

A következő szöveg a *Lépések a Belső Béke Felé* c. füzetből származik, ami Béke Zarándok alkotása. Ez a mű nem jogvédelem alatt áll és nyugodtan terjesztheted részben vagy egészben. Elektronikus formában számos nyelven letölthető az alábbi címről:  
<http://www.peacepilgrim.com/htmlfiles/WorldSteps.htm>

[A szöveg nagy része egy rádió-interjú átírásából áll, ezért a stílus helyenként inkább a beszélt, mint az írott nyelvet tükrözi.]

## Lépések a Belső Béke Felé

**AZ ÉLETEM KORAI SZAKASZÁBAN** tettem két nagyon fontos felfedezést. Először is rájöttem, hogy pénzt keresni könnyű.

Másodsorban pedig arra jöttem rá, hogy a pénzt megkeresni aztán bolond módon elszórni teljesen értelmetlen dolog. Tudtam, hogy nem ezért vagyok itt, de akkoriban (ez sok évvel ezelőtt volt) még nem tudtam pontosan, hogy miért vagyok itt. Egy értelmes életút után való kimerítő kutatás és egy az erdőben gyaloglással töltött teljes éjszaka juttatott el oda, amiről ma már tudom, hogy egy nagyon fontos lélektani magaslat volt. Teljes hajlandóságot éreztem, minden 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. Az életem kezdett megtelni értelemmel.

Elnyertem a jó egészség nagy 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 – béke a nemzetek között, béke csoportok között, béke egyének között és a nagyon-nagyon fontos belső béke. Viszont jelentős különbség van aközött, hogy hajlandó vagy odaadni az életed és hogy ténylegesen odaadod az életed, ami engem illet, 15 év felkészülés és belső keresés választotta el a kettőt.

Ez alatt az idő alatt megismertem azt, amit a pszichológusok *Egónak* és *Tudatnak* neveznek. Kezdtém megérteni, hogy ez olyan minta két énünk lenne vagy két természetünk vagy két akaratumk, két különböző állásponttal. Mivel az álláspontok annyira különbözőek voltak, úgy éreztem ebben az időszakban, hogy a két énem, a két eltérő állásponttal 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. Soha azóta 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 felkeltem és tudtam, hogy soha többé nem kell lemennem a völgybe. Tudtam, hogy számomra a küzdelem véget ért, hogy végre sikerült odaadnom az életem vagy megtalálnom a belső békét. Ez is egy olyan pont, ahonnan nincs visszafordulás, sosem térhetsz vissza a küzdelemhez.

A harc véget ért mert a helyes dolgot akarod tenni és már nincs rá szükség, hogy tereljenek felé.

Viszont a fejlődésnek nincs vége. Nagyot haladtam előre ebben a harmadik szakaszában az életemnek, de ez olyan mintha az életed kirakós játékának a központi része már kész lenne, egyértelmű és változatlan, míg a széleken más darabok folyamatosan kerülnek a helyükre.

Mindig van egy gyarapodó szél, de a folyamat harmonikus. Van egy érzés, mintha állandóan körülvenne az összes jó dolog, a szeretet, a béke és az öröm. Olyan mint egy védőburok míg belül társul hozzá egy rendíthetlenség, ami keresztülvisz bármilyen helyzeten, amivel esetleg szembetalálsz magad.

A világ mikor rád néz talán azt hiszi, hogy nagy problémákkal küzdesz de a belső erőforrások mindig ott vannak, hogy könnyedén felülkerekedj ezeken a problémákon. Semmi sem tűnik nehéznek. Jár veled egy nyugodtság, derű és a hajszoltság hiánya, nincs több 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 a szerepeddel az Élet Rendjében és ha betartod a világot irányító törvényeket akkor az életed teljes és jó de soha többé nem túlszűfolt. Ha túlszűfoltnak érzed, akkor többet teszel, mint amennyit neked helyes – többet mint, amennyi a te feladatod a mindenség tervében.

Létezik olyan élet, ami az adásról szól, a szerzés helyett. Ahogy az adásra összpontosítasz, ráébredsz, hogy ahogy nem kaphatsz semmit adás nélkül úgy nem tudsz adni sem anélkül, hogy kapnál – ideértendő még a legcsodálatosabb dolgok is, mint az egészség, a boldogság és a belső béke. Lehet érezni egy kifogyhatatlan energiát – egyszerűen sose merül ki; olyan végtelennek hat mint a levegő. Olyan mintha bekötnéd magad az univerzum energiaforrásába.

