



Fény fókusz

Inspiráló, lélekemelő gondolatok és történetek

Pozitív Figyelemenergia kiadványok

FÉNYFÓKUSZ

Inspiráló, lélekemelő gondolatok és történetek

Összeállítás: Eyn

Ezt az e-bookot bárkinek elajándékozhatod, elküldheted, és bárhol megoszthatod, de csak egyben!

Az egyes fejezetek az azokat létrehozó szerzők tulajdonjogát képezik.

A borítófotó saját felvétel.

© Nagy Eszter

© Oszlánszky Rita

© Dongó Andrea

© Nádasi Krisztina

© Lang Tünde

© Eyn

Elsődleges közlő weboldal: <https://www.eyn.hu/>

Tartalomjegyzék

[Eyn: Fényfókusz](#)

[Nagy Eszter: A szabadságot képviselem](#)

[Oszlászky Rita: Borítékok a fa alatt](#)

[Dongó Andrea: LégyTudatos a tudatosságra...](#)

[Nádasi Krisztina: Két ablak](#)

[Lang Tünde: Változás](#)

[Eyn: Miért szenvednek a jók?](#)

[Végjegyzet](#)

Fényfókusz

Azt gondolod, itt ülsz (állsz, fekszel), és olvasod ezt. Valójában csodálatos lényed csak egy egészen apró darabkája – nevezetesen a fizikai érzékekre alapuló tudatod – az, amelyik ezt teszi. Közben lényed teljessége minden egyes időpillanatban teremti azt, amit Te az életednek nevezel. Ebben a pillanatban milliónyi más dolognak is a tudatában vagy, ám – jól érthető gyakorlati okokból – csupán ezek töredékéről van fogalmad.

Bármilyen helyzetben is vagy most, bármikor hatalmadban áll egy teljesen más jövőt felépítened, mint ami az eddigiekből következne, amennyiben ezt akarod. Azonban mindezt lépésenként teheted meg. A fizikai létben alá vagy vetve az idő törvényeinek, ezért a változások mindig az előzőekből kiindulva következnek be. Mindaz, amit szeretnél milyen sebességgel valósul meg, több tényező függvénye, legfőképp a figyelmed fókuszának tartósságáé.

Mihelyst bekapcsolódsz abba az áramlatba, amely a mindenség erőit mozgatja, gigantikus erők mozdulnak meg, hogy segítsenek az utadon. Létezésed minden egyes időpillanatában ott van melletted valami különleges. Még a legnehezebb pillanatokban is megjelenik, sőt, akkor van a legnagyobb ereje.

Az egyetlen, ami mindehhez szükséges, a figyelmed fókuszának odafordítása. Te vagy az, aki dönt. Ha csupán egyetlen dolgot tanulsz meg az életben – hogyan fókuszálj arra, amit akarsz; a jóra – csodálatos életed lesz. De nemcsak neked. Mindazoknak, akikkel megosztod.

Amennyiben most nehéz helyzetben vagy bármilyen téren, akkor is működik a fókusz energiája, azonban tudnod kell, hogy a régóta – akár több éve – fókuszált figyelemenergiáid teremtése még hosszú ideig aktív lehet. Ami azt jelenti, hogy bár

(már) jóra fókuszálsz, egy ideig mégis olyasmit tapasztalhatsz, ami negatív számodra.

A fontos, hogy ezeken túllépve folytasd a pozitív fókuszot – arra, amit akarsz és szeretsz és jó neked – mert elérkezik egy pont, ahol a régi energiák elfáradnak és már nem tudnak ellenállni az új figyelemenergiádnak. Ettől kedve minden jóra fordul az életedben. Ez nemcsak rád, hanem mindazokra jó hatással bír, akikkel kapcsolatban vagy.

A legtöbb ember, aki kezdi megváltoztatni a figyelmé fókuszát, elveszti a kedvét, mielőtt bekövetkezne az igazi váltás, és ezért csalódottak. Minden "rossz" valami nagyobb jóért történik, ha elvesztesz valamit, kapsz valami mást, sokszor még jobbat.

Nincs és nem is létezhet olyan erő, amely ellened dolgozik, hiszen a világmindenség teremtő energiájának a személyes megnyilvánulása vagy. Minden olyan tapasztalat, élmény, amely nehézséget okoz, megrendít, vagy akár fájdalmas, a fejlődésedet szolgálja, hogy erősebb, jobb, bölcsebb, tapasztaltabb legyél.

Te vagy az, aki dönt. Ha nem arra figyelsz, ami történik (azt csak tudomásul veszed), hanem arra, ami benned zajlik, ahogyan reagálsz, és ahogyan képezed a jövőt a gondolataiddal, akkor mindig előrébb jutsz, és a jobb helyzetek felé haladsz.

Tehát ne harcolj a jelennel – ami már megvan –, hanem ezt elfogadva, innen kiindulva, lépésről-lépésre építsed fel a jövőt, amely mindenképpen elkövetkezik. Teljesen egyedi, páratlan és becses darabja vagy a mindenség tudatának, értékességed megkérdőjelezhetetlen, boldogságod megegyezik a teljesség szándékával.

Kapcsolódj hozzánk itt, egy jó és szép jövő megteremtéséért:

[Pozitív Figyelemenergia csoport](#)

Rólam: [Kicsoda Eyn?](#)

Eyn, 2020 december

Nagy Eszter: A szabadságot képviselem...

A szabadságot képviselem...

"Sikeres ember az, aki reggel felkel, este lefekszik és közben azt csinálja, amihez kedve van. "

Bob Dylannek tulajdonítják ezt az idézetet, és akár valóban tőle származik, akár nem, hosszú időn keresztül így határoztam meg a szabadságot.

Ez lenne a szabadság?

A siker a szabadság. A döntés szabadsága.

Szabadnak érzem magam, amikor senki nem mondja meg, hogy mit csináljak.

Ez valami makacs kamaszkori szabadságmeghatározás? Vagy ez a valódi szabadság?

Szabad vagyok, ha akkor kelek fel, amikor akarok.

Szabad vagyok, ha akkor dolgozok, amikor akarok vagy amikor úgy érzem, hogy megéri. Szabad vagyok, ha csak akkor főzök, amikor kedvem van, ha pedig nincs kedvem, akkor van más megoldás is a táplálkozásra.

Szabad vagyok, ha nem kell takarítanom ma, mert ráér holnap is.

Szabad vagyok, ha elmehetek biciklizni, amikor akarok, akár délelőtt, mikor másoknak munkaidejük van, akkor is.

Szabad vagyok, amikor kint vagyok a természetben és beszívom a virágok illatát. Szabad vagyok, mert macskát akarok tartani és macskát tarthatok.

Szabad vagyok, mert van elég pénzem ahhoz, hogy oda menjek, és akkor, ahova és amikor akarok.

Szabad vagyok, mert utazhatok.

Szabad vagyok, mert az egészségem megfelelő ahhoz, hogy saját magam válasszam meg a tevékenységeimet.

Amikor újra és újra megfogalmazódik bennem, hogy szabad akarok lenni, arra gondolok, hogy senki ne mondja meg nekem, hogy mikor mit csináljak.

Ne legyen főnököm, aki megmondja, hogy hány órát dolgozzak, aki időben akarja mérni a teljesítményt.

Ne mondja meg anyám vagy a férjem, hogy mikor hova mehetek el. De még a gyerekeim sem, a szomszéd sem, vagy egy barátom, ismerősöm sem. Oda utazok, ahova csak akarok és akkor, amikor akarok, mert van annyi időm és pénzem, hogy megtehetem. Köszönöm.

Szabadságot jelent az, ha én magam akarom és tudom eldönteni azt, hogy mikor hova megyek, milyen programra, képzésre vagy kirándulásra fizetek be, mert szabadon kiválaszthatom a helyet, az időt és pénzem is van elég arra, hogy mindezt megtegyem.

Szabadság az, amikor van időm. Szabadság az, amikor van pénzem. Boldogság az, amikor van kivel is. De az nem biztos. Egyre kevésbé érzem fontosnak, hogy legyen kivel.

Szabadság az, hogy értékelem a pozitív megerősítéseket és értéknek tudom tekinteni azt a figyelmet is, amit a személyem elleni ellenérzések kinyilatkoztatásával fejeznek ki azok, akik így tudnak hozzájárulni az esetleges fejlődési irányom megválasztásához.

Szabadság = szabadidő. Mindenképp. De csak részben. Bár jobban belegondolva többnyire erre hajazok, amikor a szabadságot akarom definiálni.

Szabadság = pénz. Elég pénz vagy más jellegű szükségletek és vágykielégítő forrás, ami biztosítja, hogy megadjam az ellenértéket azért, amit magaménak akarok tudni.

Szabadság = lelki béke. Fontos, hogy elfogadjam a szabadidőmet és a pénzemet, az emberek ezzel kapcsolatos véleménye ellenére is. Van, lehet nekem is, sokkal több, mint a szükséges, élhetek bőségben, és nem az aktuális minimálbér az, ami a családi bevételem felső értékét meg kell határozza.

