

## **A szeretet, béke és normális tudat**

Korunk embere számára a „normális tudat” olyan állapotot jelent, amelyben a gondolkodás szeretetből, megértésből és belső tudásból fakad. Ezek az értékek a legtöbb vallási és spirituális hagyomány szerint a Teremtő alapvető tulajdonságai, és mivel az ember a teremtés része, természetes, hogy ezek a képességek bennünk is megjelenhetnek és kibontakozhatnak.

Minden, ami összhangban van a szeretettel, a belső harmóniával és az egészséges tudattal, képes növekedni és kiteljesedni. Ami viszont ellentétes ezzel a belső renddel, azt a tudat – és a spirituális hagyományok szerint maga az isteni rend – nem támogatja, így idővel eltávolodik tőlünk. Ezért érdemes olyan gondolatokat, tetteket és alkotásokat létrehozni, amelyek összhangban vannak a lelkünkkel, a tudatunkkal és azzal a magasabb rendű szeretettel, amelyből az élet fakad. Így válhatunk mi magunk is a teremtés tudatos résztvevőivé.

Ha nem reagálsz a rosszindulatú provokációra, hanem a békét választod, a konfliktus egyszerűen megszűnik, mert nincs többé kivel harcolni. Az igazi békességet csak akkor találhatod meg, ha szeretet él benned. A szeretet nem gyengeség, hanem tudatos döntés: olyan belső erő, amely képes felülrni az ösztönös reakciókat, és magasabb szintű, bölcsebb válaszokat hív elő. A béke nem passzivitás, hanem aktív jelenlét.

Ha megérted, hogy a teremtés benned van, egyre több jót tudsz bevonni az életedbe. A szeretet teremti meg azt a belső teret, ahol a béke megszülethet, és a béke az a csendes háttér, amelyben a tudatod tisztán működik. Amikor a tudatod rendezett, a világ is rendezettebben válaszol rád.

Nincs kifogás: a környezeted, a barátaid, az életed minősége mind tőled függ. A szeretet határozza meg, hogyan kapcsolódsz másokhoz; a béke mutatja meg, hogyan reagálsz a világra; a tiszta tudat pedig azt, hogyan teremtetted meg a saját valóságodat.

Te vagy a saját valóságod vezetője — és amikor szeretetből cselekszel, békében maradsz, és tiszta tudattal döntesz, akkor a teremtés ereje akadálytalanul áramlik át rajtad. Így válik az életed nemcsak jobbá, hanem magasabb rendűvé is.

Egyensúlyban kell lenned a saját szellemi világgal is – ők a belső őreid, a vezetők, akik segítenek a helyes irány megtalálásában. Amikor azt teszed, ami valóban boldoggá tesz, a lelked és a tudatod összhangba kerül, és természetes módon vonzod magadhoz mindazt, amire mindig is vágytál. Ehhez azonban nem elég a vágyakozás: cselekvésre és tudásra is szükség van. Fel kell készülnöd minden lehetőségre, minden „teremtésbuborékra”, amely az utadba érkezik.

A vágyaid nem önmaguktól teljesülnek – folyamatosan, kitartóan dolgoznod kell rajtuk, amíg el nem éred a célotat. A szellemvilág nem léphet helyetted, mert az emberi teremtés az ember feladata. A te kezében van az irányítás, és csodálatos dolgokat hozhatsz létre, ha összhangban cselekszel önmagaddal, a szellemvilággal.

Az emberek energetikáját már csecsemőkortól kezdve energiák irányítják. Az ember fizikai test tudattal – az agyban lévő energia, amely érzékelésért, gondolkodásért, értelmezésért és emlékezésért felelős. A szellemi entitások veled vannak, és segítenek, ha kéred. Veled együtt kell megteremtés a szeretettel teli normális, békés tudatot.

A normális tudat nem uniformizál, nem kényszerít egységes mintákba – éppen ellenkezőleg: felszabadít. Lehetővé teszi, hogy önmagunk legjobb, legigazibb változatává váljunk, és hogy a saját utunkat járjuk, belső harmóniában önmagunkkal és a világgal.

A mai világban, ahol az információ túlárad, és az emberek gyakran elvesznek a külső zajban, különösen fontos, hogy visszataláljunk a belső csendhez. A normális tudat nem a tömeghez való igazodás, hanem a belső igazság felismerése. Azok, akik képesek az érzelmeiket kordában tartani, a stresszt kezelni, és a szeretetet választani, valóban a normális tudat állapotában élnek.

