

Egy példamutatóan a legfejlettebb élőlényhez illően élő házaspártól kaptam a következő gondolatokat:

## Etká Anyónak

„Minek Nevezzelek?” – kérdi a nagy klasszikus.  
Voltál Te már Angyalka, Tündér, Boszorkány és Mumus.  
Vannak, akik szerint az ördöggel cimborálsz,  
De olyanok is akadnak, kik azt állítják,  
Mint a Főnix madár, újra éledsz és szállsz.  
Te magadat Kerti törpének hívod,  
Sokan Tisi maminak szólítanak.  
Amint látjuk nevedről a vélemények megoszlanak.

Minek nevezzelek hát, Drága Etká Anyó?  
Mi lenne az a név, vagy címke, ami Neked és Nekem is jó?  
Nevezzelek Szeretetnek? Mert a Szeretet Te magad vagy.  
Hívjalak Boldogságnak? Mert a Boldogság Te magad vagy.  
Szólítsalak Megértésnek? Mert a Megértés Te magad vagy.

Vagy legyen a neved Élet? Ebben a szóban minden benne van:  
múlt, jelen, jövő,  
A „volt”, a „van”, s a „lesz”, az eljövendő.  
Benne van az összejt, ami tanításod alapja  
Tűzet, vizet, levegőt, fémet, fát ez a szó magába foglalja.

Az Élet maga a pillanat, amit Te meg tudsz élni.  
Az Élet az örökkévalóság, a mindenség:  
a Nap, a bolygók, a csillagok,  
Amiről Te tanítasz, szavalsz és dalolsz.

Az Élet a Minden, s a Minden az Élet,  
Amit Te megértettél.  
S én hálás vagyok azért, hogy megszületél.

Drága Élet! Köszönöm hát, hogy Vagy és én is Vagyok.  
Ragyogsz a boldogságtól, és én is ragyogok.

*Tóth Anella*

*Kiss Anella*

## **FIGYELJÜNK ÖNMAGUNKRA, EGYMÁSRA ÉS MEGTAPASZTALJUK**

**Ne gondoljuk, hogy valamit amit már nagyon sokszor hallottunk, olvastunk, az elcsépelet és unalmas dolog számunkra, ha újra rágondolunk, megérezzük, megtapasztaljuk, hogy ugyanarról új gondolataink születnek.**

**Mindenki elsősorban azt veszi észre a másik emberben, ami benne is megvan. Amikor másokat értékelünk, azt mondjuk, amit magunkról nem mernénk kimondani, azt a képességet, amit önmagunkban érzünk, hogy bennünk van, de azt nem szívesen hoznánk nyilvánosságra. Ha azt mások veszik észre úgy barátságosabb, mintha mi magunk mondjuk magukról, hogy milyen csodálatosak vagyunk.**

**Mikor valaki mondja nekem, hogy Te olyan csodálatos vagy, hogy ilyen nincs több a világon, akkor mindig meg szoktam kérdezni: magaddal találkoztál a sarkon? Mindenki megismételhetetlen egyedi teremtmény. Mindenkire szükség van, mert mindenki valami másban tud többet a másiktól, és ezért kellünk egymásnak. Csak azt ne várjuk soha, hogy a másik ember azt is megtegye helyettünk, ami csak is akkor hat ránk, ha mi tesszük.**

**Valamikor mindig nagyon ellenszenves volt nekem, ha valaki olyan sokat beszélt, hogy nem hagyott mást szóhoz jutni. Meglepődve olvasom a bölcsességek könyvében, hogy ami a másik emberben a legellenszenvesebb neked, az a te legnagyobb hibád.**

**Sokáig mindig kifogásolták a beszédemet, hogy ne motyogjak, ne hadarjak, érthetően beszéljek. Ezek csengenek vissza bennem, amikor a másik ember visszahúzódo, halk hangon beszél, mert azt tanultam, hogy az önbizalomhiányban szenvedő ember beszél önmagának, nem mer bátran, határozottan, tisztán beszélni. Nincs önbizalma, hogy amit mond, az igaz.**

**Aztán felismertem, hogy ez nem csak a hibákra vonatkozik, hanem a jó tulajdonságokra is. Az ember mindig azt a tulajdonságot veszi észre először a másik emberben, ami benne is megvan.**

**Nagyon érdekes, de nagyon úgy néz ki, hogy amikor értékeljük a másik embert, akkor önmagunkat mutatjuk be. Amikor leértékeljük a másik embert, akkor világosan bemutatjuk a saját kisebbségi érzésünket.**



**Arettával és Attilával az olasz tengerparton ismerkedünk önmagunkkal**

**A férjem egyszer azt mondta nekem olyan nagyon kedvesen:  
Te vagy csak egy kicsi ember de a vonzásod végtelen. Nem vagy egy  
túlméretezett asszonyka, de az emberi értéket nem mérjük sem méterre,  
sem kilóra.**

**Mindannyian magunk köré vonzzuk a hozzánk hasonló gondolkodású  
embereket. Akik ráéreztek, hogy a velünk született erőfelszabadító  
képességeinket felnőtt korunkban is újra tanulással alkalmazni tudjuk,  
ha akarjuk.**

**Legyünk mindig a tudatában, hogy a láthatatlan élet mi magunk vagyunk.  
Testünk a látható anyag, amelyet mi magunk mozdítunk. És addig  
mozdul, amíg benne vagyunk. Sokan úgy gondoljuk, hogy ha minél több  
kilométert gyalogolunk, vagy kerékpározunk, akkor mindent megtettünk  
a jó közérzetért. Vegyük észre végre, hogy csak akkor lehet minden  
mozdulatunk a magunk számára élvezetes, a másokéra gyönyörködtető,  
ha újra alkalmazzuk azokat a mozdulatokat amelyekkel születünk.**

**A levegőt izom-összehúzóddással, izomelernyedéssel egy sejtként  
cseréljük, ezáltal frissen tartjuk a vérkeringésünk. Érezzük, hogy mint  
tisza forrás úgy pezseg a vérünk. Mindkét agyféltekénket jól működtető  
gerendán járó keresztező mozgással járunk. A tudatosított mozdulataink  
hatására örömhormon működik bennünk.**

*Ella Strunk*