Szabadság = azt csinállok, amit akarok, akkor, amikor akarom, azzal, akivel akarom.

Ha nem teremtek értéket, akkor is lehetek szabad. Szabadságom van nem teremteni és élvezni azt, amit mások teremtettek.

Szabadságom van értéket teremteni, mert szeretem fontosnak érezni magam, szeretem érezni, hogy hasznos tagja vagyok a társadalomnak.

Szabad vagyok, ha hiszek és bízok a saját értékeimben.

Szabad vagyok, ha hiszek a szabadságomban, mert az számomra az egyik legnagyobb érték, bármit is jelentsen ez. 😊

Szabad vagyok, ha hiszem, hogy azt is megkaphatom, ami luxus, ami nem feltétlenül szükséges, ami egyszerűen csak az eszembe jut.

Szabad vagyok, ha vállalom a felelősséget azért, hogy megérdemlem a szabadságot. Szabad vagyok, mert szabadon cselekszem és vállalom, elfogadom, befogadom, megélem, élvezem, hiszek benne.

Szabad vagyok, mert elfogadom, hogy mások másképpen gondolják és mások véleményét elfogadom, mint egy érdekes nézőpontot.

Szabadságom a szabad akarat, a szabad véleménynyilvánítás, a szabad cselekvés, a szabad lélek.

Szabad döntés.

A szabadság motiváció egy szebb, jobb, teljesebb életre.

Bemutakozás/weboldal

Neked mit jelent a szabadság? Írd meg nekem hozzászólásban itt:
<https://szeszterke.ro/>

Oszlánszky Rita: Borítékok a fa alatt

Az elmúlt év nem sikerült valami fényesen Melinda életében. Bárhogyan is igyekezett, nem tudta megmenteni kapcsolatát Győzővel. Még a másfél éves kislányuk sem jelentett a férfi számára elég erős kapcsolatot ahhoz, hogy szép családjával maradjon. Hiába, vannak olyan szépségek, akik elvakítják az ember szemét. Csakhogy az a fajta szépség mulandó...

Közeledett a karácsony. A város ünneplőbe öltözött. Az utcákon mindenfelé ajándéktasakkal felszerelkezett járókelők siettek a dolgukra. Melinda a harmadik emeleti lakásából figyelte a nyüzsgést, karján Lillácskával, szívében magánnyal. A zárt ablakon keresztül csak tompán jutott el hozzá a forgalom zaja. Arra gondolt, hogy talán neki is ideje lenne beszerezni néhány ajándékot. *“Ugyan, kinek?”* – töprengett magában. – *“Győző faképnél hagyott minket az egész népes rokonságával együtt. Veszek anyuéknak valami kedves apróságot, és ezzel részemről kifújít a szent ünnep.”*

Melinda szorosabban ölelte magához kislányát, és elhalmozta gyengéd puszikkal. A gyermek boldogan kacagott, és apró karjaival szorosan átölelte édesanyja nyakát.

A meghitt pillanatot a telefon folyamatos pittyegése zavarta meg. Az elmúlt egy évben Melinda eléggé bezárkózott. Nem igazán tartotta a kapcsolatot ismerőseivel. Most azonban eluralkodott rajta a kíváncsiság. Leült a franciaágyra, Lillát az ölébe ültette, és elvette az éjjeliszekrényről a telefonját. Az üzeneteket olvasva melegség öntötte el a szívét.

– Nahát! Emlékszel még Ági néniére, kicsikém?

A gyermek angyali kíváncsisággal tekintett anyjára. Melinda ismét elámult kislánya gyönyörű égszínkéék szemein, aranyszínű göndörödő fürtjein. Győzővel mindketten barna szeműek, és sötét, már-már fekete hajúak. Milyen csodálatos, hogy ez a drága gyermek az anyai nagyanyja ragyogó szépségét örökölte!

– Nem emlékszel rá, ugye? – folytatta Melinda gyengéd hangon, miközben kislánya hátát simogatta. – Együtt ünnepeltük nyáron a harmincötödik születésnapunkat. De te akkor még csak egy éves voltál.

A gyermek felkacagott, és előrenyújtotta a mutatóujját.

– Igen, egy! – nevetett Melinda is. – Ügyesen mutatod.

Visszatette telefonját az éjjeliszekrényre, és miközben Lillát ringatta, elmerengett a múlton.

Ágival a debreceni élményfürdőben ismerkedtek össze, ahol mindketten pénztárosként dolgoztak. Melinda tanította be újdonsült kollegináját. Néhány hét múlva külön műszakba kerültek, addigra azonban összebarátkoztak. Onnantól kezdve többször is úgy intézték a szabadságukat, hogy együtt tudjanak nyaralni. Szinglik voltak, felszabadultak, kalandvágók. És fiatalok! Hm... hiszen ennek már tíz éve!

Melinda mesélni kezdett Lillának, aki békésen, összekuporodva ült az ölében, és álmosan pislogott.

– Képzeld csak, micsoda mesés kalandokba keveredett Ági néni! Amíg a fürdőben dolgozott, elvégzett egy gyógymasször tanfolyamot. És azután elbúcsúzott tőlünk, és elköltözött Angliába. Bizony, olyan messzire ment! – Melinda sóhajtott egy nagyot, majd folytatta a történetet. – Ott aztán nagyon puccos helyeken dolgoztam. Csilli-villi hotelekben. Egyszer még Leonardo DiCapriót is megmasszírozta, hitted volna? Látod, micsoda mázlista ez az Ági néni? De nem jött össze vele, nem-nem! Annyira azért nem szerencsés.

Mintha csak édesanyja szavaira reagálna, Lilla dűnnyögött valamit.

– Á, azért annyira nem kell őt sajnálnod! Hiszen abban a hotelben ismerte meg a férjét. Egy tüneményes francia pasit, Antoine-t. Vele még nem találkoztam. Nyáron Ági nélküle jött haza pár napra. Na, de most jön a lényeg, kis szívem!

Melinda hatásszünetet tartott, ránézett az ölében szuszogó angyalkájára, és suttogva folytatta.

– Ági azt írta, hogy karácsonykor hazautazik a szüleihez Antoine-nal együtt, és minket is meglátogatnak. Annyira szuper lesz! Azt is írta, hogy ha nem baj, akkor velük tartana a bátyja is. Őt még nem ismered, kicsikém. Én is kétszer, ha láttam életemben. Mondjuk arra azért emlékszem, mennyire helyes.

Melinda elpirult, az ajkába harapott, és lepillantott a lányára, aki békésen szunyókált az ölében.

– Na szóval, jön Bálint is. Csak tudod fura, hogy a felesége nélkül... az egy rémes hárpia. Ági sokat panaszkodott nekem róla. Elmondta, milyen szörnyen viselkedett, amikor...

Aztán hirtelen észbe kapott.

– Jaj, kis szívem, én is milyen rémes vagyok! A mami elkezdett neked pletykálgodni. Ez igazán nem szép dolog, nem-nem. Te soha ne legyél pletykás, jó, angyalom?

Elérkezett a szenteste. Melinda igazán kitett magáért. A lakása makulátlanul ragyogott, az ebédlőben csupa finomság sorakozott az étkezőasztalon, ő pedig Lillával együtt kicsinosítva, a legszebb ünneplő ruhájában várta a vendégeket. Izgult, de nem értette, miért. Hiszen Ágival testvérekként szerették egymást, Ági férje pedig egy végtelenül nyugodt, kedves ember. Akkor csakis Bálint lehet az oka...

Melinda előző nap megpróbált rákeresni a közösségi hálókön, de sehol nem bukkant a nyomára. Meg is kérdezte barátnőjét, hogyan lehetséges ez a mai világban. Mint kiderült, bátyja válása után elmérgesedett a helyzet. Pontosabban az exfeleség lelke mérgesedett el, és mindenféle galádságot művelt Bálint közösségi oldalain. Bálintnak már amúgy is elege lett az egész hazug és álszent közösségi világból, ahol csak a negatív hírekre gerjednek rá az emberek, így kilépett az online térből. Melinda meg tudta őt érteni.

Csengettek. A háziasszony sugárzó arccal nyitott ajtót, és szorosan átölelte barátnőjét.

– Ha tudnád, mennyire feldobtad a napomat, amikor írtad, hogy minket is meglátogattok!

Betessékelté vendégeit a lakásba, amelyet belengett a fahéj, a szegfűszeg és a gyömbér édes-fűszeres illata, majd ölbe vette Lillát, és büszkén mutatta be a két férfinak. Bálintnak felragyogott a tekintete.

– Milyen gyönyörű kislány! – Majd ránézett Melindára. – Nagyon hasonlít rád. Megfoghatom?

Melinda remélte, hogy sminkje jótékonyan elfedi a pírt, ami előntötte arcát.

– Persze, vedd csak át, addig töltök italokat. Készítettem forralt bort.