Most a te irányításod alatt van az életed. A helyzet az, hogy az egó sosem képes irányítani. Az egót a jólét és a kényelem iránti vágyak irányítják, amik a testtől származnak vagy az elme igényli őket vagy kitörő érzelmek. De a felsőbb természet képes irányítani a testet az elmét és az érzelmeket. Mondhatom azt a testemnek, hogy „Feküdj le oda a betonra és aludj el,” és engedelmeskedik. 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. Ez egy más módja az életnek. Thoreau a filozófus azt írta: „*Ha egy ember nem tartja a lépést a társaival lehet, hogy egy másik dobost követ.*” És ti most egy másik dobost követtetek – a felsőbb természetet az alsóbb helyett.

**CSAK EKKOR**, 1953-ban, kezdtem érezni a vezetést vagy motivációt vagy hívást, hogy elinduljak egy a hagyományoknak megfelelő zarándoklaton a békéért a világban. A zarándoklat hagyomány szerint egy út, amit gyalog tesznek meg, hitre támaszkodva, imádsággal és az emberekkel való kapcsolatteremtési lehetőségként. 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 magam helyett. A hátulján pedig az áll, hogy '**25,000 MÉRFÖLD GYALOG A BÉKÉÉRT**'. A tunika rendeltetése pusztán az, hogy kapcsolatokat teremtsen számomra. Ahogy gyalogolok az autópályák mentén és a városokon keresztül az emberek állandóan érdeklődnek és ez nekem lehetőséget ad, hogy beszéljek velük a békéről.

25,000 mérföldet gyalogoltam pénztelen zarándokként. Annyi a tulajdonom, amit magamon viselek és amit a kis zsebeimben hordok. Nem tartozom szervezethez. 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 lettem látva, amire az utamhoz szükségem volt, amiből láthatjátok, hogy valójában mennyire jók az emberek.

Mindig magammal hordom az üzenetemet a békéről:

*A béke útja ez: A gonoszúton jóssággal kerekedj felül, a hamisságon igazsággal és a gyűlöleten szeretettel. Semmi új nincs ebben az üzenetben, csak a gyakorlása. És a gyakorlására nem csak nemzetközi szinten van szükség, hanem egyéni szinten is.*

Meggyőződésem, hogy a helyzet a világban 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 valamilyen nyugtalan világbéket, 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 hozott. Tehát az elsődleges témám a bennünk levő béke, mint lépés, a békéhez a világunkban.

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 másnak az utolsó. Úgyhogy azokat a lépéseket válaszd, amik számodra a legkönnyebbnak tűnnek, és miután megtettél néhány lépést, könnyebb lesz még többet megtenni. 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 halljátok majd, ahogy sorolom a belső béke felé vezető lépéseket, lesz amit felismertek mint olyan lépést, amit már megtettetek.

Szeretnék megemlíteni néhány előkészületet, amiket szükséges volt megtennem. 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 semmivel sem hajlandó mélyebbre merülni a habos felszínnél. Emberek milliói élnek így és sosem találnak semmit, amivel érdemes foglalkozniuk. Legyél hajlandó szembenézni az élettel és merülj mélyebbre a felszínél, ahol az igazságokat és a valóságokat lehet megtalálni. Ez az, amit mi most csinálunk itt.

Egy külön téma az, hogy értelmes hozzáállást kell tanúsítanod a problémákkal szemben, amiket az élet esetleg az utadba állít. Ha képes lennél látni 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 álrühába bújtatott lehetőségek. Ha nem kerülnél szembe problémákkal, egyszerűen csak átsodródnál az életen. A problémák megoldása a bennünk levő legmagasabb fénynek megfelelően az, ami a belső növekedést eredményezi. A közösségi problémákat nekünk kell megoldanunk közösen 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 és beszélnünk és együttesen 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. Vonatkoznak a fizikai tartományra és a lelki tartományra, ezek a törvények szabályák meg 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 szenvedünk valamennyit, de *ha tudjuk mi a helyes* és mégsem élünk harmóniában akkor sokat szenvedünk.

Úgy gondolom, hogy ezeket a törvényeket sokan ismerik és sokan hisznek bennük, következésképp már csak az kéne, hogy sokan éljenek szerintük.

