

## **Erőgyűjtés, a biztonságra való törekvéseink**

Figyelem a környezetemben élő ismerősöket, hallgatom a médiákból áradó sokkoló híreket. Az emberek elveszítették a biztonságérzetüket.

A biztonság mindenkinek mást jelent attól függően, hogy milyen problémái vannak: anyagi, egészség, párkapcsolat, családi kapcsolat, munkahely léte vagy elvesztése.

Aki túlságosan el van foglalva a saját gondolataival, vágyaival, félelmeivel és aggodalmaival, az nem veszi észre az **Itt és Most** lehetőségeit és szépségét.

### **Egy cél eléréséhez nagyon sok út lehetséges!**

A sikertelen próbálkozásokat, utakat tekintsük a lecke lépcsőfokának, melyeket el kell dobni, hogy ismét folytathassuk az utunkat, de van, amikor a fékezés óv meg minket a nagy bajtól. Ilyenkor álljunk meg egy percre, gyűjtsünk erőt, mint a természet a téli időszakban.

A tél a természeti csoda bölcsője, ahol erőgyűjtésre készülnek fel a látszólag halott magvak, növények, a megbúvó bogarak és a téli álmukat alvó nagyobb állatok, mind a láthatatlan erőgyűjtés időszakában rejtőznek

Bármennyire is sürget a szükség, élesszük fel a hétköznapi élet örömeit, használjuk ki a téli időszakot mi is erőgyűjtésre.

Merjünk belefeledkezni a gyermekeinkkel való játékba vagy egy jó könyv olvasásába, próbáljuk ki a régen vágyott hobbynkat. Zárjuk ki a külvilág befolyásoló hatását egy időre, **mert a csendben van az alkotó erő!**

Engedjük, hogy megszólaljanak és megértsük a belső hangok üzenetét, majd engedjük el őket. **Abban a pillanatban megérkezik az ihlet, a spontán megoldás, amint elengedjük az ego által vezérelt görcsöket.**

Ne tekingessenek vissza az elődök elvárásaira vagy a múlt problémáira, mert az energiaszint azonnal elkezd visszaesni. Az számít, hogyan érünk célt egyénileg, saját magunk.

Ne keressünk bűnbakot a problémák miatt! Rengeteg erőt, energiát visz el tőlünk.

Az „ellenfélre” öntjük a teljes felelősséget, mert a saját hibáinkkal foglalkozni sokkal fájdalmasabb. Ez az ego védekezése, amivel az igazság kutatását és az önismeret kialakulását gátolja. A betegség sohasem gyógyítható meg tüneti kezeléssel.

Erősítsük meg, gyakoroljuk az egységben, összefüggésekben való látás képességét!

A gyógyulás akkor kezdődik, amikor felhagyunk az önmagunk és mások bírálataival, amikor szelíd gyengédséggel közelítjük meg az életünket.

A legfontosabb lépés, hogy ne küzdjünk a belső hanggal, inkább tanuljuk meg beolvasztani őket lényünkbe, mert ők olyan segítők, akik előre jelzik a helyes utat, segítenek eligazodni, mint az útjelző táblák.

Azzal, hogy nem foglalkozunk velük, nem bátorságunkról, hanem félelmünkről teszünk tanúbizonyságot.

A magánélet biztonsága a szeretet gyakorlása: megbecsülést, odafigyelést, megértést és válaszkészséget kíván részünkről.

A szelíd harcosok képesek beismerni személyiségük korlátait; nem próbálkoznak a lehetetlennel, nem akarnak elmenekülni, hanem igyekeznek önmagukat megismerni.

Ez egyáltalán nem gyengeség, hanem épp az erő jele, csak hiányzik belőle az ego törtétese, a mindenáron való győzni akarása.

Találjuk meg azt a rést, ahol a mi tudásunkra, munkánkra várnak!

Mindenkinek megvan a saját életfeladata, keresztje, de ismerik-e, a kereszt eredetét?

A kereszt az a hely, ahol az ember először tette lábát a földre, ezért a kereszt;

„a földön beköszöntő mennyei nap hajnalát szimbolizálja”.

Ha így értelmezzük a keresztet, már nem is olyan nehéz a teher, hanem sokkal inkább a jövő lehetőségeit tükrözi.

**A megoldás a gondolkodásban rejlik!**

A legjobb, amit tehetünk, hogy egyszerűen megnyitjuk magunkat, mert a felelősségteljes döntéshez fel kell ismerni a függőségeinket, el kell engedni a félelmeinket.

Amikor felismerjük a függőségeinket, történni fog valami!

Visszatér az életkedvünk és az alkotókedvünk, tele leszünk energiával, mint a gyermekek!

Élvezettel tudjuk figyelni a környezetünket, ismét rácsodálkozhatunk a szépségre, a szeretetre. Ragaszkodásaink, kötődéseink a tárgyakhoz, dolgokhoz gyengül, és ezzel együtt csökken az aggodalom, a félelem és az idegesség.

Számos fontos dolog az életben egyszerűen nem rajtunk múlik, nincs a fennhatóságunk alatt.

Miért hát az örökös aggodalom? Aggodalmaskodással még senki sem toldotta meg az életkorát, és nem lett gazdagabb. „Elég a mának a maga baja”.

Időnként az embernek is szüksége van pihenésre, erőgyűjtésre, mint a természetnek. Ha ezt nem vagyunk hajlandók tudomásul venni, akkor kapkodunk, egyik rossz ötlet jön a másik után, vagy a betegség kényszerít pihenésre.

Induljunk ki mindig a jelenből, fejlesszük, gyarapítsuk kreativitásunkat, alkotóerőnket.

Amíg nem tudtuk elengedni a problémákat, addig még nincs itt az új vállalkozások megvalósításának az ideje.

**Soha ne feledjük, hogy amikor vége van valaminek, az egyben egy új dolog, egy új élet és egy új lehetőség kezdetét is jelenti.**

Töltsük hasznosan és élvezettel a téli napokat, gyarapítsuk szellemi tudásunkat, gyűjtsük az információkat, hogy amikor megújult az energiánk, álljunk készen befogni vitorlánkba a változások jó szelét.

**Tekintsünk előre, keressünk új megoldásokat!**

Az üzleti életben is szükséges, hogy megmutatkozzanak: a tisztelet, a felelősségtudat, az előmozdítás, az alkotás, a haladás és a kitartás alapelvei.

A minden különösebb erőfeszítés nélküli sikert, a tao és a zen „vu-vei”-nek nevezi, vagy az angol Huston Smith „alkotó nyugalom”-nak fordította.

Az élet művészete, gyógyító harmónia.

**Fogadd el, hogy az élet örök mozgás, állandó változás!**

Az a stabil, örökké tartó biztonság, amelyre a nyugati ember vágyik, a külsőségekben nem létezik, azt csakis az ember maga, belülről, a hitében találhatja meg.

**„Légy olyan, mint a víz!” – mondja a I Ching. Haladj az áramlatokkal!**

Aki alkalmazkodik a veszélyhez, és közben megőrzi összeszedettségét, sértetlen marad.

Ha elménket megmerevítik a fogalmak és az érzelmek, szellemünk is megmerevedik.

Önbizalomra és lelki egyensúlyra van szükség a nehéz időkben. Amikor az elmét már nem korlátozzák a külső nehézségek, a cél elérhető”.

Kunczly Judit