Nem bírta tovább. A konyhában elkezdte faggatni barátnőjét, aki mellett ott téblábolt Antoine, a hűtőmágneseket tanulmányozva.

– Miért váltak el a bátyádék? És mikor? Mit művelt vele az a rémes nőszemély? És amúgy jól láttam, Bálint sántít?

Ági elnevette magát. A férjéhez fordult, gyorsan elmondott neki egy mondatot angolul, aki erre visszament a nappaliba Bálinthoz és Lillához.

– Oké, nem vagyok perfekt angolból, de azt azért vágom, hogy rólam volt szó.

Melinda tettetett sértődöttséggel nézett barátnőjére, de a következő pillanatban már ő is nevetett.

– Na jó, lebuktam! De légszi ne áruld el a tesódnak, hogy róla érdeklődtem.

– Pedig biztosan örülne neki – bazzalygott Ági. – Idefelé a kocsiban ugyanis végig rólad kérdezősködött.

Melindának melegség járta át a szívét. Felgyulladt benne a remény lángja, és elhatározta, hogy nem fogja hagyni kihunyni.

Igazán jól sikerült a látogatás. A kellemes italok, a finom ételek, a felszabadult beszélgetés teljesen elfeledtette Melindával, mikén ment keresztül az elmúlt évben.

Az este folyamán megtudta, hogy Bálint sokáig kamionozott, de egy súlyos baleset miatt végleg otthagya az országutat, és saját vállalkozást indított. Most neki dolgoznak a sofőrök, ő a külföldi fuvarokat szervezi le. A sántítása pedig valószínűleg örökre vele marad. Örülhet, hogy a baleset után a lábait egyáltalán meg tudták menteni.

Melinda a vacsora utáni mosatlan edényeket pakolászta, amikor sorozatban pittyegett a telefonja. Sejtette, ki lehet az. Miután elolvasta az üzeneteket, rápillantott Lillára, aki kíváncsian figyelte őt a székén csücsülve.

– Ezt figyeld, kis szívem! Ági néni és Antoine bácsi idén karácsonykor is meglátogat minket.

– De jóóó! – lelkesedett a kislány. – És addig hányat kell még aludni, Anyuci?

– Lássuk csak – Melinda a hűtő oldalára kifüggesztett naptárra nézett. – Tizenegyet.

– Ó, hát az valami borzasztó rengeteg – biggyesztette le Lillácska a száját. – Meg sem tudom mutatni a ujjaimmal.

Melinda elnevette magát.

– Így igaz. De hamarabb eljön, mint gondolnád. Szerinted milyen ajándékkal készülünk nekik? – fordult most Bálint felé, aki elgondolkodva kortyolt bele a sörébe.

– Hmm... mi lenne, ha valami élménnyel lepnénk meg őket? Mondjuk elmehetnénk együtt egy szabadulósobába.

– Én is mehetek, Apuci? – harsogta a kislány felnyújtott kézzel.

– Lillácska, az felnőtteknek való játék.

– Hát jól van, akkor ti sem jöhettek az én szabadságos szobámba! – ezzel Lilla durcásan beszaladt a szobájába, Melinda és Bálint pedig egymásra nevetett.

– Kamaszodik – vont a vállát vigyorogva Bálint.

– Örület, hogy máris eltelt egy újabb év – szólalt meg Ági, Melinda nappalijának kényelmes foteljébe fészkelve magát. – És milyen nagylány lett Lilla! Neve hallatán a kislány felélénkült.

– Apuci, mikor bontjuk már ki az ajándékokat? És miért ilyen kevés doboz van a fa alatt? – tette csípőre mindkét kezét.

– Azért, kis szívem, mert a felnőttek idén borítékokat kapnak a Jézuskától – magyarázta édesanyja.

– Ó, hát az nagyon unalmas lehet – vágta rá Lilla, majd a fa alatt sorakozó, szépen becsomagolt dobozok elé guggolt. – Akkor ez mind az enyém?

– Bizony, mind a tiéd. De ugye segíthetek kibontani őket? – térdelt mellé az apukája.

– Hát jó – egyezett bele a kislány.

Közben Melinda kiosztotta a borítékokat. Sógornője és Antoine a szabadulószoza jegyeit találta a sajátjában, és néhány kedves sort magyarul és franciául írva, cirádás betűkkel. A Bálintnak szánt borítékra pillantva Melindának mosolyra húzódott a szája. Át is nyújtotta férjének az ajándékot. Alig várta, hogy lássa az arcát, amikor kibontja.

– Tessék szívem, ez a tiéd.

Bálint kíváncsian bontotta fel a borítékot.

– Na nézzük, ebben milyen élmény lesz.

– Hát, az biztos, hogy életre szóló – válaszolta Melinda, és végigsimított a hasán.

– Úgy tudtam! – kiáltott fel Ági. – Ismerlek, te soha nem hagynád ki a karácsonyi koccintást. Gratulálok, drágáim!

Bálint elhomályosult tekintettel nézte a kezében tartott ultrahangos képet.

– Kiköpött apja! – jegyezte meg mosolyogva, és büszkén mutatta meg hűgának és sógorának.

– Ahh, csodaszép! – suttogta meghatottan Ági. – És most lássuk a te ajándékodat! – pillantott barátnőjére.

Melinda is kíváncsi volt rá, vajon mi lapul vastag, A4-es méretű borítékjában. Levette róla a piros selyemszalagot, és az ölébe borította a tartalmát. Sok-sok színes fényképpel találta szembe magát, és egy szerződéssel.

– Uramisten! – kapta szája elé a kezét.

– Mi a baj? – kérdezte Ági izgatottan.

– Baj? Hiszen ez életem legszebb napja! Hát sikerült! – fordult párjához Melinda. – De hogy csináltad?

– Tudhatnád, milyen jó a beszélőkém – kacsintott Bálint a feleségére.

– Árujátok már el, hogy mi az! – szólt rájuk Ági. Mellette Antoine is kíváncsian nyújtogatta a nyakát.

– Ez a mi álomotthonunk. Nézzétek, így néz ki teljesen berendezve. És a hatalmas udvaron akár három kutya is elszaladgálhat a gyerkőccökkel.

– Plusz két macsek – toldotta meg Bálint vidáman.

– Ahh, köszönöm, szívem!

Melinda boldogan ölelte át férjét, és magában hálát adott csodálatos családjáért, és álomszép életükért.

Bemutakozás/weboldal

Néhány gondolat rólam:

A betűk világa mindig is az életem része volt. Gyerekkoromtól kezdve imádtam olvasni. Bárhová mentem, mindig volt nálam könyv. Ez a mai napig így van.

Írásszeretetem már iskolás koromban felszínre bukkant. Rendszeresen jártam helyesírási-, irodalmi versenyekre; később a középiskolában verseket fabrikáltam, naplót vezettem; a húszas éveimben pedig belevágtam a blogírásba. Nagy álmom volt, hogy könyveket is írjak. Eddig négy könyvem jelent meg magánkiadásban.

Az írás számomra terápia. Gyógyító hatással bír. Amikor írok, megszűnik a tér és az idő. Olyankor teljesen belefeledkezek az alkotás áldásos folyamatába.

Célom, hogy írásaimmal adjak valamit az embereknek. Valamit, amit magukkal vihetnek, és ami talán kellemes érzésekkel tölti el lelküket.

Én a szívemből írok, fogadd hát műveimet szeretettel, hiszen szeretettel készülnek.

Bővebben: [Oszlánszky Rita, a tudatos vegán író](#)

Weboldal: <https://konyvekszivbol.hu/wp/>

Dongó Andrea: Légy Tudatos a Tudatosságra, ami vagy!

Minden ember számára a világ mást jelent. Minden ember a világot teljesen másként érzékeli és észleli. Életről életre magunkban hordjuk másokról, magunkról alkotott tapasztalatainkat, véleményeinket, melyek egy egyéni hitrendszer köré csoportosulva kivetülnek az általunk érzékelt világra.

Ha meg akarod változtatni a világot, és azt szeretnéd, hogy ez a világ más legyen, mint amilyen most, akkor ahhoz, hogy a változás meg tudjon jelenni, ahhoz befelé kell elindulnod egy belső úton, hogy felfedez azt a csodálatos Tudatosságot, aki valójában vagy.

Most szeretnék egy fontos dologra emlékeztetni Téged, hogy valójában a világ nem rajtad kívül van, hanem benned él, benned jelenik meg. Mindjárt jobban érteni fogod, hogy miről beszélek. Észrevetted már azt, hogy mindent, amit érzékelsz és észlelsz bármi is legyen az, arról tudsz beszélni.

Olyan szépen el tudod mondani, le tudod írni a problémáidat és azt, ami szenvedést okoz neked. Ez azért lehetséges, mert mindent meg tudsz figyelni, és ha mindent meg tudsz figyelni, ez csak is azért lehetséges, mert Te túl vagy mindenem, amiről tudsz beszélni, vagy is nem vagy azonos azokkal a gondolatokkal, melyekkel eddig tévedésből azonosítottad magad egyfajta tudattalan megszokásból.