Úgyhogy belekezdtem egy nagyon érdekes tervbe. Az volt a célom, hogy *az összes jó dolgot, amiben hittem, átültessem gyakorlatba*. Nem nehezítettem a dolgom azzal, hogy az összessel egyszerre próbálkozzak, hanem ha tudtam, hogy csinállok valamit, amit nem volna szabad, akkor abbahagytam és mindig *gyorsan tettem ezt*. Ez a könnyű út. Fokozatosan lemondani valamiről nehéz és hosszas feladat. És ha nem csináltam valamit, amiről tudtam, hogy csinálnom kéne, akkor belekezdtem. Elég sokáig tartott mire az élet utolérte mindazt, amiben hittem, de ez feltétlenül megvalósítható és ma már ha hiszek valamiben akkor azt gyakorlom is. Máskülönben tökéletesen céltalan lenne hinni. Ahogy a legmagasabb fényem szerint éltem, felfedeztem, hogy még több fényt kapok; megnyitottam magam arra, hogy több fényt kapjak, ahogy a meglevő fényem szerint éltem.

Ezek a törvények mindannyiunk számára ugyanazok és ezek azok a dolgok, amiket tanulmányozhatunk és megbeszélhetünk közösen. De van egy harmadik előkészület is, ami 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 próbáld megtalálni befogadó csendességben. Én a természet szépségében tettem sétákat, csak csöndben és befogadóan és bámulatos meglátásaim lettek. Úgy kezded 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 életeket.

Vannak, akik tudják ezt, de nem cselekszenek. Ez nagyon szomorú. Emlékszem egy nap, ahogy gyalogoltam az autópálya mentén, egy nagyon szép autó megállt és a férfi benne ezt mondta nekem, „Olyan lenyűgöző, hogy követi a hívását!” azt válaszoltam, „Feltétlenül úgy gondolom, hogy mindenkinek azt kellene csinálnia, amiről érzi, hogy számára helyes.” Ezután elkezdte mondani, hogy ő mire érez motivációt és az egy jó és szükséges dolog volt. Egészen fellelkesültem ezen és magától értetődőnek vettem, hogy ő ezzel foglalkozik. Azt mondtam, „Ez fantasztikus! És hogy megy?” Ő azt válaszolta, „Ó, nem foglalkozom vele. Az a fajta munka nem fizet semmit.” És sosem fogom elfelejteni, hogy milyen szörnyen boldogtalan volt. De mint látjátok, ebben az anyagi korban egy teljesen hamis mérce szerint mérjük a sikerességet. Dollárokban és anyagi javakban. 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.

Van egy negyedik előkészület. Ez *az élet leegyszerűsítése*, annak érdekében, hogy a belső és külső épség, a lélektani és anyagi épség, harmóniában legyen az életedben. Számomra ez nagyon egyszerűvé lett téve. Rögtön azután, hogy az életemet szolgálatra ajánlottam fel, úgy éreztem, hogy többé nem tudok többet elfogadni mint, amire szükségem van, amíg a világban másoknak kevesebb jut, mint amire szükségük lenne. Ez arra készítetett, hogy lehozzam az életem 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 van 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 megéreztem ezt, rátaláltam a harmóniára az életemben, ami a külső és a belső épséget illeti. Sokat kellene beszélni erről a harmóniáról, nemcsak ami az egyén életét illeti, de a társadalmak életével kapcsolatban is. Mert a világ szintjén olyan 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 belső állapotunk fejlettsége nagyon le van maradva az anyagi világunk fejlettségéhez képest. A jövő indokolt kutatásai a *belsőre* koncentrálnak, a spirituális oldalra, hogy ezt a kettőt egyensúlyba tudjuk hozni – és hogy aztán már tudjuk hogyan használjuk helyesen a már meglévő külső fejlettséget.

AZTÁN felfedeztem, hogy végig kell csináljak bizonyos megtisztulásokat. Az első egy nagyon egyszerű dolog, *a test megtisztulása*. Ez a fizikai élet szokásaival kapcsolatos. Ésszerűen étkezel-e, azért eszel-e, hogy élj? 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 megtisztulás *a gondolatok megtisztulása*. Ha tudnád, hogy mekkora ereje van a gondolataidnak, soha többé nem gondolnál negatív gondolatokat. Hathatós befolyást jelenthetnek a jóra, mikor a pozitív oldalon vannak és képesek rá, hogy fizikailag beteggé tegyenek mikor a negatív oldalon vannak.

