spontano moliti upućujući Bogu vapaje koji dolaze iz dubine srca.

23. Otvorite se čudesnoj sili Duha Svetoga! Sve možemo u Njemu koji nas jača!

Duh Sveti je naš Branitelj, Tješitelj i Iscjelitelj. U ovoj nevolji koja je pogodila čitav svijet, nužno nam je potreban božanski Branitelj, Tješitelj i Iscjelitelj. Samo ljudska pomoć ovdje nam nije dovoljna. Kako nam dobro dođu one Isusove riječi koje je rekao opraštajući se od svojih učenika: 'Neću vas ostaviti siročad.' (Iv 14, 18), 'Ja ću moliti Oca i on će vam dati drugoga Branitelja da bude s vama zauvijek' (Iv 14, 16). Zapamtimo ovu riječ: zauvijek. To su Isusove riječi. S nama je zauvijek svemoćni Duh Sveti, naš najmoćniji Branitelj, Tješitelj i Iscjelitelj. Sjetimo se i riječi sv. Pavla koji kaže da Duh Sveti razlijeva ljubav Božju u naša srca. Kad god nas uhvati osjećaj straha, nadvladajmo ga vjerom u ljubav Božju koja djeluje u nama po Duhu Svetom.

24. Vjerujte u Isusove riječi: 'Ne bojte se! Ja sam s vama!'

Bog nam u Bibliji 365 puta upućuje riječi ohrabrenja: 'Ne bojte se! Ja sam s vama!' Svojim preplašenim učenicima Isus govori iste riječi: 'Odvažni budite! Ja sam, ne bojte se!' (Mt 14, 27). Moramo priznati da smo svi prestrašeni jer nevidljivi neprijatelj po imenu COVID-19 hara na sve strane i odnosi brojne živote mladih i starih osoba. Mnogi umiru u izoliranim bolnicama, daleko od svojih milih i dragih, bez ljudske utjehe prijatelja i bez duhovne pomoći svetih sakramenata. U tako teškoj situaciji silno su nam potrebne Božje riječi utjehe i ohrabrenja. I Bog ih nam upravo sada upućuje: 'Ne bojte se! Ja sam s vama!' Na nama je da u njih povjerujemo. Isus je naš Emanuel, što u doslovnom prijevodu znači: 'Bog s nama'. Kako je lijepo živjeti s tom istinom da je uvijek Bog s nama. Dopustimo da se i na nama ostvari ona istina o kojoj svjedoči psalmista u 94. psalmu: 'Kad se skupe tjeskobe u srcu mome, tvoje mi utjehe dušu vesele' (Ps 94, 19). Sjetimo se često Isusovih riječi koje je uputio u ono vrijeme, ali one vrijede i za nas u ovo naše vrijeme: 'Ne bojte se! Ja sam s vama!'

25. Uzmite svoj križ i krenite za Isusom!



Mi smo spašeni Kristovom žrtvom na križu. Zato sv. Pavao kaže da se trebamo hvaliti križem Gospodina našega Isusa Krista po kojem smo spašeni i oslobođeni. Ova nevolja s korona virusom jest križ koji opterećuje čitav svijet. Najbolji način da ga se oslobodimo jest da ga najprije prihvatimo i poslušamo Isusov poziv u kojem on kaže: 'Ako, dakle, tko hoće ići za mnom, neka se odreče samog sebe, neka uzme svoj križ i neka me slijedi!' (Mt 16, 24). Ovaj

križ koji trenutno pritišće čitav svijet nosi u sebi skrivenu milost koju ovaj svijet grčevito treba. A to je milost obraćenja Bogu. Sv. Franjo Saleški kaže da Bog, križ koji nas snađe, natopi svojom ljubavlju i dobro odvagne u svojim rukama da ne bude mrvicu pretežak za nas.