Ezek a gondolatok benned jelennek meg, de ezek a gondolatok nem a Te saját gondolataid. Ezek a gondolatok a Tudat által létrehozott kollektív elmében keringő gondolatok, melyeket jelentéssel ruháztál vele, és melyeket életeken keresztül tudattalanul létrejött hitrendszered vonz magához egyfajta karmikus örvényként.

Nagyon egyszerűen tisztán láthatod azt a jelenséget, melyet karmának neveznek. Csak nézd végig azokat a hiedelmeket, elképzeléseket, melyekkel

lekorlátozod magad, és elválasztod magad attól, hogy emlékezz a határtalan korlátlan szeretetre, mely benned is ott él.

Amikor szenvedést élsz meg, neked valójában nem a világgal és a többi emberrel van bajod, hanem azzal a gondolattal és a gondolatnak adott jelentéssel, amit elhittél tévedésből, és mellyel elkülönítetted magad a Szeretettől, ami a Te természetes létállapotod.

Amikor együtt áramolsz a szeretettel a Belső Tiszta Forrással, akkor mindent olyan könnyűnek érzel. Amikor elhiszed a gondolatokat és lekorlátozod magad, elválasztod magad tévedésből a Belső Szeretet Forrás tiszta áramlásától, akkor mindent nagyon nehéznek érzékel, úgy érzed, minden és mindenki, az egész élet ellened van.

Ilyenkor a világot ellenségnek látod, olyan helynek, ahol nincs értelme az életnek. Ez a belső békével teli Szeretetforrás – melyre e sorokon keresztül próbállak emlékeztetni –, túl van a gondolatokon, melyekkel tévedésből azonosítod magad. Valójában az összes gondolat innen született meg, és minden forma, az egész világ, a kollektív elme innen született meg, egy csodálatos teremtés folyamat kibontakozásaként.

Minél többet figyelsz befelé, minél többször viszed a figyelmedet arra a kérdésre, *Ki vagyok Én?*, a figyelem elkezd keresni a Forrását, és az a Korlátlan Tudat, aki Te valójában vagy, elkezd önmagát támogatni az eredeti létállapotodra való visszaemlékezés folyamatában.

Ez a legcsodálatosabb utazás, melyen elindulhatsz. Legcsodálatosabb azért, mert felfedezheted, hogy nem is az vagy, akivel egész életedben tévedésből azonosítottad magad. Felfedezheted a korlátlanságot, a határtalanságot, mely tele van békével, és melyből még a szeretet, a teljesség, a bőség, szerelem is megszületik.

Ez a szeretet időtlen és örökkévaló, olyan mintha dimenziókon túl lenne, de mégsem csak az elmén, a gondolatokon van túl. Az elme is ebben az időtlen szeretetben van benne, csak eddig azért nem érzékelted, mert a figyelmedet lekötötte a boldogság világban való keresése.

Pedig a boldogság, amit annyira keresel, és amit annyira szeretnél megélni, megtapasztalni, eredendően benned él. Ez a boldogság a Tudat korlátlanságából fakad, ahol egyszerre minden jelen van. „Jelen van”, milyen szép a magyar kifejezés. Jelenben lenni, azt jelenti, ott minden egyszerre jelen van.

Ez a jelen az időtlenségben van, ahol nincsenek gondolatok, és nincs távolság, csak könnyedség és egyszerűség van, ez a tiszta elme állapota, amikor az elme visszahúzódik az Önvalóba, a Tiszta Tudatba. A zavaros elme a gondolatokkal azonosítja magát és az élet forrását a gondolatokból eredezteti és létrehozza a gondolatok által a múlt, jelen és jövő idősíkjait.

A múlt pusztán csak az emlékezés által tűnik múltnak. Vajon lenne múltad, ha nem lenne emlékezés a gondolatokra? Nézzük a jövőt, mitől tűnik úgy, hogy létezik jövő, megint csak a jövőre irányuló gondolatok miatt tűnik, úgy mintha lenne jövő. A jövő valótlanága létrehoz egy látszólagos távolságot, melyet úgy tűnik, el kell érni, és ha ez elérésre kerül, akkor meglesz az áhított boldogság vagy szeretet tárgya.

Ez a látszólagos távolság és látszólagos elérésre való törekvés hozza létre a küzdelem és erőfeszítés valótlanóságát, mely nagyon is valósnak tűnhet, hiszen ez az egész tudattalan működés mögött ott van a Tiszta Tudat, az Örök valóság. E nélkül semmi sem tudna megjelenni.

Valójában, amikor el szeretnéd érni a boldogság tárgyát, az örök életerőt, az örök élet érzését, annak korlátlan bőségét szeretnéd újra érzékelni magadban. Valójában mélyen arra vágysz, hogy az örök élet Forrásaként, Önvalóként érzékelj Önmagad. Ezért van az állandó boldogságkeresés az elmében, mert valami benned nem tudta teljesen elfelejteni önmaga természeti lényegiségét a látszat elkülönülés ellenére.

Az Önvaló az Élet Örök Forrása az időtlenségben van, ahol az örök élet van. Amikor a figyelmed az önkutatás által elkezd fokozatosan visszatérni Örök Forrásába, mindent, amit leírtam neked, magadtól egyszerűen könnyedén fel fogod ismerni, és mindent elkezdesz teljesen másként érzékelni és észlelni.

Az elme látásmódja, mely a folyamatos összehasonlításon, jó és rossz kettősségének értelmezésén, majd az állandó véleményalkotás általi ítélkezéson és tagadáson alapulva folyamatosan elkülönül a valóságtól, addig az Önvalóból való látás feltárja a nem tudás egyszerűségét, az értelmezés nélküliség lágyságát, az időtlenség, korlátlanosság, vanság tökéletes teljességét.

Feltárja azt, hogy ez a világ már teljes és tökéletes ahogy van, hiba nélkül, ez a világ a világmindenség tökéletes része, és az a Tiszta Tudat, melyben ez megjelenik, határtalanul szereti Önmagát mindenben, ami él és Létezik. A valóságra való visszaemlékezés új korszakát éljük, a Kegyelem ereje valóság, hiszen mindenki az ébredés egyéni útján halad hazafelé a Forrás felé.

Tudnod kell, bármennyire a látszat azt mutatja, hogy van olyan, hogy mindenki-sokaság sem létezik, hiszen az egyetlen élő létező Tudat ébred önmagára abból a személyes álomból, melybe belemerült a világ teremtése során.

Most önmagára ébred és újra Tudatossá válik a Tudatosságra annyi forma és karakteren keresztül különféle egyéni utakon, mely utak összehasonlíthatatlanok, mindegyik út tökéletes és teljes, és ezen utak sokfélesége is a Tudat végtelenségére mutat rá.

Van-e vége ennek az ébredési folyamatnak? Hogyan lehetne, ha a Tudat végtelen és határtalan és korlátlan.

Bemutakozás/weboldal

Weboldal: www.orokkevaloteljesseg.hu

YouTube: [Örökkévaló Teljesség csatorna](#)

Facebook: [Örökkévaló Teljesség oldal](#)

Nádasi Krisztina: Két ablak

Nagyon kellett az a könyv.

A nyitott ablaknak háttal álltam és a golyóstollal a fogaimat kocogtattam, azt latolgatva, vajon rákeressek-e még egyszer a neten, amikor egy hirtelen szélroham a nyakamba fújta a piros sötétítőfüggönyt. Ahhoz már hozzá vagyok szokva, hogy hosszú szőke hajam rendre az arcomban landol, de hogy már a függöny is...

Megfordultam, hogy becsukjam az ablakot, és ekkor világosság gyúlt bennem.

– Ó, én marha!

Egy kapuval lejjebb, a szemben lévő ablakból Attis integetett ki, én pedig nem is értettem, hogyan lehet, hogy őt még nem kérdeztem meg.

– Vihar lesz! – kiáltotta oda nekem a fiú vidáman. Ő is épp azon volt, hogy becsukja az ablakot, így intettem neki:

– Várj, várj! Megvan neked az a könyv, amit de Gaulle-ról írt a fia?

Attis értetlenkedve rázta a fejét.

Én körbekémleltem a könyvtárban: úgy tűnt, az olvasóink pár percig meglesznek nélkülem, így fogtam magam és kiugrottam az ablakon. Na, nem kell öngyilkossági kísérletre gondolni: könyvtárunk a földszinten van, ráadásul sétálóutcában, így gyakran választom a közlekedés ezen módját, amikor sietek.

Áttrappoltam az úton, meg sem álltam Attis ablakáig. Illetve boltjának azon ablakáig, ahol a pénztárgép volt és ahol a srác általában, mint most is, tartózkodott.

– Philippe de Gaulle írt egy könyvet az apjáról. A húgom keresi a diplomamunkájához, én meg megesküdtem neki, hogy a föld alól is előkerítem, ha már a múltkor úgy elrontottam az estéjét. De nálunk nincs meg, a netes antikváriumokban nincs elérhető példány... gondoltam, te hátha meg tudod szerezni.