Emlékszem egy férfira, aki 65 éves volt amikor 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. Nagyon intellektuális ember volt ezért hosszasan beszéltem vele. Mikor ő, a legidősebb fiú, mehetett volna iskolába, az édesapjának egyáltalán nem volt erre pénze. Ami azt illeti akkoriban a család nagyon szegény volt. Született utána még néhány lánytestvére is és azt hiszem hárman közülük szintén nem mentek iskolába. Az öccse volt a legifjabb és addigra az édesapjuknak már több pénze volt és az öccsének tudott oktatást biztosítani. Nem irigyelte az öccsétől a taníttatást, csak azt gondolta, hogy neki is meg kellett volna kapnia. Miután megértette ésszel, hogy az édesapja mindent megtett, amit tudott mindkét fiáért, képes volt elengedni a keserűséget, ami benne élt. Az állítólagos krónikus betegség elkezdett enyhülni, 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 ártnak, 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 dolgokra vágysz, mint az élvezetek, új ruhák vagy új lakásberendezési tárgyak vagy autók? El lehet érni, hogy egyetlen vágy marad, csak ismerni és megtenni a rád eső részt az Élet Rendjében. Ha belegondolsz van bármi más, amire igazán fontos vágynunk?

Van még egy megtisztulás és ez az *indítékok megtisztulása*. Mi az oka bárminek, amit esetleg csinálsz? Ha pusztán kapzsiság vagy önzés 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. Például találkoztam egy férfival az üzleti világból és ő bevallotta, hogy az indítékai nem a legnemesebbek és mégis, közjük keverve voltak jó indítékok is – a családjának fenntartása és kicsit a közösségének a segítése. Vegyes indítékok!

Ha meg akarod találni a belső békét az indíttatásod kifelé irányuló kell, hogy legyen – szolgálat kell, hogy legyen. Adás, nem kapás. 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 Jones-éknak. Betegre dolgozta magát és én nem sokkal ezután találkoztam vele. Rávettem, hogy tegyen apró szolgálatokat. Beszéltem neki a szolgálat örömről és tudtam, hogy miután megtapasztalja ezt, sosem lesz képes teljesen visszatérni az én-központú élethez. Egy rövid ideig leveleztünk utána. A zárándoklatom harmadik évében keresztülmentem a városon, ahol lakott és alig ismertem meg mikor meglátogattam. Egészen más ember lett belőle! De még mindig építész volt. Egy tervrajzot készítettem éppen és beszélt nekem róla: „Látod, azért ilyenre tervezem, hogy beleférjen a költségvetésükbe, aztán ráigazítom a telkükre, hogy jól mutasson...” 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 többen keresik a munkáját, az emberek mérföldekről jönnek hozzá otthonterveikért.

Találkoztam néhány emberrel, akiknek munkát kellett váltaniuk, hogy megváltoztassák az életüket de sokkal többel találkoztam, akiknek elég volt a motivációjukat megváltoztatniuk ehhez, a szolgálat irányába.

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*. Dolgozhatsz az alsóbb-én uralom alá hajtásán úgy, hogy nem teszed meg azokat a nem jó dolgokat, amikre indíttatást érzel – de sosem az elnyomásukkal! Ha késztetést érzel arra, hogy valami rosszindulatút tegyél vagy mondjál, mindig megteheted, hogy valami jóra gondolsz helyette. Tudatosan megfordulsz és felhasználod ugyanazt az energiát, hogy tegyél vagy mondjál egy jó dolgot helyette. Működik!

A második lemondás *a különállás érzésének elhagyása*. Úgy indulunk, hogy nagyon különállónak érezzük magunkat és megítéljük a dolgokat aszerint, hogy velünk milyen kapcsolatban vannak, mintha mi lennénk az univerzum középpontja. Még azután is így ítéljük meg a dolgokat, hogy intellektuálisan beláttuk a helytelenségét. A valóságban természetesen mindannyian sejtek vagyunk az emberiség testében. Nem állunk külön az embertársainktól. Az egész egy teljesség. Csak egy magasabb nézőpontból lehet belátni, hogy mit jelent szeretni az embertársaidat mint saját magadat. Abból a felsőbb nézőpontból jön, 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 és teljes diszharmóniában. De amint elkezded az egész érdekében dolgozni, az összes embertársaddal harmóniában találod magad. Tudjátok, ez a könnyű, harmonikus módja az életnek.

Aztán ott a harmadik lemondás, *minden kötődés elhagyása*. Az anyagi dolgokat a helyükön kell kezelni. Azért vannak, hogy használják őket. Rendben van ha használjuk őket, ezért vannak ott. De mikor már nincsenek a hasznunkra, legyünk készek arra, hogy lemondjunk róluk és talán továbbadjuk őket valakinek, akinek a hasznára lesznek. Bármilyen, amiről nem tudsz lemondani miután már feleslegesség vált, az uralmában tart és ebben az anyagi korban sokan közülünk élnek a tulajdonaik markában.