Prema tome, nastojmo i u ovom križu koji nas je snašao, otkriti skrivenu milost koja će obogatiti nas i čitav svijet. Bitno je da svoj križ prihvatimo i nosimo s Kristom. Svaka patnja sjedinjena s Kristom u vjeri i ljubavi, postaje spasonosno trpljenje koje donosi velike milosti za nas osobno kao i za čitav svijet. Ako je sam Bog za spasenje svijeta izabrao križ, a Isus pristao da na njemu bude razapet, onda i mi trebamo prihvatiti križ kao Božju mudrost, bez obzira što to ovaj svijet ne razumije i ne prihvaća. Svijet prolazi i njegova požuda, a tko vrši volju Božju, ostaje zauvijek. Sada je vrijeme da pročistimo svoju vjeru i porastemo u njoj. Da počnemo na sve što nam se događa gledati očima vjere, a to znači, očima Božjim. Kad gledamo iz Božje perspektive, onda sve razumijemo i onda jedino sve ispravno vidimo.

26. Čeznite svim srcem za Isusom i molite ga da vas posjeti u duhovnoj pričesti!

Sada kad ne možemo sudjelovati na svetim misama u našim crkvama i primiti svete sakramente, ipak možemo preko TV i putem društvenih mreža na internetu pratiti sv. Misu i druge pobožnosti koje nam se svaki dan nude. Osigurajmo vrijeme za te prijenose i utješimo svoju dušu koja čezne za Božjom blizinom. Iako se ne možemo ispovijedati kao do sada, možemo se ipak savršeno pokajati za svoje grijehе i odlučiti da ćemo se prvom prilikom osobno ispovijediti kad se naše crkve opet otvore za javnost. U tom slučaju, makar je netko bio u teškom grijehu, može biti siguran da mu je sve oprošteno pod uvjetima koje sam spomenuo. U našoj kršćanskoj pobožnosti poznata je mogućnost duhovne pričesti. To znači svim srcem zaželjeti primiti Isusa u svoje biće i potpuno se s Njime u duhu sjediniti. Dobro je da u svojoj mašti stvorimo sliku Milosrdnog Isusa kako dolazi u našu sobu i donosi nam svoj mir i utjehu.

27. Radujte se što su vam imena zapisana na nebesima!



Ove su nam riječi sada silno potrebne. Napose onima koji su u smrtnoj agoniji, kojima više ni liječnici ne mogu pomoći. Ako nam je došlo vrijeme da moramo umrijeti i otići s ovoga svijeta, sjetimo se Isusovih riječi kojima nam obećava da će oni koji u Njega vjeruju, živjeti ako i umru. Naša su imena zapisana na Nebesima kamo je naš dragi Isus otišao da nam pripravi mjesto. Oni koji vjeruju u Boga, koji ljube Boga i svoga bližnjega, ne završavaju u hladnom grobu ili vrućem krematoriju, nego u kući Očevoj gdje je tako lijepo da se to ne može ni zamisliti. 'Ono što oko nije vidjelo, što uho nije čulo, na što ljudsko srce nije pomislilo: to je Bog pripremio onima koji ga ljube.' (1 Kor 2, 9), poručuje nam sv. Pavao.

28. Utecimo se Blaženoj Djevici Mariji koju nam je sam Isus dao za Majku!

Viseći na križu, malo prije svoje smrti, Isus je rekao svome učeniku Ivanu: 'Evo ti Majke', a Mariji pod križem je rekao: 'Ženo, evo ti sina'. Ivan je tamo predstavljao sve nas, buduće Kristove učenike. Marija je naša Majka. Ona je Majka Crkve. Ona je naša najmoćnija zagovornica kod Boga. Isus je u Kani Galilejskoj na njezin poticaj učinio prvo čudo i to u vrijeme kad još nije bio došao njegov čas da čini čudesa i počne javno djelovati. Marija je ubrzala taj čas. Ona i dana ima najveću moć posredovanja kod Boga. Molimo krunicu i druge molitve i vapaje upućujmo njoj, našoj Nebeskoj Majci da i danas ubrza čas Božje intervencije, da nam Bog udijeli milost istinskog obraćenja, da povjerujemo u Njegovu ljubav pokazanu i dokazanu u Kristu Isusu, da izlije na nas obilje Duha Svetoga, da otvori 'brane nebeske' i oslobodi nas od zla zaraznog virusa koji hara svijetom. Međutim, molimo je prije svega da nam isprosi od Boga milost da budemo bolji ljudi, da imamo više ljubavi za Boga i bližnjega svoga. Marijo, Majko naša i pomoćnice kršćana, moli za nas i čitav svijet.