Attis az ablakban támaszkodva hallgatott végig. Annyira koncentrált rám, hogy nemcsak a szemöldökét ráncolta össze, hanem még kopaszodó feje bőrét is. Elmosolyodtam.

– Megnézem – biccentett, és már el is tűnt az ablakból. Én szteppeltem ott néhány másodpercig, aztán visszaoldalogtam a saját ablakom alá, hogy ha valakinek hiányzom, legalább beszélgetni tudjon velem. Az ilyen meleg tavaszi napokon sokan térnek be egy újabb olvasmányért, amivel kiülhetnek a parkba.

Hamarosan úgy éreztem, hogy már enyhén kínos a helyzet. Legalább tíz perce állhattam a saját ablakom alatt, megéheztem, megszomjaztam, és már a mosdóba is szívesen kimentem volna; elhatároztam, hogy átsétálok az épület bejáratához és visszamegyek a munkahelyemre. Éppen megpördültem, amikor előttem termett Attis, egy csúnya, sötétkék könyvet mutatva felém.

– Ó! – kiáltottam fel, és megragadtam a kötetet. – Hát te egy csoda vagy! – A mellkasomhoz szorítottam a könyvet és a büszkén felém hajoló sráchoz léptem; ugyanezzel a lendülettel csókot plántáltam az ajkára.

Egy pillanatra megdermedtem, aztán elvigyorodtam.

– Köszönöm – mondtam a meglepetten bámuló srácnak, majd elszaladtam mellette, egyenest a könyvtárba vezető kőlépcsők irányába. El sem hittem, hogy Attisnak megvolt ez a könyv. Jó, persze, mindig mondja, hogy a könyvei felét sem teszi fel a netre, annyi van neki – pedig egy antikváriumnak nem ez a dolga? Hogy elérhetővé tegye a portékáját?

Aztán abba gondoltam bele, hogy ha feltette volna a netre, már valószínűleg elkelt volna, így mégis szerencse, hogy Attis nem olyan jó az adminisztrációban. Tényleg: elfelejtettem megkérdezni a könyv árát! Na nem baj, majd ha visszaérek az ablakomhoz...

Egyenest az öltözőbe mentem és eltettem a kötetet a szekrényembe. Aztán zörrent a farzsebem. Illetve a mobilom.

Attis küldött üzenetet:

Ez mi volt?

Elvigyorodtam.

Mi mi volt? – írtam neki vissza. Tudtam, persze, hogy a puszira gondol, de én sem értettem, mi vezethetett oda, hogy az egyik haveromat megcsókoljam.

Ezek szerint álmodtam? – jött máris a válasz.

Elgondolkodtam. Tényleg hihetetlennek tűnt, hogy ilyet tettem.

Nem.

Szóval? – kérdezte.

Megörültem neki, hogy ilyen kedves vagy – írtam. Időközben visszaértem az asztalomhoz, ahol láttam, hogy a hirtelen széllelés a jegyzeteimet is szétszórta. Letérdeltem a földre és összeszedtem a papírokat. Mire készen lettem, új üzenet várt a telefonon:

Én mindig kedves vagyok.

Ez igaz.

Kupacba rendeztem a lapokat és az asztalra helyeztem a stószot, majd az ablakhoz léptem.

Attis is ott állt az ablakban és komoly képpel nézett rám. Nekem meg elindult valami bizsergés a talpamtól, jött felfelé, a sípcsontomon, aztán a combom belső oldalán, át a gyomromon, és körbeszorította a szívemet.

Igen – írtam.

Attis a telefonjára pillantott, elmosolyodott és becsukta az ablakot.

Bemutakozás/weboldal

Weboldal: <http://www.krisznadasiwrites.hu/>

Bemutakozás: [Nádasi Krisz, a kiadófüggetlen író](#)

Lang Tünde (T. C. Lang): Változás

– Hogy szakadna rád az ég! – Gréta dühösen a kasznira vágott; mégse rúghatott bele a gumiba csinos cipőjével.

Ökölbe szorította a kezét. Soha nem cserélt még kereket. Száját keskeny vonallá préselte össze, a tehetetlenség könnyeket csalt a szemébe. Nem elég, hogy hétfő van, leöntötte magát kávéval és a dugóban vesztegelt, a defekt tovább tetézte a bajt. Rosszul indult a hét.

– Ez rondán fest – sajnálkozott egy nő mellette. – Nem esett baja? És a kocsinak?

– Nem, de a legrosszabbkor durrant ki a kerék!

– Megtörténhetett volna százharmincnál az autópályán is – jegyezte meg az idegen bármiféle rosszindulat nélkül.

Gréta meglepetten fordult a nő felé, aki ártatlan tekintettel nézett vissza rá vörös hajzuhataga alól.

– Vagy siet valahová? – érdeklődött amaz kedvesen.

– A bankba.

– Mihez kezd? Ki tudja cseréni a kereket?

– Most viccel, ugye? – Gréta végigmutatott magán. – Úgy nézek ki, mint egy autószerelő?

A vörös hajú nő elmosolyodott.

– Van egy ajánlatom: maga bemegy a bankba, elintézi, amit el kell, én meg kicserélem a kereket.

Gréta bizalmatlanul méricskélte az idegent. Ő sem úgy festett könnyű, világos ruhájában, mint egy mesterember.

– Képes vagyok kereket cserélni – állította a nő magabiztosan, de barátságosan, mintha olvasna a gondolataiban.

Gréta arca lángra gyúlt a lelepleződöttség érzésétől.

– Cserébe...?

– Nem kérek semmit – vont a vállát az idegen.

– Ilyet nem szoktak csak úgy, önzetlenül felajánlani.

– Én szoktam.

– Ne vicceljen, mit kér? Pénzt? – Gréta a táskájában matatott a pénztárcája után.

– Ne sértsen meg.

– Nem akarok az adósa lenni.

– Ennyire nehéz a segítséget elfogadni? – emelte meg szemöldökét a nő. – Jó, legyen, akkor vigyen haza.

– Rendben – egyezett bele Gréta rövid habozás után. – A csomagtartóban találja a pótkereket, az emelőt meg a szerszámokat. – A slusszkulcsot azért magával vitte.

Egy platán takarta a kilátást a bankból, Gréta nem tudta ellenőrizni, mi folyik odakint, azonban mire minden iratra rákerült az aláírása, a kerékcseré is megtörtént.

– Az Angyal utcába, legyen kedves – mosolygott az idegen, és elfoglalta az anyósülést.

Gréta forgatta a szemét, miközben megkerülte a járművet. Az Angyal utca legalább háromnegyed órára feküdt onnan. Az utakon lévő torlódásokat figyelembe véve annál is többre. És még visszafelé is meg kell tennie az utat... Gratulált magának, így kell elpazarolni fél napot.

Útközben úgy tett, mintha nem ülne mellette senki, meg sem próbált kommunikálni a nővel.

– De csodás, ahogy a nap sugarai áttörnek a felhők között! – áradozott az utasa. – Olyan, mintha megnyílt volna a mennyek kapuja, és a lelkek így nyernének bebocsátást.

Gréta kimeresztette a szemét, mintha nem akarna hinni a fülének. Nem fűzött hozzá semmit.

– Az a fa meg úgy néz ki, mint egy hajlott hátú öregasszony – szólalt meg kisvártatva a nő ismét.

Gréta idegesen dobolt ujjaival a kormánykeréken, a jelzőlámpát szuggerálta, hogy váltson zöldre.

– Mennyi rózsa! Milyen finom illatuk lehet...

– Maga nem vezet? – kérdezte Gréta egy kis éllel, hogy belefojtsa a számára oly bosszantó lelkendezést a nőbe.

– Nem, nincs autóm, meg nekem az túl földhözragadt tevékenység. Még a végén belemennék az előttem haladó autóba, mert ráfeledkezem egy felhőre – kacagott.

Gréta a nőre sandított, szeme sarkából is jól látta arcán a levakarhatatlan vidámságot.

Normális ember nem mosolyog hétfő reggel.

– Miért olyan feszült? – kérdezte a nő.

Grétát váratlanul érte a kérdés, nem szokott bizalmaskodni idegenekkel.

– Magát nem idegesíti ez a dugó? Még az a járókeretes néni is le hagy bennünket – biccentett a járda felé.

– Legalább van időm nézegetni.

– Mit?

– A vicces formájú felhőket az égen. A különleges formájú fákat. A szemet gyönyörködtető, tarka virágokat. Az embereket. Észrevette, hogy milyen árulkodó a testtartás? Látja azt a férfit a megálló mellett? – Gréta követte pillantásával a nő ujját.
– Görnyedt, a válla előreesett, a fejét lehajtja; mintha a világ minden terhe a nyakába szakadt volna.

Eddig eszébe sem jutott sem a felhőket, sem másokat nézegetni. A járókelők tömkelegére mindig arctalan masszaként tekintett. Véletlenül sem kezdeményezett volna szemkontaktust valamelyikükkel. Még valaki félreértette volna. De a nőnek igaza volt, a férfi valóban gondterheltnek tűnt.