Létezik egy másik 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 az hisszük, hogy birtokolunk embereket, hajlamosak vagyunk irányítani az életüket helyettük és ebből rendkívül diszharmonikus helyzetek alakulnak ki. Csak azután, hogy belátjuk, hogy nem birtokoljuk őket és hogy a saját belső indíttatásaik szerint kell élniük, leszünk képesek felhagyni azzal, hogy irányítani próbáljuk az életüket és ezt követően felfedezzük, hogy képesen vagyunk harmóniában élni velük.

Végül az utolsó: *az összes negatív érzés elhagyása*. Szeretnék megemlíteni csak egy negatív érzést, amit a legjobb szándékú emberek is átélnek, ez pedig az *aggodalmaskodás*. Az aggodalmaskodás nem *törődés*, ami arra ösztönözné, hogy egy helyzetben mindent megtegy, amit lehet. Az aggodalmaskodás egy haszontalan rágódás olyan dolgokon, amiken nem tudunk 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 jövő miatt, 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 jelen pillanatban élsz 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 nagyon sokat segített és másoknak is.

Semmilyen külső dolog – senki és semmi a külvilágból – nem árthat a belsőmnak, lelkileg. Rájöttem, csak három dolog miatt érhet bántalom lelkileg, a saját rossz cselekedeteim miatt és a cselekedeteimet én irányítom; a saját hibás reakcióim miatt (ezeket nehezebb, de lehet irányítani őket); vagy 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 mély részvétet éreznék azért az összhangot nem találó emberért, egy beteg személyért, aki képes aljas dolgokat cselekedni. Biztosan nem ártanék magamnak azzal, hogy helytelenül keserűséggel és haraggal reagálok. Teljes mértékben az irányításod alatt áll, hogy ér-e bántalom lelkileg vagy sem és bármikor amikor akarod, 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 és bármi, ami ellenszegül ezeknek a törvényeknek, nem marad meg sokáig, mert magában hordozza önmaga elpusztításának magjait. 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 ráatalálni a harmóniára magunkban és a világunkban.

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

# ÖSSZEFOGLALÁS

## A NÉGY ELŐKÉSZÜLET

### *1. Legyen megfelelő az élethez való hozzáállásod!*

Ne menekülj többet a valóság elől és ne felszínességből álljon az életed, mert ezek a tulajdonságok csak a harmónia elvesztését okozhatják az életedben. Nézz egyenesen szembe az élettel és merülj mélyebbre a felszín habjánál, hogy felfedezhesd az igazságokat és a valóságot. Oldd meg a problémákat, amiket az élet elé állít és rá fogsz jönni, hogy a megoldásuk hozzájárul a belső növekedésedhez. A közösségi problémák megoldása szintén hozzájárul a növekedésedhez és ezek alól a problémák alól sosem szabad kibújni.

### *2. Ültesd át gyakorlatba a jó dolgokat, amikben hiszel!*

Az emberek életét irányító törvények ugyanolyan következetesen érvényesülnek mint a gravitáció. E törvények betartása a harmónia felé hajt minket, a törvények áthágása pedig a harmónia elvesztése felé. Mivel eme törvények közül jó pár amúgy is általánosan elfogadott, kezdheted azzal, hogy átülteted gyakorlatba az összes jó dolgot, amiben hiszel. Egy élet sem lehet harmóniában, ha a hit és a gyakorlat nincs harmóniában.

### *3. Találd meg a helyed az Élet Rendjében!*

Van egy helyed a dolgok rendjében. Hogy mi ez a szerep, arra csak a bensődből 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 emberéleteket.

### *4. Egyszerűsítsd le az életet, hogy a külső és a belső egészség harmóniába kerülhessen!*

A szükségtelen tulajdon, szükségtelen teher. Sok élet zsúfolt nem csak szükségtelen tárgyakkal de szükségtelen elfoglaltságokkal is. A zsúfolt életek nincsenek harmóniában és egyszerűsítés szükséges bennük. A vágyak és a szükség lehet egy és ugyanaz az ember életében és ha ezt sikerül elérni, érezhető lesz a harmónia a külső és a belső egészség között. Erre a harmóniára nemcsak az egyén életében van szükség, hanem a kollektív életben is.

