

Lépések a Belső Béke Felé

szerző: Béke Zarándok

MÉG ÉLETEM KORAI SZAKASZÁBAN tettem két nagyon fontos felfedezést. Először is rájöttem, hogy pénzt keresni könnyű. Másodsorban pedig, hogy a pénzt megkeresni aztán bolond módon elszórni teljesen értelmetlen dolog.

Tudtam, hogy nem ezért vagyok itt, de akkoriban (sok évvel ezelőtt) még nem tudtam pontosan, hogy miért is. Egy értelmes életút után való elszánt keresés, és egy az erdőben gyaloglással töltött teljes éjszaka juttatott el oda, amiről ma már tudom, hogy egy nagyon fontos lelki magaslat volt. Teljes hajlandóságot éreztem, bármilyen fenntartás nélkül, hogy odaadjam, hogy a szolgálatnak szenteljem az életem. Én mondom, attól a ponttól kezdve nincs visszafordulás. Attól fogva sosem leszel képes teljesen visszatérni az én-központú élethez.

És ezzel beléptem életem második szakaszába. Azért kezdtem élni, hogy adhassak, amit csak tudok, ahelyett hogy megszerezsem, amit tudok és egy új, csodálatos világban találtam magam. Fokozatosan értelmet kezdett nyerni az életem. Elnyertem a jó egészség óriási áldását; azóta sem fáztam meg vagy fáj a fejem. (A legtöbb betegségnek lelki okai vannak.)

Attól a pillanattól kezdve tudtam, hogy az életem feladata a békéért való munkálkodás lesz; tudtam, hogy ez a béke minden aspektusára ki fog terjedni – a békére a nemzetek közt, embercsoportok közt, egyének közt és a nagyon-nagyon fontos belső békére.

Viszont jelentős különbség van aközött, hogy hajlandó vagy odaadni az életed és hogy ténylegesen odaadod. Ami engem illet, 15 év felkészülés és belső keresés választotta el a kettőt. Ez alatt az idő alatt megismertem azt, amit a pszichológusok Egonak és Tudatnak neveznek. Kezdtém megérteni, hogy ez olyan minta két énünk lenne vagy két természetünk, akaratumk, két különböző állásponttal. Mivel az álláspontok nagyon különbözőek voltak, ebben az időszakban úgy éreztem, hogy a két eltérő szemléletű énem harcol egymással, ami dombokat és a völgyeket eredményezett – sok dombot és völgyet.

Aztán a küzdelem közepén jött egy csodálatos hegycsúcs-élmény és akkor először megtapasztaltam, hogy milyen a belső béke. Egységet éreztem, hogy egy vagyok minden embertársammal, egységet az egész teremtéssel. Azóta soha nem éreztem magam igazán különállónak. Vissza tudtam térni újra és újra erre a csodálatos hegycsúcsra és képes voltam egyre hosszabb és hosszabb ideig ott maradni, csak néha vesztettem szem elől.

Aztán jött egy káprázatos reggel, mikor felébredtem és tudtam, hogy soha többé nem kell lemennem a völgybe. Tudtam, hogy számomra a küzdelem véget ért, hogy végre sikerült átadnom az életem és megtalálnom a belső békét. Ez is egy olyan pont, ahonnan nincs visszaút, innen sosem térhetsz vissza többet a tusakodásba. A harc a végére ért mert már a helyes dolgot akarod tenni és többé nincs rá szükség, hogy tereljenek felé.

Viszont a fejlődés nem ér véget. Nagyot léptem ugyan előre életemnek eme harmadik szakaszában, de ez olyan mintha az életed kirakós játékának a közepe már kész lenne – világos és változatlan – míg a széleken további darabok folyamatosan kerülnének a helyükre.

A széleken mindig gyarapodsz, de ez a folyamat már küzdelemmentes, harmonikus. Olyan érzése van az embernek mintha állandóan körülvenné az összes jó dolog, a szeretet, a béke és az öröm. Olyan ez mint egy védőburok, míg belül társul hozzá egy rendíthetlenség, ami keresztülvisz bármilyen helyzeten, amivel csak szembetalálsz magad.

Lehet, hogy világ szemében úgy fog tűnni, hogy nagy problémákkal küzdesz de a belső erőforrások mindig ott lesznek, hogy könnyedén felülkerekedj ezeken a megpróbáltatásokon. Semmi sem tűnik majd nehéznek. Eltölt a nyugodtság, a derű, a hajszolettség hiánya, nincs többé küzdelem és erőlködés semmi miatt. Az élet teljes, az élet jó de soha többé nem túlszűfolt.

Ez egy nagyon fontos dolog, amit megtanultam. Ha az életed összhangban van az Élet Rendjében betöltött szerepeddel és engedelmeskedsz a világot irányító törvényeknek akkor az életed teljessé és jóvá válik, de soha többé nem lesz túlszűfolt.

Ha túlszűfoltnak érzed az életed, akkor többet teszel, mint amennyit neked helyén való lenne – többet mint amennyi a feladatod a mindenség tervében.

Na mármost létezik olyan élet, ami arról szól, hogy adjunk ne pedig elvegyünk. Aztán ahogy az adással leszel elfoglalva, rá fogsz ébredni, hogy amint te sem kaphatsz semmit anélkül, hogy valaki adná neked, úgy te sem adhatsz úgy, hogy ne kapnál valamit cserébe... ideértve a legcsodálatosabb dolgokat is, mint az egészség, a boldogság és a belső béke.

Létezik egy kifogyhatatlan energia, ami egyszerűen sose apad el; olyan végtelennek hat mint a levegő. Olyan mintha bekötnéd magad az univerzum energiaforrásába.

Onnantól a te irányításod alatt van az életed. A helyzet az, hogy az ego sosem képes irányítani. Az egót a jólét és a kényelem iránti vágyak vezérlik, amik a testtől származnak vagy épp az elme követeléseinek engedelmessé válik vagy a fellobbanó érzelmeknek. Ellenben a felsőbb természet képes rá, hogy parancsoljon a testnek, az elmének és az érzelmeknek.

Mondhatom azt a testemnek, hogy „*Feküdj le oda a betonra és aludj el!*” és engedelmessé válik. Mondhatom az elmémnek, hogy „*Zárj ki minden mást és koncentrálj a feladatra, ami előtted van!*” és megteszi. Mondhatom azt az érzelmeimnek, hogy „*Ne zavarogjatos, még ebben a szörnyű helyzetben sem!*” és lecsillapodnak. Másképp éli az ember az életét.

Thoreau a filozófus azt írta: „Ha egy ember nem egyszerre lép a társaival, lehet, hogy egy másik dobos ütemét követi.” És ti most egy másik dobost követtél – a felsőbb természetet az alsóbb helyett.

CSAK EKKOR, 1953-ban kezdtem úgy érezni, hogy megvan az útmutatás, a motiváció, az elhívás, hogy elinduljak a világba egy a hagyományok szerinti zarándoklatra a békéért.

A zarándoklat tradicionálisan egy olyan út, amit gyalog tesznek meg, hitre támaszkodva, imádkozva, az emberekkel való kapcsolatteremtési szándékkal. Én úgy veszem fel a kapcsolatot az emberekkel, hogy egy feliratos tunikát viselek. Az áll az elején, hogy „BÉKE ZARÁNDOK”. Úgy érzem ez lett az új nevem – a küldetésemet hangsúlyozza saját magam helyett. A hátulján pedig az áll, hogy „25,000 MÉRFÖLD GYALOG A BÉKÉÉRT”. A tunika rendeltetése pusztán az, hogy kontaktust teremtsen az emberekkel. Ahogy gyalogolok az autópályák mentén és a városokon keresztül az emberek rendszeresen megszólítanak és ez nekem lehetőséget ad, hogy beszéljek velük a békéről.

25 000 mérföldet gyalogoltam pénz nélkül, zarándokként. Annyi a tulajdonom, amit magamon viselek és amit a kis zsebeimben hordok. Nem vagyok tagja semmilyen szervezetnek. Kijelentettem, hogy addig gyalogolok, amíg szállást nem ad valaki és addig koplalok, amíg ételt nem ad valaki, vándorként élve, míg az emberiség meg nem tanulja a béke útját. És őszintén mondhatom nektek, hogy anélkül, hogy valaha kértem volna bármit, mindennel el voltam látva, amire az utamhoz szükségem volt. Ebből láthatjátok, hogy valójában mennyire jók az emberek.

Mindig magammal hordom békéről szóló üzenetemet, ami így szól:

A béke útja ez: A gonoszságon jósággal kerekedj felül, a hamisságon igazsággal és a gyűlöleten szeretettel.

Semmi újdonság nincs ebben az üzenetben, egyedül a gyakorlása az. És a megszívlelésére nem csak nemzetközileg, hanem személyes helyzetekben is szükség van.

Meggyőződésem, hogy a világban kialakult helyzet a saját éretlenségünk tükröződése. Ha érett és harmóniában élő emberek lennénk, semmi gondunk nem lenne háborúkkal – a háború elképzelhetetlen lenne.

Mindannyian tehetünk a békéért. Dolgozhatunk érte ott, ahol vagyunk, a bensőnkben mert minél nagyobb a béke bennünk, annál többet tudunk kisugározni a környezetünkbe.