– Meghalok egy kávéért... A következő kereszteződés után lesz egy benzinkút jobbra, ha nem jelentene túl nagy gondot, legyen szíves, álljon meg ott – kérte utasa olyan bocitekintettel, amelynek maga az ördög sem tudott volna ellenállni. És Gréta sem. Összeszorította ajkát, végigsimított a reggeli incidensre emlékeztető barna foltos blúzán, és biccentett. Úgy hiányzott neki a kávészünet, mint egy foghúzás.

– Hoztam magának is – nyújtott felé a vörös hajú nő egy poharat vidáman.

Hogy képes valaki ennyit mosolyogni?

Úgy érezte, muszáj viszonznia a gesztust: a köszönöm elrebegése után bizonytalanul füle felé húzta a száját, annak sarkát alig láthatóan felfelé kunkorította. Ritkán gyakorolta. Pedig egész kellemesnek találta.

Néhány korty után köhögőroham tört az idegenre. A kávé kilötyögött, jutott homokszínű hosszú ujjú felsőjére és az aszfaltra is. Egyik kezét a mellkasára szorította, a másikkal jelezte Grétának, hogy semmi baj.

– Csak félrenyeltem, ilyen a formám – nevetett két köhintés között.

– Minden rendben? Adjak vizet, hogy kimoshassa a foltot? – kérdezte Gréta. –

Vagy bemegy a mosdóba?

A nő legyintett.

– Nem ez a kedvenc felsőm, majd otthon elintézem. Ha kijön belőle, akkor kijön, ha nem, akkor nem.

– Hozok egy másik kávé – ajánlotta Gréta, de a vörös hajú nő hátrított.

– Egy kicsi jutott azért belém is, meg aztán úgysem volt olyan finom, nem vesztettem vele sokat.

Gréta összehasonlította a saját reggeli reakcióját az utasáéval, és elszégyellte magát. Amikor ő leöntötte magát, szitkozódott a kávé miatt, ami egyébként iszonyatosan keserű volt, és leöntött blúza miatt is, pedig kifejezetten utálta azt a darabot, mégis megpróbálta rögtön eltávolítani belőle a foltot, és még jobban felpaprikázódott, amikor nem sikerült.

– Oda nézzen, milyen bájos liget van amott! Nagyon siet? Sétálhatnánk ott egy kicsit.

Gréta már lemondott arról, hogy időben hazaérjen az ügyintézésre szánt szabadnapján. Széttárta két karját, és félmosollyal a szája szegletében csóválta a fejét, beleegyezését adva a dologba.

Furcsa utasának mi sem természetesebb, mint hétfő délelőtt egy ligetben sétálni.

A park fái tompították az utca zaját, már ki lehetett venni a madarak énekét.

– A béke apró szigete. – A vörös hajú nő elégedetten sóhajtott, majd lehajolt egy, a kiépített utat szegélyező rózsabokorhoz, és beleszipantott egy virágkehelybe.
– Szagolja csak meg, milyen édes!

Gréta tipródott a retiküljét markolászva, amikor azonban a nő ráemelte átható tekintetét, ő is a bokor fölé görnyedt. Szemhéja önkéntelenül is lecsukódott, ahogy magába szívta az apró fejű, barackszínű rózsza valóban édes illatát. Gondoktól barázdált homloka kezdett kisimulni.

– Nem is emlékszem, mikor szagoltam utoljára virágot – jegyezte meg átszellemült arccal.

Az idegen csücsörítve bólogatott.

Beljebb sétáltak, az autók moraja egyre távolibbnak hatott.

– Egy szelet boldogság, nemde?

Gréta hallgatott, mire a nő különös pillantást vetett rá, majd megszólalt:

– Maga nem az a lelassuló fajta, ugye?

– Nekem nincs időm lelassulni. – Gréta nevetése erőltetettnek hallatott.

– És boldog így?

– Persze – érkezett túl hamar a felelet. – Miért ne lennék az? Van saját lakásom, illetve lesz, ha visszafizetem a kölcsönt, autóm, jól fizető állásom.

– Maga nagyon szerencsés – jelentette ki a nő.

– De? – kérdezett vissza Gréta. Úgy érezte, a levegőben lóg a válasz másik fele.

A vörös hajú nő a szemébe nézett, kedves arca és mogyorószínű szeme melegséget árasztott.

– Több földi jóval rendelkezik, mint sokan mások, elégedett lehet az életével... de szerintem a boldogságot nem ilyen nagy dolgokban mérik. – Az idegen tekintete a zöldellő fűre tévedt, megállapodott egy ponton, majd felsikkantott örömeiben. – Ott fut egy mókus!

Gréta még éppen elcsípte, ahogy a kis jószág felkapaszkodott egy közeli lucfenyőre.

– A boldogság apró örömök és kis szépségek halmaza.

Gréta értetlenül nézett rá, mire folytatta:

– Lehet akármilyen jól fizető állásom vagy nagy lakásom, ha nincs kivel megosztanom, és közben folyamatosan szakad az eső... még akkor is, ha az ázott föld illatának is megvan a maga varázsa. A jó dolgokat természetesnek vesszük, csak a hiányuk tűnik fel. Mint a napsütésé borongós időben.

Gréta azon kapta magát, hogy ujjával a rózsák szirmát simogatja, ahogyan elhalad mellettük. Különös útitársának is feltűnt, fülig érő szájjal jutalmazta. Gréta zavartan visszahúzta a kezét, mintha valami illetlen dolgot tett volna.

– Mi szeretett volna lenni gyerekként? – kíváncsiskodott a vörös hajú nő.

Gréta előbb meghökkent a kérdésen, majd ábrázata ellágyult, ahogyan felsejlettek benne gyermekkorának emlékképei.

– Festőművész – bökte ki szégyenlősen.

– És mivel foglalkozik?

– Könyvelő vagyok egy multinál.

– Az elég távol áll a festéstől.

Gréta lemondóan fújta egyet.

– Anyám azt mondta, festegetésből nem lehet megélni, tanuljak rendes szakmát. Igaza volt.

– Élvezi a munkáját?

– Eleget keresek vele.

– De élvezzi? – A nő nem kapott választ. – Lemondott az álmáról.

– Egy ismerősöm sincs, aki a festményei eladásából él.

– Talán maga lett volna az az egy.

Gréta lehajtotta a fejét, felidézte magában, milyen szenvedéllyel húzta az ecsetet a vásznon, az eufóriát, ami egy-egy műalkotás megszületése után járta át. Mellkasában apró, ám egyre erősödő sajgás jelezte a hiányát.

– A belső tűz előrevisz bennünket és kiszakít a mókuserékből, táplálni kell, nem eloltani. Az álmokat megvalósítani, a pillanatot pedig meg- és átélni; ez az én filozófiám. Sosem késő változni és változtatni. A változást nem kívülről kell várni. A változás bennünk kezdődik el.

Gréta apró, pontszerű nyomásokat érzett ujjbegyében, amelyek fokozatosan bizsergéssé erősödtek. A mellkasát átjáró sajgás helyén gyenge szikrák keltek könnyű táncra, ébredésre ösztönözve évtizedeken keresztül szunnyadó társaikat.

– Ideje indulnunk – nyögte váratlanul, a nőre rá sem nézve. Remegő kézzel, de határozott léptekkel indult vissza az autóhoz. Ezúttal útitársa sem próbálkozott beszédbe elegyedni vele, ám egész úton ott díszelgett arcán a Mona Lisához hasonlatos, mindentudó mosoly.

A szűk Angyal utcában nem volt parkolási lehetőség, Gréta benyomta az elakadásjelzőt, amíg a nő kiszállt egy többszintes épület előtt.

– Köszönöm... és minden jól! – búcsúzott el. Gréta biccentett csupán, és elhajtott, vissza sem nézett.

Leállította a motort a háza előtti parkolóban. Nem emlékezett a hazaútra. Pillantása az anyósülésre tévedt, ahol nem is olyan rég a kíváncsi, cserfes nő mosolygott rendületlenül.

Egy ecset hevert a rombuszmintás kárpiton. Pillanatnyi dermedtség után a kezébe vette.

Lapos mókusszőr ecset.

Végigfutott gerince mentén a hideg, majd forróság öntötte el. A belső tűz új életre kelt.

Visszapattant az autóba, és meg sem állt a pár utcányira lévő kreatív bolt előtt, amely előtt mindennap elhaladt, és amelyről éveken át próbált nem tudomást venni.

Miután kipakolta az ürességtől kongó lakásban a festékeket és az ecseteket, rögzítette a vásznat az állványra. Hosszú percekig bámulta megbűvölten.

Szíve a torkában dobogott.

Belemártotta az ecsetet a tégelybe, és bizonytalan kézzel színes csíkot húzott a vászonra. Majd újabbat és újabbat. Mozdulatai egyre határozottabbá váltak.