## A NÉGY MEGTISZTULÁS

### *1. A testi templom megtisztulása.*

Mentes vagy minden rossz szokástól? Az étrendedben hangsúlyt kapnak a létfontosságú ételek, a gyümölcsök, a teljes kiőrlésű gabonafélék, a zöldségek és a magok? Korán lefekszel és eleget alszol? Eleget vagy a friss levegőn, 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 egy más ember között se, 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 hozd magad a szerepeddel a dolgok rendjében és a törvényekkel, amik az emberi életet irányítják, ezért a vágyaid ezekre kell, hogy irányuljanak.

### *4. A indítékok 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. Mielőtt az életed harmóniába kerülhet a motivációd az kell legyen, hogy szolgálatára legyél az embertársaidnak,

## **A NÉGY LEMONDÁS**

### *1. Az én-akaratról való lemondás.*

Két éned van, de legalábbis úgy tűnik: az alsóbb-én, ami általában önző módon irányít téged és a felsőbb-én, ami készen áll arra, hogy ragyogó módon használjon téged. Alá kell rendelned az alsóbb-ént, úgy hogy visszatartod magad azoktól a nem jó dolgoktól, amikre késztetést érzel, de nem az elnyomásukkal, hanem az átalakításukkal, hogy a felsőbb-én 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 rájössz az egész egységére és az egész érdekében dolgozol.

### *3. A kötődések elhagyása.*

Csak akkor lehetsz igazán szabad ha lemondasz minden kötődésről. Az anyagi dolgok azért vannak itt, hogy használjuk őket és bármi, amiről nem tudsz lemondani miután már nincs a hasznodra, a hatalmában tart. Csak akkor élhetsz harmóniában az embertársaiddal ha nincs benned birtoklási érzés 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 idő, amiben élhetsz – akkor kevésbé leszel hajlamos az aggodásra. Ha belátod, hogy azok, akik rosszindulatú dolgokat tesznek, lelkileg betegek, a benned levő harag érzése a sajnálat érzésévé fog változni. Ha belátod, hogy az összes lelki sebed a saját helytelen cselekedeteidnek vagy helytelen reakcióidnak vagy a tétlenségednek az eredménye, akkor abba fogod hagyni önmagad megsebesítését.

## GONDOLATOK

- \* Mindannyian tölthetjük úgy az életünket, hogy jót cselekszünk. Valahányszor találkozol valakivel, próbálj valami felemelőt mondani – egy kedves szót, egy segítő javaslatot, jegyezd meg ha 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 eléggé szereted az embereket, akkor szeretettel fognak válaszolni. Ha megsértem az embereket, magamat okolom érte, mert tudom, hogyha megfelelően viselkedtem volna, akkor nem sértődtek volna meg, még akkor sem ha nem értettek egyet velem. „Mielőtt a nyelvnek szabad megszólalni, el kell, hogy veszítse erejét a sértésre.”
- \* Azoknak, akik depressziósnak érzik magukat ezt mondanám: Próbáld megtölteni a környezeted gyönyörű zenével és szép virágokkal! Próbálj lelkesítő idézeteket olvasni és memorizálni! Próbálj 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 nagyok, 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 érdemlegest nem vittél véghez.
- \* Senki sem szabad igazán, aki kötődik anyagi dolgokhoz vagy helyekhez, emberekhez. Képesek kell legyünk arra, hogy értékeljük és élvezzük a helyeket, ahol időt töltünk de arra is, hogy győtrelem nélkül továbbálljunk ha máshová szólítanak minket. Képesek kell legyünk szerető kapcsolatban élni az emberekkel, anélkül hogy úgy éreznénk, hogy birtokoljuk őket és, hogy irányítanunk kell az életüket. Bármilyen, 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 Istenen 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 vágyni. Tudd, hogy minden jó dolog, amit teszel – minden jó dolog, 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.