Azt hiszem a túlélés iránti vágyunk rá fog kényszeríteni minket, hogy létrehozzunk valamiféle erőltetett világunkat, amit aztán muszáj lesz megtámogatni egy nagy belső felébredéssel ha azt akarjuk, hogy megmaradjon. Azt hiszem új korba léptünk, mikor felfedeztük a nukleáris energiát és ez az új kor egy új reneszánszt igényel, hogy felemelkedjünk a megértés egy magasabb szintjére és ezáltal képesek legyünk megoldani a problémákat, amiket az új kor magával hozott.

Tehát az elsődleges témám a bennünk levő béke, ami egy lépés, a világban levő béke felé. Mikor a belső béke felé tett lépésekről beszélek, egy kialakított rendszert használok, de nincs semmi kötött a lépések számában. Ki lehet nyújtani őket vagy összébb lehet vonni. Ez csak egy módja annak, hogy beszéljek a témáról, de ami fontos: a belső béke felé tett lépéseket nem egy bizonyos sorrendben teszi meg az ember. Az, ami valakinek az első lépés, lehet, hogy a másiknak utoljára marad. Úgyhogy azokat a lépéseket válaszd, amik számodra a legkönnyebbnek tűnnek, és miután megtettél néhány lépést, a többi már könnyebb lesz.

Ezen a téren tényleg egy cipőben járunk. Talán egyikőtök sem érez késztetést arra, hogy zarándoklatot tegyen – és én nem próbállak rávenni titeket erre – de ami a harmónia keresését illeti az életünkben, abban osztozhatunk. És gyanítom, hogy mikor hallgatjátok majd, ahogy sorolom a belső béke felé vezető lépéseket, lesz amit felismertek mint olyan lépést, amit már megtettetek.

Először szeretnék megemlíteni néhány előkészületet, amik számomra szükségesek voltak.

Az **első előkészület** az, hogy megfelelő módon kell hozzáállni az élethez. Ez azt jelenti, hogy abba kell hagynod a folytonos menekülést! Ne legyél többet olyan, aki a felszínen él, aki nem hajlandó a habos felszínnél mélyebbre merülni! Emberek milliói élnek így és sosem találnak semmit, amivel érdemes foglalkozniuk. Legyél hajlandó szembenézni az élettel és merülj mélyebbre a felszínnél, ahol az igazságokat és a valóságokat lehet megtalálni! Ez az, amit mi most csinálunk itt. Egy külön téma az, hogy tudatos hozzáállást kell tanúsítanod a problémákkal szemben, amiket az élet esetleg az utadba állít majd.

Ha képes lennél belátni a teljes képet, ha ismernéd az egész történetet, akkor megértenéd, hogy soha olyan probléma nem adódik, aminek nincs célja az életedben, ami nem tud hozzájárulni a belső növekedésedhez. Ha meglátod ezt, rájössz, hogy a problémák álruhába bújtatott lehetőségek. Ha nem kerülnél néha szembe problémákkal, egyszerűen csak átsodródnál az életen. A problémák megoldása a bennünk levő legmagasabb fényel összhangban az, ami a belső növekedést magával hozza.

A közösségi problémákat együtt kell megoldanunk és senki nem találja meg a belső békét, aki kihúzza magát a közösségi problémák megoldásának ráeső részéből, mint pl. a világ lefegyverzése és a világbéke. Ezért ezekről a problémákról mindig közösen kell gondolkodnunk, beszélnünk és együtt dolgoznunk a megoldáson.

A **második előkészület** arról szól, hogy az életünket összhangba kell hoznunk a törvényekkel, amik szerint az univerzum működik. Nemcsak világok és élőlények teremtettek, hanem törvények is, amik irányítják őket. Egyaránt szabályozzák a fizikai és a lelki világot, ezek a törvények vezérlik az emberi életet.

Amennyiben képesek vagyunk megérteni és összhangolni az életünket ezekkel a törvényekkel, harmóniában élhetünk.

Amennyiben ellenszegülünk ezeknek a törvényeknek, nehézségeket támasztunk magunknak, az engedetlenségünkkel. Mi magunk vagyunk a legrosszabb ellenségünk. Ha tudatlanságból nem vagyunk összhangban akkor kevésbé szenvedünk de ha tudjuk mi lenne a helyes és mégsem választjuk a harmóniát akkor nagyon sokat szenvedünk.

Úgy gondolom, hogy ezeket a törvényeket sokan ismerik és sokan hisznek is bennük, következésképp már csak arra lenne szükség, hogy sokan éljenek is szerintük. Úgyhogy belekezdtem egy nagyon érdekes tervbe. Az volt a célom, hogy az összes jó dolgot, amiben hittem, átültessem a gyakorlatba. Nem bonyolítottam a dolgom azzal, hogy mindent egyszerre próbáljak megvalósítani, de ha például tudtam, hogy csinállok valamit, amit nem volna szabad, akkor felhagytam vele és ezt mindig gyorsan tettem. Ez a könnyű út. Fokozatosan abbahagyni valamit hosszú és nehézkes. Ha viszont nem csináltam valamit, amiről tudtam, hogy csinálnom kellene, akkor belekezdtem. Elég sokáig tartott mire az életem utolérte mindazt, amiben hittem, de ez feltétlenül megvalósítható és ma már ha hiszek valamiben akkor azt gyakorlom is. Máskülönben teljesen céltalan lenne hinni.

Ahogy a legmagasabb fényem szerint éltem, felfedeztem, hogy még több fényt kapok; megnyitottam magam arra, hogy több fényt kapjak, ahogy a már meglévő fényem szerint éltem.

Ezek a törvények mindannyiunk számára egyformák és ezek azok a dolgok, amiket tanulmányozhatunk és megbeszélhetünk közösen.

A harmadik előkészület azzal kapcsolatos, ami minden emberi életben egyedi, mert mindannyiunknak van egy speciális helye az Élet Rendjében. Ha még nem tudod pontosan, hogy hol a helyed benne, azt javaslom, hogy befogadó elcsendesedésben próbáld megtalálni. Én a természet szépségében tettem sétákat, csöndben, fogékony lelkülettel és bámulatos meglátásaim lettek.

Úgy kezdted ellátni a feladatodat az Élet Rendjében, hogy megteszed az összes jó dolgot, *amire késztetést érzel*, akkor is ha ezek eleinte csak apró jó dolgok. Elsőbbséget adsz ezeknek a dolgoknak az életedben azokkal a felszínes dolgokkal szemben, amik szokás szerint megtöltik az emberi életet. Vannak, akik tudják ezt, de nem cselekszenek. Ez nagyon szomorú. Emlékszem egy nap, ahogy gyalogoltam az autópálya mentén, megállt egy nagyon szép autó és a benne ülő férfi ezt mondta nekem „*Olyan lenyűgöző, hogy követi a hívását!*” amire én azt válaszoltam „*Feltétlenül úgy gondolom, hogy mindenkinek azt kellene csinálnia, amiről érzi, hogy helyes.*” Ezután mondani kezdte, hogy ő mire érez motivációt és amit mondott, egy jó és szükséges dolog volt. Egészen fellelkesültem ezen és magától értetődőnek vettem, hogy ő ezzel is foglalkozik. Azt mondtam, „*Ez fantasztikus! És hogy megy?*” Mire ő „*Ó, nem foglalkozom vele. Az a fajta munka nem fizet semmit.*”

És sosem fogom elfelejteni, hogy milyen szörnyen boldogtalan volt az az ember. De mint látjátok, ebben az anyagi korban egy teljesen hamis mérce szerint mérjük a sikerességet. Dollárokból és anyagi javakból. Viszont a boldogságot és a belső békét nem abban az irányban lehet megtalálni. Ha tudod, de nem teszed akkor valóban egy nagyon boldogtalan ember vagy.

A negyedik előkészület az élet leegyszerűsítése, annak érdekében, hogy a belső és a külső jólét – a lelki és a materiális jólét – harmóniában legyen az életedben. Számomra ez nagyon könnyűvé lett téve.

Rögtön azután, hogy az életemet szolgálatra ajánlottam fel, úgy éreztem, hogy ezentúl nem tudok többet elfogadni, mint amire szükségem van, amíg a világban másoknak kevesebb jut, mint amire szükségük lenne. Ez arra készítetted, hogy lehozzam az életvitelemet a szükségeim szintjére. Azt gondoltam nehéz lesz. Azt gondoltam, hogy nagyon sok nélkülözésben lesz részem, de nagyot tévedtem. Most, hogy csak az az enyém, amit viselek és amit a zsebeimben hordok, nem érzem magam megfosztva semmitől. Részemről amit akarok és amire szükségem van, tökéletes átfedésben található és semmit sem tudnál nekem adni, amire nincs szükségem.

Felfedeztem egy nagy igazságot: A szükségtelen tulajdon nem más mint szükségtelen teher. De nem állítom, hogy mindenkinek ugyanazok a szükségletei. A te szükségleteid lehetnek sokkal nagyobbak, mint az enyéim. Például ha családod van, akkor a gyermekeid számára szükséges egy családi egység stabilitása. De azt állítom, hogy bármi ami túlmegy a szükségesen – és a szükség néha lehet olyan dolog is, amit nem a test igényel – bármi, ami több a szükségesnél, hajlamos teherré válni.