29. Vjerujte u istinu koju je doživio i opisao sv. Pavao: 'Kad sam slab, onda sam jak'

Na koncu donosim jedan mistični odgovor na vapaj uplašenog svijeta koji vapije za izbavljenjem. Mistični odgovor je teško prihvatiti, on na prvi pogled izgleda kao duhovni mazohizam. Ali nije tako! To je mudrost Božja koju je otkrio sv. Pavao na svom vlastitom tijelu. Evo što on piše: 'I da se ne bih uzoholio zbog obilja objava, stavljen mi je trn u tijelo, sotonin poslanik, da me trajno muči da se ne uzoholim. Za to sam tripot molio Gospodina da prestane. A on mi je odgovorio: 'Dosta ti je moja milost, jer se moja snaga savršeno očituje u slabosti'. Prema tome, vrlo ću se rado – radije nego da tražim oslobođenje – hvaliti svojim slabostima da se na meni nastani snaga Kristova. Zato uživam u slabostima, u uvredama, u

nevoljama, u progonstvima, u tjeskobama koje podnosim za Krista. Jer kada god sam slab, onda sam jak' (2 Kor 12, 7-11).



Genijalni Pavao je odlično shvatio opasnost oholosti i snagu poniznosti i zato je radije izabrao slabost i patnju da, u poniznosti, ostane Kristov, nego da padne u napast oholosti i padne u mrežu Sotone, koji je baš zbog oholosti od svjetlonoše, postao tamnonoša, od anđela postao đavao. Moderni svijet u kojem danas živimo, dobrano je skliznuo u oholost koja se očituje u prevelikoj udaljenosti od Boga i u protivljenju Bogu i njegovim zakonima. Nije li i ovaj korona virus 'trn' koji je Bog dopustio da svijet ne ode u potpunu propast. Pavao je naučio lekciju 'trna', izabrao poniznost i tako postao prikladan da se u njemu nastani snaga Kristova. Što će ovaj svijet izabrati – samo Bog zna. Nije vrijeme da sudimo i kritiziramo, nego da se sami istinski obratimo Bogu i jakom vjerom, iz čistog srca, zavapimo da nam se smiluje i da našem svijetu udijeli milost obraćenja: da dođemo k sebi i da se vratimo svome Bogu.

Iz iskustva našega praoca vjere, Velikog Abrahamaa, znamo da je Bog bio spreman spasiti grad Sodomu ako se u njemu naše deset pravednika. Mi se sada osjećamo veoma slabi i nemoćni pred silom koja izgleda jača od nas. Međutim, sv. Pavao nam poručuje da upravo sada možemo biti najjači ako se obratimo Bogu te izdubine srca zavapimo da nam pomogne. Ali neka nam na prvom mjestu ne bude potreba i želja da se oslobodimo virusa, nego da se svijet obrati Bogu, da na ovaj svijet dođe Kraljevstvo Božje i da se vrši Njegova volja. Sam Isus nas na to poziva kad kaže: 'Tražite najprije Kraljevstvo Božje i njegovu pravednost, a ostalo će vam se nadodati!' (Mt 6, 33).

30. Često ponavljajte riječi sv. Pavla: 'Sve mogu u Onom koji me jača!' (Fil 4, 13)

U borbi koju svijet vodi protiv korona virusa nismo sami. U svoje molitve uključimo sve liječnike i medicinsko osoblje, sve službenike koji se brinu za javni red i mir, sve znanstvenike koji traže djelotvorni lijek protiv ovog virusa. Budimo zahvalni onima koji se za nas toliko brinu i znajmo cijeniti njihovu žrtvu. Obnovimo se u svojoj vjeri da ćemo na koncu sigurno pobijediti snagom Onoga koji nas jača. To je Duh Sveti, naš Branitelj, Tješitelj i Iscjelitelj. Neka nas sve kroz život, a napose u ovim teškim vremenima, nosi Božja istina koja glasi: 'Onima koji ljube Boga, sve se okreće na dobro' (Rim 8, 28).