- \* Amit kívülről kap az ember, az egyfajta tudás. Ez meggyőződéshez vezet, ami ritkán elég erős ahhoz, hogy cselekvésre ösztökéljen. De az ami kívülről érkezik és megerősítést kap belülről vagy amire tisztán magunkban jövünk rá (ez az én utam), az olyan mint a bölcsesség. Megértéshez vezet és cselekvést hoz magával.
- \* A lelki fejlődésünk során sokszor előfordul, hogy ki kell tépnünk a gyökereinket és sok fejezetet le kell zárunk az életünkben, amíg szabadok nem leszünk minden anyagi dologhoz való kötődéstől és minden embert szeretni tudunk anélkül, hogy ragaszkodnánk hozzájuk.
- \* Nem hagyhatsz magad mögött egy szituációt sem lelki sérülés nélkül, csak ha szeretettel 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, engedd, hogy ők tanítsanak téged. Mivel a lelki fejlődés céljából tett lépéseket nagyon sokféle sorrendben járhatják az emberek, a legtöbben képesek vagyunk egymás tanítására.
- \* A fizikai erőszaknak véget lehet vetni még azelőtt, hogy megtanulnánk a szeretet útját de a lelki erőszak folytatódni fog, amíg ezt meg nem tesszük. A törvényen keresztül csak 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 a lelki fejlődés harmonikusan folytatódik mert – immár a felsőbb én által irányítva – hajlandó vagy Isten akaratát cselekedni és nem kell noszogatni felé.
- \* 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 helyes út.
- \* Amitől szenvedünk az az éretlenség. Ha érett emberek 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 visszatükröződésekhez. Ezenkívül lehetővé teszem, hogy még több Fény jöjjön az életembe, azáltal, hogy legmagasabb Fényemnek megfelelően élek. A Forrásból érkező Fényt semmivel sem lehet összetéveszteni mert teljes megértéssel együtt érkezik, hogy el tudd magyarázni és meg tudd beszélni másokkal.
- \* A mások feletti ítélkezéssel nem érsz el semmit csak lelki sebet ejtesz magadon. Csak akkor értél el valami érdemlegeset ha képes vagy másokat arra inspirálni, hogy megítéljék 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 gondolkozz, élj és cselekedj és inspirálj másokat ugyanerre, az eredményeket hagyj 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.

\* Csak jó indítékkal végzett munka válthat ki jó hatást.

## 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, az által, 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 ártnak 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 rendezett univerzumban, aki megérett rájuk, annak megáldatnak.

*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. Mikor megtaláltad a belső békét, kapcsolatban vagy az univerzális energia forrásával és nem tudsz elfáradni.

*K: Hogyan gondoljon az ember a nyugdíjba vonulásra?*

A: 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 bármikor ha megérinted egy virág vagy egy naplemente szépségét, Istent érinted 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 töltsen meg velük az életem?*

V: A jó dolgok a javadra vannak és mások javára is. Kaphatsz némi ihletet a külvilágból de a döntő analízis eredményeképp belülről kell megtudnod, hogy milyen jó dolgokkal akarsz megöltetni 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 jó zene. De az egészben a legfontosabb, hogy része legyen a mások szolgálata, ha azt akarsz, hogy lelkiileg a javadra legyen.

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

V: Ha egészségügyi problémával találod szemben magad, kérdezd meg magadtól: „Rosszul bántam a testemmel?”. Ha lelki problémával, kérdezd meg magadtól: „Annyi szeretetet adok, amennyit Isten akarná, hogy adjak?”. Ha pénzügyi problémával találod szemben magad, kérdezd meg magadtól: „Az anyagi erőforrásaimnak megfelelően életem?”. 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 állapotodat és hozzájárulsz a külső körülményeid alakulásához. Ezért legyen a gondolkodásod pozitív, gondoldj a legjobbra, ami történhet, gondoldj a jó dolgokra, amiket szeretnéd, hogy valóra váljanak, gondoldj 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 adhattam segítséget vagy mondjuk egy szerető mosolyt vagy egy biztató szót. Megtanultam, hogy az adáson keresztül jutunk hozzá az értékes dolgokhoz az életben.

K: *Egy átlagos, otthon maradó 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 történik és a családos élet számos problémával szolgál, 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 szándék arra, hogy adj, anélkül hogy arra gondolnál, hogy kapni fogsz valamit cserébe és a családos élet szolgáltatja az első lehetőséget a tiszta szeretet megéléséhez: az anya és az apa szeretete a gyermek iránt.

K: *Mindig fájdalommal fog járni, ahogy valaki jobbá válik?*

V: A lelki növekedésed mindaddig fájdalommal fog járni, amíg hajlandó nem leszel Isten akaratát teljesíteni, anélkül hogy noszogatni kéne felé. Mikor nem vagy összhangban Isten akaratával, problémák fognak jelentkezni. A problémák célja az, hogy Isten akaratával való harmóniában élésre késztesselek. 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 vagy a léttel és ehhez hozzátartozik, hogy követed Isten útmutatását. Viszont továbbra is növekedni fogsz, csak harmóniában.