Az egyszerű élet nagy szabadságot ad és miután éreztem ezt, megtaláltam a harmóniát, ami a lelki és a materiális jólétet illeti. Sokat kellene beszélni erről a harmóniáról, nemcsak az egyén életét illetően hanem a társadalmak életével kapcsolatban is. Mert a világ szintjén oly mértékben elvesztettük az összhangot, oly mértékben eltolódott minden az anyagi oldal felé, hogy mikor felfedezünk valamit, mint pl. az atomenergia, még mindig képesek vagyunk arra, hogy betegyünk egy bombába és arra használjuk, hogy embereket öljünk vele! Ez azért történik mert a lelki világunk fejlettsége le van maradva az anyagi világunk nyújtotta lehetőségekhez képest. A jövő érdemes kutatása a belsőre, a lélek fejlesztésére kell koncentrálni, hogy egyensúlyba tudjuk hozni a kettőt és hogy így megtanuljunk helyesen használni a már meglévő külső eredményeket.

IDŐVEL rájöttem, hogy végig kell csinálnjak bizonyos megtisztulásokat. Az **első** egy nagyon egyszerű dolog, a test **megtisztulása**. Ez a fizikai létünk szokásaival kapcsolatos.

Ésszerűen étkezel-e, azért eszel-e, hogy élj? Én ismerek embereket, akik azért élnek, hogy egyenek. És tudod-e, hogy mikor kell abbahagynod az evést? Ezt nagyon fontos tudni.

Ésszerűek-e az alvási szokásaid? Én próbálok korán lefeküdni és sokat aludni.

Eleget vagy-e a friss levegőn, napon, eleget mozogsz-e és eleget vagy-e a természetben?

Azt gondolhatnátok, hogy talán a test megtisztítása az első terület, amin az emberek hajlandóak dolgozni, de a tapasztalatom alapján azt kell mondjam, hogy gyakran az utolsó – mert ez azt jelentené, hogy meg kell szabadulnunk néhány rossz szokásunktól és azoknál semmihez sem ragaszkodunk kitartóbban.

A **második megtisztulást** nem győzöm eleget hangsúlyozni mert az a gondolatokra vonatkozik. Ha tudnád, hogy mekkora ereje van a gondolataidnak, soha többé nem gondolnál negatív gondolatokat.

Mikor a pozitív oldalon vannak, jelentős motivációt jelenthetnek a jóra és mikor a negatív oldalon vannak képesek rá, hogy fizikailag beteggé tegyenek.

Emlékszem egy férfirra, aki 65 éves volt mikor találkoztunk és krónikus fizikai betegségre utaló tünetei voltak. Mikor beszéltem vele, feltűnt, hogy van valami keserűség az életében de nem tudtam azonnal megmondani, hogy honnan eredhet. Láttam, hogy jó a kapcsolata a feleségével, a felnőtt gyermekeivel és az emberekkel a környezetében de ettől függetlenül a szomorúság ott volt.

Kiderítettem, hogy az édesapjával kapcsolatban van benne keserűség – aki már hosszú évek óta halott volt – mert az édesapja az öccsét taníttatta és nem őt. Amint képessé vált rá, hogy elengedje a keserűséget az állítólagos krónikus betegség tünetei enyhülni kezdtek, hamarosan sokat javult az állapota, míg végül a betegség teljesen megszűnt.

Ha csak a legkisebb keserűség van benned valakivel kapcsolatban vagy bármilyen rosszindulatú gondolat, gyorsan szabadulj meg tőlük! Senkinek nem ártanak, csak neked. Nem elég a helyes dolgokat tenni és a helyes dolgokat mondani – muszáj, hogy a helyes dolgokat is gondold, mielőtt az életed elérheti a harmónia állapotát.

A **harmadik megtisztulás** a vágyak megtisztulása. Mik azok a dolgok, amikre vágysz? Felszínes dolgok, mint az élvezetek, új ruhák vagy új tárgyak a lakásodba, autók?

El lehet érni, hogy egyetlen vágy maradjon csak, megismerni és elvégezni a rád eső részt az Élet Rendjében. Ha belegondolsz van bármi más, amire igazán fontos lenne vágynunk?

A **negyedik megtisztulás** az ember indítékainak megtisztulása. Mi az oka bárminek, amit éppen csinálsz? Ha anyagi haszonszerzés vagy valamilyen öncélú dolog vagy öndicsőítés keresése, azt mondanám, hogy hagyj fel vele! Ne tegyél semmit, ilyen indítékokkal!

De ez nem könnyű mert hajlamosak vagyunk mindent vegyes indítékokból kifolyólag csinálni. Vegyünk egy embert az üzleti világból: az indítékai nem a legnemesebbek és mégis, középük keverve vannak jó indítékok is, mint pl. a családjáról való gondoskodás és talán, hogy kicsit hasznára legyen a közösségnek, amiben él. Vegyes indítékok!

Ha meg akarod találni a belső békét az indíttatásod kifelé irányuló kell, hogy legyen – szolgálat kell, hogy legyen. Adás, nem pedig szerzés.

Ismertem egy férfit, aki egy jó építész volt. Egyértelműen ez volt számára a megfelelő munka, de rossz indítékkal végezte. Az volt az indítéka, hogy sok pénzt keressen és több legyen neki, mint a szomszédnak. A sok munkától megbetegedett és én nem sokkal ezután találkoztam vele. Rávettem, hogy tegyen apró szolgálatokat. Beszéltem neki a szolgálat örömről és tudtam, hogy miután megtapasztalja, sosem lesz képes egészen visszatérni az én-központú élethez.

Egy rövid ideig leveleztünk utána. A zarándoklatom harmadik évében keresztülmentem a városon, ahol lakott és alig ismertem meg mikor meglátogattam. Egészen más ember lett belőle! De még mindig építészként dolgozott. Egy tervrajzot készítettem éppen és beszélt nekem róla: „*Látod, azért ilyenre tervezem, hogy beleférjen a költségvetésükbe, aztán ráigazítom a telkükre úgy, hogy mutatós legyen...*”

Az indítéka az volt, hogy jó szolgálatot tegyen azoknak az embereknek, akiknek a terveket rajzolta. Egy sugárzó, átalakult ember volt. A felesége azt mondta nekem, hogy sokkal többen keresik a munkáját, az emberek mérföldekről jönnek hozzá tervekért.

Találkoztam néhány emberrel, akiknek más munkát kellett keresniük, hogy megváltoztassák az életüket de sokkal több olyannal találkoztam, akiknek elég volt a szándékaikon változtatniuk, úgy, hogy a céljuk a szolgálat legyen.

ELÉRKEZTÜNK az utolsó részhez. Ezek a lemondások. Ha sikerül az **első lemondás** akkor megtaláltad a belső békét mert az első, az én-akaratról való lemondás.

Ezt úgy gyakorolhatod, hogy tartózkodsz attól, hogy megtedd a negatív dolgokat, amikre késztetést érzel – de sose nyomd el őket!

Ha késztetést érzel arra, hogy valami rosszindulatút tegyél vagy mondjál, mindig megteheted, hogy valami jóra gondolsz helyette. Tudatosan megfordulsz és felhasznárod *ugyanazt az energiát*, hogy tegyél vagy mondjál valami jót. Működik!

A **második lemondás** a különállás érzésének elengedése. Kezdetben nagyon különállónak érezzük magunkat és ítéletet mondunk a dolgokat felett, aszerint hogy velünk milyen kapcsolatban vannak, mintha mi lennénk az univerzum középpontja. Még azután is így ítéljük meg a dolgokat, hogy intellektuálisan belátjuk, hogy ez nem így van.

A valóságban természetesen mindannyian sejtek vagyunk az emberiség testében. Nem állunk külön az embertársainktól. Az egész egy nagy egység. Csak egy magasabb nézőpontból lehet belátni, hogy mit jelent szeretni az embertársaidat úgy mint saját magadat és ebből a felsőbb nézőpontból következik, hogy az egyetlen realiztikus módja a munkának az, ha az egész érdekében dolgozunk. Amíg az önző kis énedért dolgozol, csak egy sejt vagy az összes többi sejttel szemben, teljes diszharmonióban. De amint elkezdesz az egész érdekében dolgozni, az összes embertársaddal harmónióban találod magad. Tudjátok, ez a könnyű, harmonikus módja az életnek.

Aztán ott a **harmadik lemondás**, ami minden kötődés elhagyása. Az anyagi dolgokat a helyükön kell kezelni. Azért vannak, hogy használjuk őket. Nincs vele semmi baj, ha használjuk őket, hisz ezért vannak. De amikor már nincsenek a hasznunkra, legyünk készek arra, hogy lemondjunk róluk és talán továbbadjuk őket valaki másnak, akinek még a hasznára lehetnek.

Bármi, amiről nem tudsz lemondani miután feleslegesség vált, az uralmában tart. Ebben a materialista korban sokan élnek közülünk a tulajdonaik rabjaként.

Létezik egy más fajta birtoklási vágy is. Nem birtokolsz egyetlen emberi lényt sem, attól függetlenül, hogy mennyire szoros a kötelék az illetővel. Egy férj sem birtokolja a feleségét; egy feleség sem birtokolja a férjét; egy szülő sem birtokolja a gyermekeit.