Az energiák gyakran befolyásolják a viselkedésedet, sokszor anélkül, hogy tudatosan irányítanád őket. Az érzelmeik világa formálja a személyiségedet, és időnként olyan mintákat hoz létre, amelyek nem is teljesen tőled erednek. Éppen ezért fontos, hogy időnként kívülről tekints önmagadra: őszintén nézd meg, mi az, ami nem szolgál téged, és írd le mindazt, amit szeretnél átalakítani. A tudatos felismerés már önmagában gyógyító erő.

Térj vissza mindig ahhoz az állapothoz, ahol jól érzed magad a saját bőrödben, ahol a lelked megnyugszik, és ahol önmagaddal is békében vagy. Ez a te valódi, természetes egyensúlyod. Általában a tudatot lekötő alkotó munka teremti meg ezt a belső egyensúlyt.

Azok, akik képesek érzelmeiket kordában tartani ebben a zaklatott, túlfeszített világban, nem elnyomják önmagukat – épp ellenkezőleg: ők azok, akik valóban megtalálták a belső normájukat, a tudatos működést. A tudatosság, a szeretet és a belső béke együttese az, ami az embert a saját legmagasabb rendű állapotába emeli.

A tudat természetes állapota az otthonunkban is életre kel, ha tudatosan teremtjük meg a terét. Amikor szépséggel, harmóniával és alkotással töltjük meg a környezetünket – amikor olvasunk, írunk, festünk, vagy egyszerűen csak hagyjuk áramolni a kreativitást –, akkor nem csupán a lakóterünk válik szebbé, hanem mi magunk is. Az otthon ilyenkor nem pusztán hely, hanem a lélek csendes műhelye, ahol a bennünk élő teremtő erő formát ölt.

A munkahely ezzel szemben mások által létrehozott valóság, amelybe belépünk, és amelynek rezgései hatnak ránk. Ezért különösen fontos, milyen világot választunk magunk köré a mindennapi munkában. Egy munkahely nem csupán feladatok gyűjtőhelye, hanem olyan tér, amely hosszú távon alakítja a gondolkodásunkat, a hangulatunkat, sőt az egész életminőségünket. Ha olyan környezetet választunk, ahol érték, tisztelet és alkotó energia vesz körül, akkor a saját tudatunk is könnyebben marad tiszta, ép és szabad.

Végső soron minden döntésünk – az otthonunk, a munkánk, a figyelmünk iránya – arról szól, milyen valóságot engedünk magunk köré. A teremtés nem távoli misztikum, hanem a mindennapok finom, apró választásaiban él. És minden választásunkkal önmagunkat formáljuk.

A fiatalokat az iskola és a felsőoktatás arra hívja, hogy belépjenek a tudásnak abba a közösségébe, amely a társadalom működését fenntartja. A tanulás éve nem csupán ismereteket adnak, hanem egyfajta belső rendet is: megtanítanak figyelni, kitartani, együttműködni, és felelősséget vállalni. Ezek azok az alapok, amelyekből később a társadalom normálisan működő, alkotó tagjai lesznek.

A fiatalok útja tehát kettős: megtanulnak beilleszkedni a közösség rendjébe, ugyanakkor

felfedezik azt is, hogyan lehetnek önálló teremtk. A világ normális működéséhez szükség van a fegyelmezett munkára és a világ szépségéhez szükség van a szabad, alkotó tudatra. A kettő együtt adja meg az ember teljes erejét.

De mi történik azokkal, akik nem tudják fenntartani a normális állapotot egész életük során? Vajon ki vannak téve a természetes szelekciónak? Főként az idősebbekre gondolok, akik már nem tanulnak és dolgoznak annyit. A tudatuk és energiáik még mindig aktívak, de nem használják őket. Ez leépüléshez és beteges tudati állapothoz vezethet. Ezért az idősebbeknek is érdemes kreatív munkát végezni– mert a normális tudat nem korhoz kötött, hanem belső állapothoz.

A világ zajában egyre nagyobb érték a belső csend. A világ egyre gyorsabban forog: az idő szinte kicsúszik az ujjaink közül, az információk áradata pedig nap mint nap elárasztja a tudatunkat. Ebben a sodrásban könnyű elveszíteni önmagunkat, a figyelmünket, sőt néha a lelkünk irányítóját is. Éppen ezért válik felbecsülhetetlen kincsé az a belső csend, amelyben végre meghalljuk a saját létezésünk hangját. Mert aki megtalálja a csendet, az megtalálja a békés, szeretettel teli, normális önmagát. És aki megtalálja önmagát, az már nem sodródik: teremt.