Átszakadt lelkében a gát. Könnyek peregtek az arcán, miközben szorgosan járt a keze.

Festékes kézfejjel és arccal rogyott le az ágyra, és merült el az álmok világában.

Reggel első pillantása a festményre esett. Egy ligetet ábrázolt, melynek keskeny ösvényét virágzó rózsabokrok szegélyezték. Egy vörös hajú nő hajolt följük. Nem volt tökéletes alkotás, látta rajta a gyakorlottság hiányát, de tudta, idővel jobb, ügyesebb lesz. Fejlődni akart.

Elhatározta, hogy munka után elviszi a képet a nőnek, akinek a nevét sem tudja. De a címét igen.

Az Angyal utcával párhuzamos utcában parkolt le, a maradék távot gyalog tette meg. Az Angyal utca egészen másképp festett, mint amire emlékezett. Az a ház, amely előtt előző nap magára hagyta a nőt, felállványozva, ablak nélkül tátongó szemmel meredt rá. Nem úgy festett, mintha aznap reggel álltak volna neki a felújításnak, inkább úgy, mint amelyről elfeledkeztek. Földbe gyökerezett lábbal meredt az épületre, hóna alatt a festménnyel.

– Elnézést – szólította meg a szomszéd házból kilépő asszonyt. – Egy nőt keresek, aki ebben a házban lakik – mutatott a szemmel láthatóan lakatlan épületre.

– Nem tudom a nevét, de feltűnő, vörös haja van.

– Jaj, már megint egy – emelte az idős asszony a tekintetét az égre. – Mikor értik meg már végre, hogy nem lakik itt senki, vörös hajú nő meg főleg.

– *Értik?*

– Néha jön valaki, aki egy vörös hajú nőnek hozna ajándékot. – A néni legyintett, és elsietett.

Gréta szája elnyílt. Bénultan bámult az asszony után.

Elővette hóna alól a képet, és alaposan szemügyre vette a vörös hajú alakot. Körbenézett, majd a felújítandó házhoz lépkedett, és az egyik ablaknyílásba támasztotta a festményt. Vetett rá egy utolsó pillantást, mielőtt visszaindult az autójához.

A fülében csengtek a vörös hajú nő szavai.

Figyelte a szembe jövő embereket. Hirtelen ötlettől vezérelve gondolta, kipróbál valamit.

Egy férfi közeledett.

Nem, azért mégsem rajta próbálja ki.

Egy fásult fiatal női alak bukkant fel, tökéletes alanynak találta. Rámosolygott.

A lány először megdöbbsent, majd viszonzta a kedves gesztust.

Grétát jóleső érzéssel töltötte el, hogy szebbé varázsolta valakinek a napját.

Eltökélte, hogy változtat az életén. Nem másnap, nem újévkor, hanem azonnal. Nem, nem mond fel a munkahelyén, ekkora változásra nem készült fel. Csak apróságokra. Kezdetben legalábbis. Például többet fog mosolyogni. Talán egyszer egy férfira is. És többet fog festeni. Mostantól táplálni fogja a belső tüzét.

Mert a változás csak rajtunk múlik.

A változás bennünk kezdődik el.

Bemutakozás/weboldal

Az alkotás gyermekkorom óta az életem része, az írásban találtam meg a művészi önkifejezés számomra leginkább testhezálló módját. Első regényem 2013-ban jelent meg *A Lámpás nyomában* címmel, 2016-ban pedig a második kiadása. *A nyúlporkölt* című novellám a Holnap Magazin pályázatán harmadik helyet ért el 2020 májusában.

Az *Ebben az életben* című novellám bekerült a legjobb tízbe a Trivium Egyesület Az igaz szerelem pályázatán, 2020 novemberében jelent meg elektronikus antológia formájában. A *Főszereplő ajándékba* című novellámat az EZ-Könyv Kandalló és fahéj pályázatán válogatták be a legjobbak közé, és jelent meg nyomtatásban, szintén 2020 novemberében.

Honlap: <https://www.tclang.hu/>

Facebook: <https://facebook.com/tclangcreative>

Instagram: <https://instagram.com/tclangcreative>

Eyn: Miért szenvednek a jók?

Itt most egy történetet kellett volna írnom, valami novellaszerűséget, pozitív végkifejlettel. Azonban túl sok minden zajlott, ami megterhelt, így elengedtem. Végül úgy döntöttem, hogy leírom a valóságot, ami történt eddig.

(Ha a stílus, a hangnem és az üzenet tetszik, olvasd el utána a hasonló formában íródott: [Te csinálod az egészséget](#) című e-könyvem.)

Elkezdődött az élet. Gyermekek voltunk. Felhőtlenek és vidámak. Annyi új és szép dolog volt, számtalan öröm, és annyi érdekes pillanat. Boldogok voltunk, nagyon boldogok, de ez természetes és magától értetődő volt, nem lehattunk igazán tudatában.

Elkezdünk nőni, és lassanként megváltoztak a dolgok. Rengeteg dolgot megtanultunk és eleinte nagyon élveztük a tudást. Majd rájöttünk, hogy van itt sok minden, amit eddig nem vettünk észre. Az emberek nem ugyanolyanok voltak, mint amit mutattak magukról. Kívül sokszor teljesen mást mutattak, mint ami az aurájukban kibontakozott.

De ahogyan növekedtünk, már nem vettük észre, mi zajlik másokban, a tanítóink, a felnőttek rászoktattak arra, hogy mindig csak arra figyeljünk, amit a szemünkkel látunk. A tanulás kezdett teherré válni. Sok mindent meg kellett tanulnunk, aminek semmi értelmét sem láttuk. Sem boldogok nem lettünk tőle, sem okosabbak, csak elfáradtunk.

Kezdetben azt éreztem, hogy minden kérdésre ott van a válasz, csak figyelnem kell rá. Mások megtanítottak, hogy „csak az az igaz, amit odakint tapasztalok”. Azt is mondták, hogy az élet nem a boldogságról szól, jobb, ha felkészülök minden rosszra. Kezdtém lelkileg összezsugorodni.

Mindig sok belső energiával, tiszta szívvel, boldogan közeledtem másokhoz, mígnem megjelentek azok, akik teljesen zártak voltak. Nem kapcsolódtak az én

energiáimhoz, hanem ellenálltak és kételyeket ébresztettek bennem. Ők sem emlékeztek már, hogy valaha olyanok voltak, mint mindannyian kezdetben, csak megtanították őket arra, hogy az energia korlátolt.

Mesteri módon elhintették a tudatalattijukban azt, hogy a lehetőségek és a boldogság korlátozott, az energiáért küzdeni kell, úgy, hogy másoktól elveszük. Ez szörnyű élmény volt és sosem tudtuk igazán feldolgozni. Észrevétlenül szerepekbe kerültünk. Azt hittük, „így és úgy” kell viselkednünk, hogy rendben legyen minden.

Mire felnőttünk, megtanultuk, hogy „semmi sem jár ingyen”, mindenért küzdeni kell. Meg is szenvedtük ezt, ha sikeresek voltunk, sem igazán lettünk boldogok. Megtanultuk, hogy olyasmiket tegyünk, amiket nem szeretünk, azért, hogy kapjunk valamit, amiből meg lehet élni. Amikor elkezdtünk hinni abban, hogy örömmel is dolgozhatunk, és így is elboldogulhatunk, mások gyorsan bebizonyították, hogy ez nem így van.

De ott voltak azok, akiknek mégis sikerült. Belekerültünk az élet örvényébe, és nem tudtuk már, mi miért történik. Egyáltalán hogy kerültünk ide, miért születtünk meg? Hogyan lehet, hogy vagyunk, és nem nem vagyunk? Teljesen elfelejtettük, ami azelőtt volt, mielőtt „ideérkeztünk”.

Aztán egy napon megjelent „Ő”. Nem láttam és nem is hallottam, csak azt vettem észre, hogy a gondolataimban megjelennek válaszok, olyan válaszok, melyek biztosan nem tőlem származnak. Rájöttem, hogy mindenre tudja a választ, de mégsem érkezik mindenre válasz.

Nem miatta, hanem miattam. Nem voltam rá kész. Egyszerűen be sem tudtam volna fogadni. Akkor még nem tudtam, hogy sok időnek kell eltelnie, és életpélményeken átesni, hogy befogadóképesé váljak az igazi válaszokra.

- Miért nem érem el, amit akarok?
- Miért nem engeded, hogy elérj, amit akarsz?
- Most visszadobtad a labdát. Hogyan csinálom, hogy nem engedem?

– A háttérben még mindig futnak benned olyan programok, amelyeket idegen tudatok ültettek beléd. Az egyik ilyen, hogy csak bizonyos dolgokat érdemelsz meg, vagy hogy ennek, és annak kell lenned, hogy elérj valamit, vagy ennek és annak megfelelned. És még kismillió korlát, melyek mindegyikét „felszedted” az életed során.

– Valamit azonban mégiscsak kell tennem ahhoz, hogy eljussak oda, ahova szeretnék.