Mikor azt hisszük, hogy birtoklunk embereket, hajlamosak vagyunk helyettük irányítani az életüket és ebből rendkívül diszharmonikus helyzetek alakulhatnak ki. Be kell látnunk, hogy nem birtokoljuk őket és hogy a saját belső indíttatásaik szerint kell élniük. Csak ezután leszünk képesek felhagyni azzal, hogy irányítani próbáljuk az életüket és felfedezni, hogy képesek vagyunk harmónióban élni velük.

Végül a **negyedik lemondás**: az összes negatív érzésről való lemondás. Szeretnék megemlíteni csak egy negatív érzést, amit még a legjobb szándékú emberek is átélnek, ez pedig az aggodalmaskodás. Az aggodalmaskodás nem törődés, ami arra ösztönözne, hogy egy helyzetben mindent megtegy, amit lehet. Az aggodalmaskodás egy haszontalan rágódás olyan dolgokon, amiken nem tudsz változtatni. Hadd említsek meg csak egy módszert.

Ritkán aggódunk a jelen pillanat miatt; az általában teljesen rendben van. Ha aggódsz, akkor gyötröd magad a múlt miatt, amit már rég el kellett volna felejtened, vagy nyugtalan vagy a jövővel kapcsolatban, ami még el sem jött. A jelen felett általában át szoktunk siklani.

Mivel a jelen az egyetlen idő, amiben valaki élhet, ha nem éled meg, akkor sosem élsz igazán. Ha a jelenben vagy akkor általában nem aggodalmaskodsz. Számomra minden pillanat egy új lehetőség arra, hogy szolgálhassak.

Még egy utolsó megjegyzés a negatív érzésekkel kapcsolatban, ami egy időben nekem és másoknak is nagyon sokat segített.

Semmilyen külső dolog – senki és semmi a külvilágból – nem árthat a belsőmnak lelkiileg. Rájöttem, hogy csak három dolog miatt érhet lelki sérülés:

1. a saját rossz cselekedeteim miatt (és a cselekedeteimet én irányítom)

2. a saját rossz reakcióim miatt (ezeket nehezebb irányítani, de lehetséges)

3. és a saját tétlenségem miatt bizonyos helyzetekben, mint például a világ jelenlegi helyzete, ami részemről cselekvést kíván.

Mikor minderre rájöttem olyan szabadnak éreztem magam! Egyszerűen abbahagytam önmagam bántását. Ma már valaki a legrosszindulatúbb dolgot tehetné velem és én reakcióként mély részvétet éreznék iránta, egy összhangot nem találó emberért, egy lelkileg beteg emberért, aki képes rosszindulatú dolgokat tenni.

Semmiképpen sem ártanék magamnak azzal, hogy helytelenül keserúséggel és haraggal reagálok. Teljes mértékben az irányításod alatt áll, hogy ér-e bántalom lelkileg vagy sem és bármikor abbahagyhatod önmagad megsebzését.

Ezek a lépéseim a belső béke felé, amiket meg akartam osztani veletek. Nincs köztük semmi újdonság. Ezek általános igazságok. Pusztán annyit tettem, hogy hétköznapi stílusban beszéltem róluk, felhasználva a saját személyes tapasztalataimat velük kapcsolatban. A törvények, amik a világegyetemet irányítják jól működnek és ezt megtapasztalhatjuk, amint elkezdjük betartani őket.

Bármilyen ellenszegül ezeknek a törvényeknek, nem marad meg sokáig, mert magában hordozza önpusztításának magvait. A jó minden ember életében mindig lehetővé teszi, hogy betartsuk ezeket a törvényeket. Szabad akarattal rendelkezünk ez ügyben, így rajtunk áll, hogy milyen korán kezdünk el engedelmessé válni és ezáltal rátalálni a harmóniára magunkban és a világunkban.

(Forrás: KPFK rádió, Los Angeles, 1964.)

A lépések összefoglalása

A NÉGY ELŐKÉSZÜLET

1. Legyen megfelelő az élethez való hozzáállásod!

Ne menekülj többet a valóság elől és ne felszínességből álljon az életed, mert az ilyen hozzáállás csak diszharmóniához vezet. Nézz szembe egyenesen az étellel és merülj mélyebbre a felszín habjánál, hogy felfedezhesd az igazságokat és a valóságot! Oldd meg a problémákat, amiket az élet eléd állít és rá fogsz jönni, hogy a megoldásuk hozzájárul a belső növekedésedhez. A közösségi problémák megoldása szintén az épülésedre szolgál és ezek alól a problémák alól sosem szabad kibújni!

2. Ültess át gyakorlatba a jó dolgokat, amikben hiszel!

Az emberek életét irányító törvények ugyanolyan következetesen érvényesülnek mint a gravitáció. E törvények betartása a harmónia irányába visz minket, a törvények áthágása pedig a harmónia elvesztésével jár. Mivel eme törvények nagy részében az emberek többsége hisz, hozzá is foghatsz, hogy átülteted a gyakorlatba az összes jó dolgot, amiben hiszel. Egy élet sem lehet harmóniában, ha a hit és a cselekvés nincs harmóniában.

3. Találd meg a helyed az Élet Rendjében!

Van egy helyed a dolgok rendjében. Hogy mi ez a szerep, arra csak a magadban kaphatsz választ. Keresheted befogadó csendességben. Elkezdhetsz a szerepednek megfelelően élni azzal, hogy megteszed az összes jó dolgot, amire késztetést érzel és hogy elsőbbséget adsz ezeknek a dolgoknak az életedben azokkal a felszínes dolgokkal szemben, amik jellemzően megtöltik az emberi életeket.

4. Egyszerűsítsd le az életed, hogy a lelki világod és az anyagi környezeted harmóniába kerülhessen!

A szükségtelen tulajdon, szükségtelen teher. Sok élet zsúfolt nem csak szükségtelen tárgyakkal de szükségtelen elfoglaltságokkal is.

A zsúfolt életek nincsenek harmóniában és egyszerűsítést igényelnek. Az ember életében a vágyak és a szükségek tökéletes átfedésbe kerülhetnek és ha ezt sikerül elérni, átélheted a harmóniát a lelki és az anyagi világod között. Erre a harmóniára nemcsak az egyén életében van szükség, hanem a közösségi életben is.

A NÉGY MEGTISZTULÁS

1. A test, mint templom megtisztulása.

Mentes vagy minden rossz szokástól? Az étrendedben hangsúlyt kapnak az egészséges ételek, a gyümölcsök, a teljes kiőrlésű gabonafélék, a zöldségek és a magok? Korán lefekszel és eleget alszol? Eleget vagy a friss levegőn, a napon, eleget mozogsz és eleget vagy a természetben?

Ha ezekre a kérdésekre mind igennel tudsz válaszolni akkor nagy utat tettél meg a testi templom megtisztítása felé.

2. A gondolatok megtisztulása.

Nem elég a helyes dolgokat tenni és a helyes dolgokat mondani, a helyes dolgokat is kell gondolni! A pozitív gondolatok komoly késztetést jelenthetnek a jóra. A negatív gondolatok fizikailag megbetegíthetnek.

Gondoskodj róla, hogy ne legyen békétlen helyzet közted és mások között mert csak akkor érheted el a belső harmóniát ha már nem adsz teret rosszindulatú gondolatoknak.

3. A vágyak megtisztulása.

Mivel azért vagy itt, hogy összhangba kerülj a szerepeddel a dolgok rendjében és a törvényekkel, amik az emberi életet irányítják, ezért a vágyaid erre kell, hogy irányuljanak!

4. A szándékok megtisztulása.

Nyilvánvalóan a motivációd sosem szabad, hogy a kapzsiság, az önös érdekekre való törekvés vagy önmagad megdicsőülése legyen. Még az az önző motivációd sem lehet, hogy elérd magadnak a belső békét. Csak akkor érheted el a harmónia állapotát, ha arra törekszel, hogy az embertársaid szolgálatára légy.

A NÉGY LEMONDÁS

1. Az én-akaratról való lemondás.

Két éned van, vagy legalábbis úgy tűnik: az egyik az alsóbb-én, ami általában önző módon irányít téged, a másik pedig a felsőbb-én, ami készen vár arra, hogy dicsőséges módon használhasson téged. Alá kell rendelned az alsóbb-ént, úgy hogy visszatartod magad azoktól a negatív dolgoktól, amikre késztetést érzel, de nem az elnyomásukkal, hanem az átalakításukkal, hogy a felsőbb-éned átvehesse az életed felett az irányítást.

2. A különállás érzésének elhagyása.

Mindannyian, szerte a világban, sejtek vagyunk az emberiség testében. Nem vagy különálló az embertársaidtól és nem találhatod meg magadnak a harmóniát egyedül. Csak akkor találhatod meg a harmóniát ha ráébredsz, hogy az egész egy egység és mindenki hasznára kezdesz cselekedni.

3. A kötődések elhagyása.

Csak akkor lehetsz igazán szabad ha lemondasz minden kötődésről. Az anyagi dolgok azért vannak, hogy használjuk őket és bármi, amiről nem tudsz lemondani miután már nincs a hasznodra, a hatalmában tart.

