**Lélekvarázsló nyár** Az első tavaszi napsugár megszabadított bennünket a nehéz, szürke felhők és a hideg szél, jeges világának lehangoló és reménytelenségbe sodró érzésétől. Az újra zöldellő fák sugárzó üdesége és a nyíló virágok illata mind az élet új reményét hozták el számunkra. A madarak éneke és a zümmögő bogárraj nyüzsgő és hangos nyarak ígéretével csábítanak ki a természetbe, és egy újra életre ébredő szimfónia dallama zsong a lelkünkben. Kétségtelen, hogy a tavasz és a nyár új reményeket ébreszt bennünk. Talán most megoldódik minden probléma, újra munka lehetőséget kapunk ezzel pedig megszűnnek a nyomasztó anyagi gondok, vagy beköszönt egy új boldogító kapcsolat, a szerelem varázslatos hajóján ringatódzhatunk, vagy gyermekáldás elé nézünk oly sok év várakozás után, esetleg csak egy utazás öröme köszönt ránk, vagy helyreáll az egészségünk. Az évszakok változása lelkünkben is változást idéz elő és a sötét gondolatok is visszavonulnak az árnyékvilágba a napsugarak bársonyos meleg érintésétől. A négy elem, mint például a tűz alkotó és melegítő ereje új utakra terel és eddig megvalósulatlan álmainkba oltja a termékenység rezgését. A kristály tiszta levegő megmutatja a szabadság végtelen lehetőségét, a víz energiái letisztázzák a zavaros érzelmeket a föld pedig erőt adó tápláló anyaként biztonságérzetünket növeli. A természet újra kinyújtja ölelő karját felénk, hogy ölében ringatódzva feltöltődjünk életenergiával, derűvel, alkotóerővel és bátorsággal az elkövetkezendő telek viharainak elviselésére. Éppen ezért nagyon fontos, hogy jól sáfárkodjunk az előttünk álló hónapokkal. De mit lehet tenni napi 10-12 óra munka mellett és, ha nem tudjuk kivenni a megérdemelt szabadságot? Egész napos fárasztó munka után általában bőséges vacsorával és a TV előtti szunyókálással „jutalmazzuk „magunkat. Ez azonban nem szolgálja sem az egészségünket sem pedig lelki életünket. Célszerűbb tehát más megoldást választani. Egy frissítő zuhany után könnyű vacsora és egy nagy séta a kellemes nyári levegőn valóban üdítő lehet. Hiszen sokáig örvendeztetnek bennünket ilyenkor a napsugarak, egész késő estébe nyúlóan élvezhetjük áldását egy közeli tó partján vagy egy parkban, erdőben, kinek- kinek lehetőségei szerint. Milyen remek dolog ilyenkor ismerősökkel találkozni, akiket talán évek óta nem láttunk, kiülni egy cukrászda teraszára egy fagylaltra vagy egy gyümölcslére, beszélgetni, kapcsolatokat újra éleszteni. Így közeledve újra ahhoz a világhoz, amit elfeledtünk a TV és az Internet fogva tartó bűvöletének kötelékei miatt. Lépjünk ki a virtuális látszatvilág ingoványos, lélekromboló örvényéből az igazi élet színterére, ahol barátokra és közösségekre lelhetünk. A nyár újra összehozhatja az egymástól eltávolodó embereket és talán olyan erejű lehet némelyik találkozás, hogy még a magányos és dermesztő téli hónapokra is kitart melegségéből és szeretetének erejéből. Emlékszem még, hogy gyerekkoromban a szülők késő estig a lakótelep parkjában beszélgettek, nevetgéltek, mi gyerekek pedig élveztük a szürkületi bújócskát, az éjjeli lepkék kergetését és a kacagást csak úgy a semmiért. Néha előkerült egy kis házi bukta vagy kertben termett gyümölcs és, ha mindenkinek csak egy szem jutott belőle, akkor is a közösen való elfogyasztása varázslatot bocsájtott mindnyájunkra. Nem hánykolódtunk álmatlanul éjszakánként, pedig akkor is sokak otthonába a szegénység mindennapos vendég volt. De tudta, minden szomszéd, hogy számíthat a másikra nem csak egy nyári estére, hanem minden időben, hóra, sárra, esőre, való tekintet nélkül. Mára rengeteg beteg és magányos ember keserű szájízzel, lelkén szürke köddel bámulja a „varázsdobozt” és egyre boldogtalanabb lesz. Világvége hangulatról zengnek a sajtóorgánumok, pedig a döntés mindenkinek ott van a saját kezében. A kérdés az, mit választunk? Hímző kör, énekkar, néptánccsoport, rajzszakkör, sport tevékenység stb., rengeteg lehetőségünk van arra, hogy együtt és ne egyedül legyünk, hogy ne a TV legyen az egyetlen szórakozásunk, hogy a nyár varázslatos energiái kimozdítsanak és közelebb hozzanak bennünket egymáshoz és a természethez egyaránt, egy valóban jobb és megújult világ szeretettel teli levegőjével feltöltve testünket, lelkünket és szellemünket egyaránt. **Mike Valéria Annamária Lélekgyógyász www.arszamoda.fw.hu**