– Nem is arról van szó. Te azt megteszed, mégis, sokszor nem érsz célba. Ezt kérdezted. Ez azért van, mert nem mered 100 százalékban önmagadra bízni a sikered. Arra gondolsz, meg-e felelsz minden feltételnek, ahelyett hogy csak teljes szívvel-lélekkel, mindenféle habozás nélkül tennéd, amit a belső diktál.

– Miért teszem ezt?

– Mit gondolsz, ki vagy te?

– Egy élete magasabb célját kereső ember.

– Nem! Te életed teremtője vagy. Azért csinálod az egészet, hogy a lehető legmagasabb szinten megismerd a létezését (önmagad), s eközben számos más hozzád hasonló szellemmel élményeket élj át.

– Hogyan jön ehhez a sok küszködés és szenvedés?

– Ezek a melléktermékei a folyamatnak, melyen átmész, önmagad megismerésének.

Ahogy haladt előre az élet, megtapasztaltuk a halált. Semmi sem rosszabb, mint amikor valakit elveszítesz, tudod, hogy tovább létezik, de nem rendelkezel azzal a tudati fejlettséggel, hogy kapcsolatban maradj vele.

Azt hittük, hogy olyan sok rossz után, végül minden jó lesz. De nem így történt. A világ és mások nagyon kegyetlen dolgokat műveltek. Sehogy sem értettem, miért kell a jóknak annyi rosszat elviselnie. Ennek semmi értelme, hiszen lelkileg megnyomorodnak, de nem fejlődnek ettől.

Muszáj volt megkérdezni Őt. De nem volt válasz. Maradt a csüggedés. Telt az idő, nem adtam fel és folyamatosan dolgoztam önmagamon, hogy tisztább energiáim legyenek. Egy napon éreztem, hogy tudatszintet váltok. Váratlanul erős gondolatok áramlottak belém és átéltem a válaszokat.

Nagyon megrázó erejű volt, kellett egy kis idő, mire annyira lecsillapodtam, hogy képes legyek szavakban és mondatokban megformálni. Úgy írom le neked, mintha párbeszédszerűen történt volna, de valójában ez egyetlen pillanat alatt zajlott le. A kérdések és válaszok ugyanakkor történtek meg. Egyik pillanatban még nem tudtam semmit, a másikban megvilágosodott előttem minden.

– Mi értelme ennek a tengernyi kínnak? Ha csak tizedannyi szenvedéssel járna, sem jönnék többet ide vissza a földi életbe!

– Semmi értelme.

– Miiii?

– Azt mondtam, semmi értelme. Ne az értelmét keresd! Zsákutcába tévedsz.

– Akkor mi legyen?

– Először is ne felejtse el azt a rengeteg jót, amiben részed volt. Másodszor a sok bölcsességet, melyet szereztél általuk.

– Ebben igazad van. De mire megyek vele, ha mégis más erők irányítják itt a dolgokat.

– Nem irányítják más erők.

– De szörnyű sok gonoszság és igazságtalanság történik most. Szinte irtják az embereket, szellemileg, lelkileg és testileg is.

– Mi a fontosabb, a film, ami elmúlik, vagy az élmény, amelyet adott, s örökre veled marad?

– Nyilván az élmény, de muszáj olyan drámainak lennie a filmnek?

– Egyáltalán nem és nem is az. Te mindig csak a saját nézőpontodból látod. Mások egészen mást látnak.

– Most sokan látjuk ugyanazt.

– Mert rákapcsolódtatok egy közös figyelmi mezőre, melyet a tömegtudat hipnotizál.

– Mi az igazság?

– Te mit szeretnél?

– Úgy értem, mi zajlik valójában.

– Lejátsszátok azt a filmet, amelyet megírtatok.

– Ezt senki sem fogja elhinni.

– Márpedig ez a válasz. Az univerzum soha semmit nem kényszerít senkire. Tudom, hogy az események sűrűjében nem ez látszik, de ennek az az oka, hogy csak a téridő egy szeletét fogjátok fel egyszerre. A tágabb összefüggéseket nem ismeritek fel, sokszor arra sem jöttök rá, hogy *menetközben is van hatalmatok változtatni a történeten.*

*Persze csak attól a ponttól kiindulva, ahol most tartatok. Nem írhatjátok át az egész forgatókönyvet, mert abból nagy káosz lenne, de **egy részletből kiindulva teljesen más végkifejletet hozhattok létre.***

– Van, aki nagyon sokat szenved, úgy hogy nem is tehet róla, hiszen nem tett rosszat. Pont ellenkezőleg, inkább feláldozta magát, hogy másoknak segítsen. Most pedig halálra kínozzák azzal, hogy nem tudnak mit kezdeni vele, csak tesztelik, megoldás nélkül.

– Igen, ez visel meg téged is.

– De miért kell neki olyan sokat szenvednie? Miért kell olyan sok kínt elviselnie?

– Ugyanazért, amiért te is vállaltad ezt az életet. Mert ezzel megmented azokat, akik fontosak neked. Nem kellene elfogadnod a sok szenvedést, de azzal, hogy benne vagy a történetben, megmented őket egy sokkal rosszabb következménytől.

– Milyen rosszabb következménytől?

– Vállaltad, hogy átveszed a „sorsuk” egy részét. Tudnod kell, hogy a sors nem egy előre meghatározott valami, hanem minden egyes egyéni szellem terve, önmaga magasabb szinten való megismerésére. De ez képtelenség lenne egyedül. Csakis az jut önmaga magasabb tudatának megismeréséhez, aki a másokban is megtalálja önmagát. Ezért van az, hogy habozás nélkül vállalod akár a legnagyobb veszélyt is, ha bajban van az, akit szeretsz.

Ha látod, hogy egy társad nagy terhet cipel, és rogyadozik alatta, ösztönösen odaszaladsz és segítesz neki. Bár mindketten kifáradtok, de célba értek.

– Tudsz mondani egy élő példát?

– Emlékszel rá, amikor nemrégiben annyira fájt a lábad?

– Igen, és mérgelődtem is eleget.

– Pedig azt a lábfájást te vállaltad.

– Hogyan lehetséges ez?

– Tudtad, hogy nagy fájdalmakat kell elviselnie valakinek, ezért azt mondtad, bárcsak átvehetnéd egy részét a fájdalmának. Annyira őszintén kívántad, hogy meg is kaptad.

– Akkor hogyhogy elfelejtettem?

– Amikor megtörtént még értetted is egy pillanatra, de aztán elsüllyesztetted a tudatalattidba, gondolván, ez úgysem lehet. Nem hitted el, ami veled történt.

– Úristen... pedig milyen boldog lettem volna.

– Látod, a szenvedés és boldogság nem is áll oly távol egymástól.

– És úgy érted, ezt a sok megpróbáltatást azért vállaltuk, mert ezzel valaki másnak a terhét csökkentjük, és ő könnyebben túljut azon, amit vállalt?

– Igen. Ez egy hosszú láncolat. Segítesz valakinek, ő másvalakinek, és az megint másnak, így alakulnak ki az „áldozatok”, amik valójában nem is azok. Csak már elfelejtettétek, hogy egy másik szinten úgy döntöttetek. Mert csak úgy lehetséges ez. Úgy nem, hogy rád kényszerítik.

– Akkor ez csak a szenvedések egy része.

– Igen, mert arra voltál kíváncsi, miért szenvednek a jók értelmetlenül.

Abban a pillanatban hirtelen megvilágosodott előttem minden.

Te mit válaszoltál volna, ha felteszik a kérdést, valaki boldog lehet-e attól, hogy szenved? Én (is) erre azonnal nemet mondtam volna. Hiszen a szenvedés nem jó.

Most már viszont teljes bizonyossággal tudom, hogy nem minden esetben. Nem azért, mert szenved, hanem mert tudja, hogy miért.

Az egyetlen dologért, amiért érdemes: a szeretetért.

Abban a pillanatban amikor ezt szíved legmélyéig megérted, lehullik a fátyol és hirtelen megszűnik a szenvedés.

Amikor tudod, hogy az áldozatoddal megmented azt, vagy azokat, aki(ke)t szeretsz, akkor az már többé nem áldozat. Megszűnik a szenvedés, mert boldogság van. Megmented őt is, és magad is "megváltod".

*Nem számít többé semmi sem, mert teljes mértékben megértetted a létezés lényegét, azzá váltál, aki mindig is voltál: **maga a szeretet.***

Végjegyzet

Ez az online kiadvány a Pozitív Figyelemenergia kezdeményezés több szerzős sorozatának a része.

A figyelemenergiával kapcsolatos tudásról itt olvashatsz bővebben:
<https://www.egyenisegepites.hu/tag/figyelemenergia/>

Ha adni, vagy kapni szeretnél pozitív figyelmet – bármilyen szempontból –, vagy ezzel kapcsolatos írásokat, képeket, videókat látni, hallani, legyél aktív itt (vagy csak legyél jelen): <https://www.facebook.com/groups/pozitivfigyelemenergia/>