Csak akkor élhetsz harmóniában embertársaidal ha nincs benned birtoklási vágy irántuk és következképp nem próbálsz irányítani az életüket.

4. Minden negatív érzés elhagyása.

Dolgozz azon, hogy elhagyd a negatív érzéseket! Ha a jelenben élsz – ami igazából az egyetlen valóság, amiben élhetsz – akkor kevésbé leszel hajlamos az aggódásra.

Ha belátod, hogy azok, akik rosszindulatú dolgokat tesznek, lelkileg betegek, a benned levő harag érzése a sajnálat érzésévé fog változni. Ha ráébredsz, hogy az összes lelki sebed a saját helytelen cselekedeteidnek, reakcióidnak vagy a tétlenségednek az eredménye, akkor fel fogsz hagyni önmagad megsebesítésével.

Gondolatok

* Mindannyian élhetünk úgy, hogy jó dolgokat cselekszünk. Valahányszor találkozol valakivel, próbálj valami felemelőt mondani – egy kedves szót, egy segítő javaslatot, jegyezd meg ha valaki valamivel kivívta az elismerésedet! Valahányszor bekerülsz egy szituációba, találd ki valamit jót, amit hozzáadhatsz, egy figyelmes ajándék, tapintatos hozzáállás, egy segítő kéz.

* Létezik egy kritérium, amivel meg tudod ítélni, hogy a gondolatok, amiket gondolsz és a dolgok, amiket csinálsz megfelelőek-e számodra. A kritérium: Hoztak-e belső békét az életedbe? Ha nem, akkor valami nincs rendben velük, próbálkozz tovább!

* Ha kellőképp szereted az embereket, akkor szeretettel fognak reagálni. Ha megsértem az embereket, magamat okolom érte, mert tudom, hogyha megfelelően viselkedtem volna, akkor nem sértődtek volna meg, még akkor sem ha nem értenek egyet velem. „Mielőtt a nyelvnek szabad megszólalnia, el kell hogy vesszítse a sértésre való képességét.”

* Azoknak, akik depressziósnak érzik magukat ezt tudom mondani: Próbáld megtölteni a környezeted gyönyörű zenével és szép virágokkal! Próbáld lelkesítő idézeteket olvasni és memorizálni! Próbáld listát készíteni azokról a dolgokról, amikért hálás lehetsz! Ha van valami jó dolog, amit mindig meg akartál tenni, kezdj neki! Állíts össze magadnak egy időbeosztást és tartsd magad hozzá!

* Bár mások érezhetnek sajnálatot irányodban, te sose sajnáld magad – szörnyű hatással van a lelki egészségre. Minden problémát, függetlenül attól, hogy mennyire nagy, fogj fel lehetőségként a lelki növekedésre és használd ki ezeket a lehetőségeket amennyire csak lehet!

* Mindenből, amit elolvasol és minden emberekkel való találkozásból azt vidd magaddal, ami jó – amire a te Belső Tanítód azt mondja, hogy ez kell neked – a többivel ne foglalkozz! Vezetésért és igazságért sokkal jobb a Forrás felé fordulni a saját Belső Tanítódon keresztül mint emberekhez vagy könyvekhez. A könyvek és az emberek pusztán megihlelhetnek, sugalmazhatnak. Hacsak nem ébresztenek fel benned valamit, semmi érdemlegeset nem vittél véghez.

* Senki nem szabad igazán, aki kötődik anyagi dolgokhoz helyekhez vagy emberekhez. Képesnek kell legyünk arra, hogy értékeljük és élvezzük a helyeket, ahol időt töltünk de arra is, hogy gyötrelmek nélkül továbbálljunk ha máshová szólítanak minket.

Képesnek kell legyünk szerető kapcsolatban élni az emberekkel anélkül, hogy úgy éreznénk, hogy birtokoljuk őket és hogy irányítani akarnánk az életüket. Bármi, amit fogva próbálsz tartani, téged tart fogva és ha szabadságra vágysz, szabadságot kell adnod!

* A lelki élet a valódi élet – minden más illúzió és megtévesztés. Csak azok szabadok igazán, akik Istentől kívül máshoz nem kötődnek. Csak azok találják meg a harmóniát az életükben, akik a legmagasabb fényüknek megfelelően élnek. Azok, akik a legmagasabbról jövő motivációiknak megfelelően cselekednek, a jó erejévé válnak. Az nem fontos, hogy ez másokra érzékelhető hatással legyen. Eredményeket sosem szabad keresni vagy vágyani. Tudd, hogy minden jó dolog amit teszel, minden jó szó amit mondasz, minden pozitív gondolat amit gondolsz – jó hatást fejt ki.

* Minden ember dolgozhat a békéért. Ahányszor harmóniát hozol egy békétlen helyzetbe, hozzájárulsz az egyetemleges békéhez. Amennyiben béke van a saját életedben, kisugárod azt a környezetedbe és a világba.

* Az, ami kívülről jut el hozzánk, összevethető a tudásunkkal. Ez egy hithez vezet, ami ritkán elég erős ahhoz, hogy cselekvésre ösztökéljen.

De az ami kívülről érkezik és megerősítést kap belülről vagy amire teljesen magunkban jövünk rá (ez az én utam), az olyan mint a bölcsesség. Egyfajta megértéshez vezet és cselekvésre készítet.

* A lelki fejlődésünk során sokszor előfordul, hogy ki kell tépnünk a gyökereinket és több fejezetet is le kell zárnunk az életünkben míg szabadok leszünk az anyagi dologhoz való kötődéstől és míg minden embert képesek leszünk szeretni anélkül, hogy ragaszkodnánk hozzájuk.

* Csak akkor hagyhatsz magad mögött egy élethelyzetet lelki sérülés nélkül ha szeretetben teszed ezt.

* Ha embereket akarsz tanítani, fiatalokat vagy öregeket, ott kell kezdened, ahol tartanak – az ő megértésük szintjén. Ha azt látod, hogy az ő megértésük nagyobb mint a tied, engeddd, hogy ők tanítsanak téged. Mivel a lelki fejlődés lépéseit nagyon sokféle sorrendben járhatják az emberek, a legtöbben képesek vagyunk egymás tanítására.

* A fizikai erőszaknak már azelőtt véget lehet vetni, hogy elsajátítanánk a szeretet útját de a lelki erőszak folytatódni fog, amíg ezt meg nem tesszük. Emberi törvényekkel legfeljebb a külső békét lehet elérni. A belső békéhez csak a szeretet útja vezet.

* Koncentrálj az adásra, hogy ezáltal megnyisd magad a befogadásra. Koncentrálj arra, hogy a benned levő fény szerint élj, hogy megnyisd magad még több fény befogadására.

* Néha a testi problémák csak azért jönnek, hogy megmutassák, hogy a test csak egy átmeneti viselet és hogy a valóság az az elpusztíthatatlan esszencia, ami működteti a testet.

* Miután megtaláltad a belső békét, onnantól a lelki fejlődésed harmonikussá válik mert – immár a felsőbb-én által irányítva – önszántadból hajlandó vagy Isten akaratát cselekedni és nem kell ösztökélni rá.

* Semmi sem fenyegeti azokat, akik Isten akaratát cselekszik és Isten akarata a szeretet és a hit. Azok, akik gyűlöletet és félelmet éreznek nincsenek harmóniában Isten akaratával és valószínű, hogy lesznek nehézségeik.

* Az életedben minden nehézségnek célja van. Arra próbálnak készíteni, hogy harmóniába hozd az életed Isten akaratával.

* Mindig van egy út, ami helyes!

* Amitől szenvedünk, az az éretlenség. Ha érett emberi lények lennénk a háború nem jelentene problémát – elképzelhetetlen lenne.

* Persze, hogy hiszek a Szeretet Törvényében! Mivel az univerzum a Szeretet Törvénye szerint működik, hogy hihetnék bármi másban?

* Fényért egyenesen a Fényforráshoz megyek nem a tükröződésekhez. Ezenkívül lehetővé teszem, hogy még több Fény jöjjön az életembe, azáltal, hogy a legmagasabb Fényemnek megfelelően élek. A Forrásból érkező Fényt semmivel sem lehet összetéveszteni mert teljes megértést hoz magával, hogy el tudd magyarázni és meg tudd beszélni másokkal.

* A mások feletti ítélkezéssel nem érsz el semmit csak lelki sebeket ejtesz magadon. Csak akkor értél el valami érdemlegeset ha képes vagy másokat arra inspirálni, hogy megítéeljék saját magukat.

* Sose gondold azt, hogy egy jó törekvés nem hozott eredményt – minden jó törekvés jó gyümölcsöt hoz, ha látjuk az eredményt, ha nem. Csak arra koncentrálj, hogy a békéért gondoldj, élj és cselekedj és inspirálj másokat is ugyannerre! Az eredményeket hagyd Isten kezében.

* Senkit sem tudsz megváltoztatni, csak saját magadat. Példamutatáson keresztül inspirálhatsz másokat arra, hogy megváltoztassák magukat.

* Egy konfliktushelyzetben olyan megoldáson kell gondolkodnod, ami minden érintett fél számára igazságos, olyan megoldás helyett, ami számodra előnyös. Csak olyan megoldás lehet működőképes hosszútávon, ami minden érintett számára igazságos.

