

Tudati gyógyulás

Tudatunkkal képesek vagyunk rendkívül gyors gyógyulást elérni. Ez azért lehetséges, mert gondolataink és szavaink teremthetnek erejűek. Ha pozitív gondolkodásra hangoljuk magunkat, az már fél egészség. Tudatunkkal gyerekkorunktól kezdve építjük az életünket. Fontos, hogy milyen karmát hozunk létre önmagunknak, és milyen energiákat táplálunk gyermekkori élményeinkből. Szeretettel és tudással kell élnünk, hogy szeretve lehessünk. Dolgoznunk kell az energiáinkért, hogy azok felismerjék bennünk az embert, aki számukra jelentést hordoz.

Fontos kiemelni, hogy a tétlenség testi és tudati energetikai problémákhoz vezethet. Az energiáink, amelyek szárnyalni szeretnének, nem tudják, mit kezdjenek a mozdulatlansággal. A szellemvilág, amely gyerekkorunktól velünk van, a szeretetünk megnyilvánulása. Ők kísérik minket életünk során, és ezért tennünk kell értük. Ha vigyázunk rájuk, ők is vigyáznak ránk, és gyógyítanak, amikor szükségünk van rájuk.

Ne feledd: te, mint ember, a születés vagy a vezetés megtestesítője. A tudatod születéstől idős korig tanul. Ezért minden pillanatban felelősség hárul rád. Tened kell önmagadért, a szellemvilágodért, gyermeki énedért.

Minden nap új energiákkal találkozunk. A napi energiák, amelyek hozzánk érkeznek, részünkkel válnak. Lehetnek tudással teliek, vagy tudatlanságot hordozók. A tudással tanulnunk kell, mert szeret minket. A tudatlanságot tanítani kell, mert gyakran nem is tudja, mit tesz a fizikai testünkkel. Tehát újból a tudatunkat kell használnunk, hogy pozitív energiáink legyenek és gyógyuljunk.

A tétlenségre az idősebb generáció jó példa. Azok az emberek, akik aktívan használják tudatukat és energiáikat, fittekek maradnak. Akik viszont nem olvasnak, nem tanulnak, nem mozognak, gyakran szenvednek energetikai és testi betegségektől.

A változatos élet sikerélményekhez vezet. Nem szabad hosszú távon monoton, robotikus munkát végezni, mert az kimeríti a tudatot és az energiákat. A kutatók például gyakran megőrzik tudati, szellemi frissességüket idős korukban is. A szellemi energiák értékelik a kihívásokat, a folyamatos fejlődést. A tudati fittség tehát energetikai és testi egészséghez vezet.

A modern kor emberei elérték a 80 éves átlagos életkort. Ez részben az oktatásnak, a munkahelyi aktivitásnak és a tudatosabb életmódnak köszönhető.

Kiemelendő a szeretet stresszcsökkentő, gyógyító ereje. A stressz, amelyről oly sokat hallunk, romboló hatású. Hat az érzelmekre, a közérzetre, végül az egészségre. A rossz közérzet, a munkahelyi feszültségek, a családi szeretethiány mind stresszt okoznak. Ezért fontos, hogy olyan környezetben legyünk, és olyan tevékenységeket végezzünk, amelyek boldoggá tesznek. Fontos, hogy a tudatunkat ilyenkor kikapcsoljuk vagy nyugtató zenét halgassunk és nyugtató írás, olvasással legyünk.

A tudat nem csupán gondolkodásra képes, hanem utazásra is. Az írás, a tanulás, a beszélgetés, az ima, a zene, a szép szó mind olyan eszközök, amelyek segítik a gyógyulást. Minél többet vagy jelen az emberi énedet megerősítő tudati utazásban, annál mélyebb lesz a belső békéd, és annál könnyebben haladsz az életben.

Nem szabad mindig felpörögve élni, mert az is stresszt okoz. A városi élet például sokkal feszültebb, mint a vidéki. Ha gyorsan vezetsz, nagyobb a hibázás esélye, mint ha nyugodtan, megfontoltan haladnál. Ugyanez igaz az életre is: ha túl gyorsan élsz, könnyebben tévedsz, mintha átgondoltan cselekednél.

A stressz az életkorra is hatással van. Azok, akik állandó feszültségben élnek, gyakran rövidebb életet élnek. A tudatos, szeretetteljes életmód viszont meghosszabbítja az életet, és mélyebb, teljesebb létezést biztosít. Ez azt jelenti hogy a tudatod és tested friss marad.

A tudat tehát nemcsak irányít, hanem gyógyít is. Ha megtanulunk vele bánni, ha megtanulunk benne élni, akkor nemcsak egészségesebbek leszünk, hanem boldogabbak is. A tudat nem más, mint a belső fény, amely képes megvilágítani a testet, a lelket és az életet.