* Az indítékaidnak jónak kell lenniük ahhoz, hogy jó legyen a végeredmény.

A levelezésemből

K: Dolgozol a megélhetésedért?

V: Én szokatlan módon dolgozom a megélhetésemért. Adom, amit tudok, gondolatokon, szavakon és tetteken keresztül azoknak, akikkel kapcsolatba kerülök az életben és az emberiségnek általában. Viszonzásul elfogadom, amit az emberek adni akarnak, de nem kérek semmit. Megáldatnak ők azáltal, hogy adnak és megáldatom én azáltal, hogy adok.

K: Miért nem fogadsz el pénzt?

V: Mert a lélek igazságairól beszélek és ezért sosem lenne szabad pénzt kérni – akik megteszik a saját lelküknek ártanak vele. Azt a pénzt, ami levélben érkezik (anélkül, hogy kérném), elfogadom, de nem magamra fordítom; a nyomtatási és postaköltségeimet fedezem belőle. Akik meg akarják vásárolni a lélek igazságait, még nem készek rá, hogy megkapják őket. Ebben a csodálatosan jól szervezett univerzumban, aki megérett rájuk, annak egyszerűen megadotnak.

K: Nem szoktál magányos, csüggedt vagy fáradt lenni?

V: Nem, sosem vagyok magányos, csüggedt vagy fáradt. Mikor állandó kapcsolatban élsz Istennel, nem lehetsz magányos, mikor látod működni Isten csodálatos tervét és tudod, hogy minden jó cselekedet jó gyümölcsöt hoz, nem tudsz elcsüggedni. Ezenkívül mikor megtalálsz a belső békét, kapcsolatba kerülsz az univerzális energia forrásával és nem tudsz elfáradni.

K: Hogyan gondoljon az ember a nyugdíjba vonulásra?

V: A nyugdíjba vonulás nem kell az aktivitás végét jelentse, inkább az aktivitás átformálását, úgy, hogy az ember még teljesebben átadhassa életét a szolgálatnak. Ezért ez az időszak kellene a legcsodálatosabb legyen az életedben: az idő, amikor örömteli módon és tartalmasan elfoglalt vagy.

K: Hogyan érezhetem magam közel Istenhez?

V: Isten szeretet és ha bármikor szeretettel kedvességgel nyilvánulsz meg, Istent fejezed ki. Isten az igazság és ha bármikor az igazságot keresed, Istent keresed. Isten szépség és ha bármikor megérint egy virág vagy egy naplemente szépsége, Isten érint meg. Isten az értelem, ami létrehoz mindent, fenntart mindent, összefog mindent, összekapcsol mindent és életet ad mindennek. Igen, Isten az esszenciája mindennek – ezért te Istenben élsz és Isten benned él – nem létezhetsz olyan helyen, ahol Isten nincs. S áthatja mindezt Isten törvénye – fizikai törvények és lelki törvények. Mikor ellenük szegülsz boldogtalanságot érezel, elszakadva érzed magad Istentől. Mikor betartod a törvényeket harmóniát érzel, közel érzed magad Istenhez.

K: Mik a jó dolgok és hogyan töltsék meg velük az életem?

V: A jó dolgok a javadra vannak és mások javára is. Kaphatsz némi ihletet a külvilágból de végül a saját önvizsgálatod eredményeképp magadban kell kiderítened, hogy milyen jó dolgokkal akarsz megtölteni az életed. Aztán készíthetsz egy időbeosztást arról, hogy szerinted milyennek kellene lennie a jó életnek és elkezdheted e szerint az időbeosztás szerint élni. Lehet benne valami, ami jót tesz a testnek – mint a gyaloglás vagy az edzés. Vagy valami, ami szellemileg élénkítő – például a tartalmas olvasás. És valami felemelő az érzelmeknek – például a jó zene. De az egészben a legfontosabb, hogy része legyen a mások szolgálata, ha azt akarsz, hogy lelkileg is gyarapodj.

K: Ha valamilyen problémával találom szembe magam, tehetek ellene valamit intellektuálisan?

V: Ha egészségügyi problémával találkozol szembe magad, kérdezd meg magadtól: „*Rosszul bántam a testemmel?*”.

Ha a probléma lelki, kérdezd meg magadtól: „*Annyi szeretetet adok, amennyit Isten akarná, hogy adjak?*”.

Ha a probléma pénzügy, kérdezd meg magadtól: „Az anyagi erőforrásaimnak megfelelően éltél?”.

Amit teszel a jelenben, az alakítja ki a jövőt, ezért használd a jelent arra, hogy egy csodálatos jövőt hozz létre! A gondolataidon keresztül folyamatosan kreálsz a belső világot és ezzel hozzájárulsz a külső körülményeid alakulásához. Ezért legyen a gondolkodásod pozitív, gondold a legjobbra ami történhet, gondold a jó dolgokra amik szeretnéd, hogy valóra váljanak, gondold Istenre!

K: Hogyan kezdjek el igazán élni?

V: Én akkor kezdtem el igazán élni, mikor minden szituációt elkezdtem figyelni és azon gondolkodni, hogy hogyan szolgálhatnék az adott helyzetben. Megtanultam, hogy nem szabad erőszakosnak lennem a segítséggel, csak hajlandónak lenni rá. Gyakran adódott lehetőség, hogy segítséget nyújtsak, ha másképp nem egy szerető mosoly vagy egy biztató szó formájában. Megtanultam, hogy az adáson keresztül jutunk hozzá az értékes dolgokhoz az életben.

K: Egy átlagos, otthon dolgozó feleség és anya, hogy találhat rá arra, aminek úgy tűnik te a birtokában vagy?

V: Valaki, aki családos életet él – a legtöbb ember ilyen – ugyanúgy talál rá a belső békére, ahogy én találtam rá. Tartsd be Isten törvényeit, ezek ugyanazok mindannyiunk számára; nemcsak a fizikai törvényeket de a lelki törvényeket is, amik az emberi életet irányítják. Kezdheted azzal, hogy átülteted gyakorlatba az összes jó dolgot, amiben hiszel, ahogy én is tettem. Találd meg és foglald el a helyed az isteni tervben, ez egyedi minden emberi lélek számára. Megpróbálhatod a keresést befogadó csendességben, ahogy én tettem. A családos élet nem gátja a lelki fejlődésnek és bizonyos vonatkozásokban még előnyt is jelent. A növekedésünk problémák megoldásán keresztül zajlik és a családos élet számos problémát adhat, amiktől növekedni lehet. Amikor az emberek belekezdenek a családos életbe, gyakran akkor élik meg az első eltávolodást az én-központú élettől a család-központú élet felé. A tiszta szeretet egy hajlandóság arra, hogy adj, anélkül hogy arra gondolnál, hogy kapni fogsz valamit cserébe és a családos élet teremti meg a tiszta szeretet átélésének első lehetőséget, ahogy az anya és az apa szereti a gyermekét.

K: Mindig fájdalommal fog járni, ahogy valaki jobbra próbál válni?

V: A lelki növekedésed mindaddig fájdalommal fog járni, amíg hajlandó nem leszel Isten akaratát cselekedni, anélkül hogy noszogatni kéne rá. Mikor nem vagy összhangban Isten akaratával, problémák fognak jelentkezni. A problémák célja az, hogy Isten akaratával való harmóniában élésre késztesse. Ha önszántadból Isten akaratát cselekednéd, elkerülhetnéd a problémákat.

K: Elérek-e valaha egy állapotot, amiben megnyugodhatok, amikor már nem kell többé válnom valamivé?

V: Miután megtalálsz a belső békét többé nem érzed majd úgy, hogy válnod kell valamivé, elégedett leszel a léttel és ehhez hozzátartozik, hogy követed Isten útmutatását. Viszont továbbra is növekedni fogsz de harmóniában.

K: Milyen egy igazán vallásos ember?

V: Én úgy mondanám, hogy egy igazán vallásos embernek vallásos a hozzáállása. Szeretettel fordul embertársai felé, engedelmességgel Isten felé, Isten törvényei felé, követi Isten vezetését és vallásos a hozzáállása önmagával szemben is. Tudja, hogy ő több mint az én-központú természet, több mint a test és hogy az élet több, mint a földi élet.

K: Mi győzi le a félelmet?

V: Én az mondanám, hogy a vallásos hozzáállás győzi le a félelmet. Ha szerető a hozzáállásod az embertársaidhoz, nem lesz benned félelem irántuk. „A szeretetben nincs félelem, sőt a teljes

szereket kiűzi a félelmet;” [János 1. levele 4,18]. Az Istennek engedelmeskedő hozzáállás elvezet majd Isten jelenlétének állandó tudatához és akkor a félelem eltűnik. Mikor belátod, hogy a testet – ami megsemmisülhet – csak viseled és te az az elpusztíthatatlan valóság vagy, ami aktiválja a testet, hogyan lehetne benned félelem?

Béke Zarándok nyomában

KIVONATOK BÉKE ZARÁNDOK HÍRLEVELEIBŐL:

NÉGY LEVÉL: Egy nap, épp mikor levelekre válaszoltam egy nő ezt kérdezte tőlem, „Mit tehetnek az emberek a békéért?”. Azt válaszoltam, „Nézzük meg, hogy mit mondanak ezek a levelek!”.

Az elsőben ez állt, „Háziasszony vagyok egy farmon. Mióta beszéltem veled, beláttam, hogy tennem kellene valamit a békéért – különösen mivel négy fiút nevelek. Minden nap írok egy levelet valakinek, aki tett valamit a békéért a kormányunkban vagy az ENSZ-ben. Dicsérem őket, hogy ezáltal adjak morális támogatást.”

A következő azt írta, „A világbéke számomra kissé túl nagy feladatnak tűnt, de amióta beszéltem veled beléptem az helyi Emberi Kapcsolatok Tanácsába a városomban és a népcsoportok közti békéért dolgozom.”

A harmadik ezt mondta, „Amióta beszéltem veled sikerült megoldanom egy békétlen szituációt köztem és a sógornőm között.”

Az utolsó ezt írta, „Amióta beszéltem veled, abbahagytam a dohányzást.” Ha teszel valamit a világbékéért, az embercsoportok közti békéért, az egyének közti békéért vagy a saját belső békédért, javítasz a béke általános helyzetén a világban. Ha sikerül harmóniát vinned bármilyen békétlen szituációba, hozzájárulsz a béke ügyéhez.

A LEGÉRTÉKESEBB DOLGOK: Egy a természetben töltött csodálatos idő után, ismét egyedül gyalogoltam egy város utcáin, ami az otthonom volt egy ideig. Délután egy óra. Több száz szépen felöltözött, sápadt vagy festett arcú emberi lény siet jól rendezett sorokban a munkahelyére vagy indul útjára onnan. Én köztük sétálok a megfakult felsőmben és a viseletes nadrágomban. A puha tornacipőm gumitalpa hangtalanul jár a lármában, amit az elegáns és szoros cipők magas sarkakkal keltenek. A szegényebb helyeken tolerálnak. A tehetősebb helyeken néhány pillantás kissé ijedtnak tűnik, néhány lenézőnek. Ahogy gyalogolunk, mindkét oldalon ki vannak állítva azok a dolgok, amiket megvehetünk, ha hajlandóak vagyunk a rendezett sorokban maradni, nap nap után, év év után. A dolgok között van olyan, ami többé-kevésbé hasznos, sok teljes mértékben szemét – néhány szépnek mondható, sok feltűnően ronda. Több ezer dolog van kiállítva – mégis, a legértékesebb dolgok hiányoznak. A szabadság nincs kirakva, se az egészség, se a boldogság, se a lelki nyugalom. Hogy ezeket megszerezzétek barátaim, lehet, hogy nektek is ki kell lépnetek a rendezett sorokból és megkockáztatni, hogy lenéző pillantásokat kaptok.

NEGATÍV VAGY POZITÍV: Én a pozitív megközelítést választottam, tehát ahelyett, hogy azokat a dolgokat hangsúlyoznám, amiket ellenzek, a jó dolgokat hangsúlyozom, amikért vagyok. Azok, akik a negatív megközelítést választják azzal foglalkoznak, ami rossz, ítélezéssel és kritikával élnek, néha még személyeskednek is. Természetesen a negatív megközelítés káros hatással van arra, aki használja, míg a pozitív megközelítés hatása jó. Mikor a gonoszt megtámadják, mozgásba lendül – bár lehet, hogy gyenge és szervezetlen volt korábban – a támadás erőt és igazolást ad neki. Mikor nem történik támadás, hanem valaki jó befolyással próbál lenni egy szituációra, nemcsak, hogy a gonosz hajlamos eltűnni, de a gonoszt-cselekvő hajlamos átalakulni. A pozitív megközelítés lelkesít, a negatív megközelítés dühöt vált ki.

Ha feldühíted az embereket a legegyszerűbb hajlamaiknak megfelelően kezdenek viselkedni, gyakran erőszakosan és értelmetlenül.

Mikor inspirálsz az embereket a magasabb rendű hajlamaiknak megfelelően viselkedni, józanul és értelmesen. A düh átmeneti, míg az inspiráció néha kihat egy egész életre.

A BÉKÉÉRT DOLGOZNI: Néhány igazán odaadó ember ellensúlyozhatja a harmóniát nem találó emberek egész tömegei által keltett rossz hatásokat is, ezért mi, akik a békéért dolgozunk nem tétovázhatunk, folytatnunk kell az imádkozást és a cselekvést a békéért, amilyen módon csak képesek vagyunk rá. Folytatnunk kell a békéért való beszédet és a béke útjának megélését, hogy inspiráljunk másokat. Folytatnunk kell a békére gondolkodást és tudni, hogy megvalósítható.

Amin gondolkozunk, azt ahhoz segítjük hozzá, hogy valósággá váljon.

Egyetlen kis nő, aki minden idejét a békéért áldozza bekerül a hírekbe.

De sok ember, akik az idejük csak egy részét áldozzák fel, történelmet írhat.

ÁLDOTTAK azok, akik anélkül adnak, hogy akár csak egy köszönetet várnának cserébe, mert ők bőséges jutalomban részesülnek.

ÁLDOTTAK azok, akik minden jó dolgot, amiben hisznek, tettekké alakítanak – még a magasabb igazságok is felfedtetnek előttük.

ÁLDOTTAK azok, akik Isten akaratát cselekszik, anélkül hogy eredményeket akarnának látni mert nagy lesz az ő viszonzásuk.

ÁLDOTTAK azok, akik szeretik az embertársaikat és megbíznak bennük mert ők elérik az emberekben levő jót és a válasz, amit kapnak szeretettel lesz.

ÁLDOTTAK azok, akik meglátták a valóságot, mert ők tudják, hogy nem az agyag-öltözet vagyunk, hanem az, ami mozgásba hozza az agyag-öltözetet, az ami valóságos és elpusztíthatatlan.

ÁLDOTTAK azok, akik a változást, amit mi halálnak hívunk felszabadulásnak látják a földi élet korlátai alól, mert ők örvendeni fognak a szeretteikkel, akik keresztülmennek a nagyszerű átalakuláson.

ÁLDOTTAK azok, akik miután odaadták az életüket és ezáltal megáldattak, elég bátorsággal és hittel rendelkeznek, hogy felülkerekedjenek az előttük levő út nehézségein, mert ők másodjára is megáldatnak.

ÁLDOTTAK azok, akik úgy haladnak a lelki úton, hogy nincs meg bennük a belső béke elérésének önző indítéka, mert ők megtalálják.

ÁLDOTTAK azok, akik ahelyett, hogy be akarnák törni a mennyek országának kapuit, szerényen, szeretettel és megtisztulva közelítenek, mert ők azon nyomban bejutnak.

ISTEN MEGISMERHETŐ: Létezik egy nálunk nagyobb hatalom, ami jelen van bennünk és mindenütt máshol az univerzumban. Ezt hívom Istennek. Tudod-e, hogy milyen ismerni Istent – állandóan Isten által vezetve élni – állandóan tudatában lenni Isten jelenlétének?

Istent ismerni annyi, mint szeretetet tükrözni minden ember és minden teremtmény felé. Istent ismerni annyi, mint érezni a belső békét – nyugodtságot, derűt, egy megrendíthetetlenültséget, ami lehetővé teszi, hogy bármilyen helyzettel szembenézz.

Istent ismerni olyan, mint eltelni örömmel, hogy az túlcsordul és kiárad, hogy megáldja a világot. Már csak egy vágyam van – hogy azt cselekedjem, ami Isten akaratára számomra – nincs bennem ellenkezés. Ha Isten arra vezet, hogy zarándoklatot járjak, boldogan megteszem. Mikor

Isten más teendők felé irányít, azokat is boldogan megteszem. Ha a cselekedeteimért kritikát kapok, felemelt fejjel fogadom. Ha a cselekedeteimért dicséretet kapok, azt azonnal továbbítom Isten felé, mert én csak egy kis eszköz vagyok, amin keresztül Isten dolgozik.

Mikor Isten valamilyen feladatra irányít, megkapom az erőt, az ellátást, az utam láthatóvá válik és megkapom a szavakat, amiket mondanom kell. Akár nehéz az út, akár könnyű, én Isten szeretetének fényében járok, tőle való békében és vidámságban és Istenhez fordulok hálaadó és dicsőítő zsoltárokkal. Ezt jelenti ismerni Istent.

És Isten megismerése nem a legnagyobbak kiváltsága. Olyan kis emberek lehetősége mint te vagy én. Isten állandóan keresi veled a kapcsolatot – mindannyiótokkal. Megtalálhatod Istent csak keresned kell – úgy, hogy betartod az isteni törvényeket, hogy szereted az embereket, hogy lemondasz az én-akaratról, a kötődésekről, a negatív gondolatokról és a negatív érzésekről.

És amikor megtalálod Istent, az csendességben lesz. Istent belül fogod megtalálni.

A FÉLELEMRŐL: A világbékének és a belső békének nincs nagyobb akadályja mint a félelem. Amitől félünk azzal kapcsolatban hajlamosak vagyunk értelmetlen gyűlöletet táplálni és így egyszerre gyűlölünk és félünk. Ez nemhogy csak árt nekünk pszichológiai szempontból és hozzáad a feszültséghez a világban de az ilyen negatív koncentrációval hajlamosak vagyunk vonzani azokat a dolgokat, amiktől félünk. Ha nem félünk semmitől és szeretetet sugárzunk akkor számíthatunk rá, hogy jó dolgok fognak az életünkbe jönni. Hatalmas szüksége van ennek a világnak a szeretet és a hit üzenetére és ezek példamutatására!

AZ EGYSZERŰSÉG SZABADSÁGA: Azt hiszem vannak, akik azt gondolják, hogy az egyszerűségnek és szolgálatnak szentelt életem rideg és örömtelen de ők nem ismerik az egyszerűség szabadságát.

Eleget tudok az ételekről ahhoz, hogy megfelelően táplálhassam a testem és az egészségem kiváló. Élvezem az ételt, de azért eszek, hogy éljek. Nem azért élek, hogy egyek és tudom, hogy mikor kell abbahagyni az evést. Nem vagyok az evés rabszolgája.

A ruháim nagyon kényelmesek, amellet, hogy nagyon praktikusak. Például a cipőmnek puha szövet a felső része és puha gumiszzerű a talpa. Olyan szabadnak érzem magam benne, mintha mezítláb járnék. Nem vagyok a divat rabszolgája.

Nem vagyok a jólét és a kényelem rabszolgája sem – például ugyanolyan jól tudok aludni egy puha ágyban mint az út melletti fűvön. Nem terhelem magam szükségtelen tulajdonnal vagy értelmetlen elfoglaltságokkal. Az életem teljes és jó de nem túlzásfolt és a munkámat könnyedén és örömmel végzem. Szépséget érzek magam körül mindenütt és mindenki. Akivel találkozok abban szépséget látok – mert mindenben Istent látom.

Ismerem a törvényeket, amik irányítják ezt az univerzumot és harmóniára lelek azáltal, hogy készséggel és boldogan betartom őket. Ismerem a szerepemet az Élet Rendjében és harmóniára lelek azáltal, hogy készséggel és örömmel megélem azt. Tisztában vagyok vele, hogy egy vagyok minden emberrel és egy vagyok Istennel. A boldogságom túlrad szeretetben és szolgálatban mindenki és minden iránt.

A KORTÁRSAINKRŐL: Annak érdekében, hogy segítsük az aranykor eljövetelét, meg kell látnunk az emberekben a jót – tudnunk kell, hogy ott van attól függetlenül, hogy milyen mélyen van eltemetve. Igen, tényleg ott van az apátia és az önzés – de a jó is! Nem ítélezés által lehet megérinteni a jót másokban hanem szeretettel és hittel. A szeretet megmentheti a világot a nukleáris megsemmisüléstől. Szeresd Istent – fordulj Istenhez érzékenyen és fogékonyan! Szeresd az embertársaidat – fordulj feléjük barátsággal és adakozással! Tedd magad olyanná, hogy Isten gyermekének nevezhessenek, azáltal, hogy a Szeretet Útját éled!

A LELKI NÖVEKEDÉS egy folyamat, akár a fizikai növekedés vagy a szellemi növekedés. Az öt éves gyermekek nem gondolják, hogy a következő születésnapjukon olyan magasak lesznek

mint a szüleik, az elsős diák nem gondolja, hogy év végén felveszik az egyetemre, az igazgatótanulója pedig ne gondolja, hogy máról holnapra eléri a belső békét.

MÁGIKUS FORMULÁK: Létezik egy mágikus formula a viták megoldására. Ennyiből áll: A célod az legyen, hogy megoldd a vitát, ne az, hogy jól járj!

Létezik egy mágikus formula a viták elkerülésére. Ennyiből áll: Azzal foglalkozz, hogy ne sérts meg másokat, ne azzal, hogy téged megsértenek-e!

AZ ÉRETLENSÉGRŐL: Amitől az emberek igazán szenvednek az az éretlenség. Érett emberek között a háború nem lenne probléma – elképzelhetetlen lenne. Éretlenségükben az emberek egyszerre akarják a békét és a dolgokat, amik háborút okoznak. Viszont az emberek érhetnek, ahogy a gyerekek is felnőnek. Igen, az intézményeink és a vezetőink tükrözik az éretlenségünket de ahogy fejlődünk, jobb vezetőket fogunk választani és jobb intézményeket fogunk létrehozni. Mindig ahhoz tér vissza az egész, amit sokunk szívesen elkerülne – hogy saját magunk jobbá tételén kelljen dolgoznunk.

AZ ÜZENETEM: Barátaim a világ helyzete súlyos. Az emberiség félve, tétova lépésekkel jár a pengeélen, ami a teljes káosz és az aranykor között van, miközben jelentős erők tolják a káosz irányába. Hacsak mi, az emberek a világban nem ébredünk fel a közönyünkből és nem taszítjuk el magunkat gyorsan és határozottan a káosztól, minden, ami drága nekünk, meg fog semmisülni az eljövendő holokausztban.

A béke útja ez: A gonoszra jósággal kerekedj felül, a hamisságon igazsággal és a gyűlöleten szeretettel!

Az Aranyszabály betartása is megtenné: Bánj úgy másokkal, ahogy szeretnéd, hogy mások veled bánjanak!

Kérem, hogy ne mondja senki könnyelműen, hogy ezek csak vallásos elképzelések és nem megvalósíthatóak. Ezek a törvények, amik az emberi életet irányítják és épp oly hajthatatlanul érvényesülnek mint a gravitáció. Ha az élet bármilyen területén nem vesszük figyelembe ezeket a törvényeket annak káosz az eredménye. Ezeknek a törvényeknek a betartásával ez a mi rettegő, háború-dúlta világunk beléphet egy békés és a legmerészebb álmainkat is meghaladó jólét korszakába.

GYÖKEREK BÉKE MOZGALOM: Bárki elindíthat egy Közösségi Béke Szövetséget egy béke-imádság csoporttal, a béke útjának keresése érdekében. Egyes helyeken az én írásaimat használják mivel a békéről szólnak, lelki szemszögből. Olvassatok el egy bekezdést, gondolkozzatok rajta befogadó csendességben aztán beszéljétek meg! Bárki, aki képes megérteni és érezni a lelki igazságokat, amit tartalmaznak, készen áll lélekben arra, hogy dolgozzon a békéért.

Aztán jöhetne a Béke Kutatási Csoport. Tiszta képet kell kapnunk arról, hogy milyen a világ helyzete jelenleg és hogy mire lesz szükség ahhoz, hogy az helyzet békéssé alakuljon át.

Természetesen minden folyamatban levő háborúnak véget kell vetni. Ehhez nyilván meg kell találnunk a módját annak, hogy közösen letegyük a fegyvereinket. Mechanizmusokat kell kialakítanunk a fizikai erőszak elkerülésére egy olyan világban, amiben a lelki erőszak még létezik.

Minden nemzetnek le kell mondania egy jogáról az ENSZ javára – a háború kezdeményezésének jogáról.

Nekünk, a világ népeinek meg kell tanulnunk az egész emberi család jólétét bármelyik individuális csoport jóléte fölé helyezni. Dolgoznunk kell az éhezés, a szenvedés enyhítésén, a félelem és a gyűlölet mérséklésén.

A békével kapcsolatban van néhány nemzeti probléma is. Tennünk kell az embercsoportok közti békéért.

Az első számú nemzeti problémánk a gazdaságunk áthangolása a békeidős helyzetre.

Szükségünk van egy Béke Minisztériumra a kormányunkban, hogy kiterjedt kutatásokat végezzenek a konfliktusok békés megoldásának módjaival kapcsolatban. Később megkérhetünk más országokat is, hogy hozzanak létre hasonló minisztériumokat.

Miután a világ problémái és a megoldásukhoz szükséges lépések elég tisztán láthatók számotokra, készen álltok rá, hogy Béke Akció csoporttá váljatok. Fokozatosan alakulhattok Béke Akció csoporttá – cselekedve bármilyen probléma ügyében, amivel kapcsolatban kellő megértésre tettetek szert. A béke akció mindig a béke útjának megélése formájában kell, hogy történjen.

Például történhet levélírás formájában – dicséretet adva azoknak, akik valami jót tettek a békéért. Írhattok a Kongresszus tagjainak a békével kapcsolatos törvényekről, újságszerkesztőknek békét érintő témákról, egy barátoknak arról, hogy mit tanultál meg a békéről.

Béke akció lehet egy a béke témájával kapcsolatos nyilvános találkozó. Szervezhettek előadásokat ilyen témákban.

Terjeszthettek béke-témájú irodalmat, beszélhettek emberekkel a békéről. Béke Hét, Béke Fesztivál, Béke Gyaloglás, Béke Úszás.

Történhet szavazás formájában, olyan jelöltekre, akik elkötelezettek a béke útja iránt. A gyökerektől induló béke mozgalom életbevágóan fontos.

Ebben a válságos időszakban minden városban kellene egy Közösségi Béke Szövetség. Egy ilyen csoport elkezdődhet egy maréknyi érdeklődő emberrel. Elkezdődhet veled!

<https://www.peacepilgrim.org/steps-to-inner-peace>

Verzió: 2.0 (utoljára módosítva: 2020. november 16.)