K: *Milyen egy igazán vallásos ember?*

V: Én úgy mondanám, hogy egy igazán vallásos embernek vallásos a hozzáállása: szeretettel fordul az embertársaihoz, engedelmességgel Isten felé – Isten törvényei felé, engedelmes Isten vezetése iránt és vallásos a hozzáállása önmaga iránt – 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 szeretet kiűzi a félelmet;” [János 1. levele 4,18]. Az Istennek engedelmeskedő hozzáállás elvezet majd Isten jelenlétének állandó tudatához és akkor a félelem eltűnik. Mikor tudod, hogy a testet – ami megsemmisülhet – csak viseled és te az az elpusztíthatatlan valóság vagy, ami aktiválja a testet, hogyan lehet benned félelem?

## BÉKE ZARÁNDOK NYOMÁBAN

### KIVONATOK a HÍRLEVELEKBŐL

NÉGY LEVÉL: Egy nap 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 Emberi Kapcsolatok Tanácsba a városomban és a csoportok közötti békéért dolgozom.” A harmadik ezt mondta, „Amióta beszéltem veled sikerült megoldanom egy békétlen szituációt köztem és a sógornóm között.” Az utolsó ezt írta, „Amióta beszéltem veled abbahagytam a dohányzást.” Ha teszel valamit a világbékéért, a csoportok közötti békéért, az egyének közötti 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 ember siet elég jól rendezett sorokban a munkahelyére vagy indul újtára onnan. Én köztük sétálok a megfakult felsőmben és a viseletes nadrágomban. A puha tornacipőm gumitalpa hangtalanul jár az lármában, amit az elegáns és szoros cipők magas sarokkal keltenek. A szegényebb helyeken tolerálnak. A tehetősebb helyeken néhány pillantás kissé ijedtnak tűnik, néhány lenézőnek. Ahogy gyalogolunk, mindkét oldalunkon 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 megszerezzék barátaim, lehet, hogy nektek is ki kell lépnetek a rendezett sorokból és megkockáztatni, hogy lenéző pillantásokat kaptok.

NEGATÍV ÉS POZITÍV: Én a pozitív megközelítést választottam – ahelyett, hogy a rossz 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 szitkozódnak 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 inkább jó befolyásokat hoznak egy szituációba, 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 viselkednek, józanul és értelmesen. A düh átmeneti, míg az inspiráció néha kihathat egy egész életre.

**A BÉKÉÉRT DOLGOZNI:** Néhány igazán odaadó ember ellensúlyozhatja harmóniát nem találó emberek tömegei által kellett rossz hatásokat is, ezért mi, akik a békéért dolgozunk nem tétovázhatunk, folytatnunk kell az imádkozást a békéért 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 gondolat és tudni, hogy lehetséges. Amin gondolkozunk, azt ahhoz segítjük hozzá, hogy valósággá váljon. Egyetlen kis nő, aki minden idejét a békéért adja, bekerül a hírekbe. Sok ember pedig, akik az idejük egy részét adják, 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, amit ismernek, 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 látták a valóságot, mert ők tudják, hogy nem az agyag-öltözet, hanem az ami mozgásba hozza az agyag-öltözetet, az igazi és elpusztíthatatlan.

**ÁLDOTTAK** azok, akik a változást, amit mi halálnak hívunk felszabadulásnak látják a földi-élet korlátai alól, mert ők örvendeni fognak a szereteteikkel, 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 lenni – 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 – nyugodtság, derű, egy megrendíthetetlen, ami lehetővé teszi, hogy bármilyen helyzettel szembenézz. Istent ismerni olyan, mint eltelni örömmel, hogy az túlcordul és kiárad, hogy megáldja a világot. Már csak egy vágyam van – hogy azt cselekedjem, ami Isten akarata számomra – nincs 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 a kis eszköz vagyok, amin keresztül Isten végzi a munkát. Mikor Isten valamilyen feladatra irányít, kapok erőt, kapok ellátást, az út megmutatásra kerül, 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 csak a legnagyobbak kiváltsága. Az olyan kis embereknek van mint te meg én. Isten állandóan keresi veled a kapcsolatot – mindannyiótokkal. Megtalálhatod Istent csak keresned kell – azzal, hogy betartod az isteni törvényeket, hogy szereted az embereket, hogy lemondasz az én-akaratról, kötődésekről, negatív gondolatokról és negatív érzésekről. És mikor megtalálsz Istent, az csendességben lesz. Istent belül fogod megtalálni.

**A FÉLELEMÉRŐL:** A világbékének és a belső békének nincs nagyobb akadály a félelem. Amitől félünk azzal kapcsolatban hajlamosak vagyunk esztelen gyűlöletet kialakítani magunkban, így gyűlölünk és félünk is. Ez nemcsak árt nekünk pszichológiai szempontból és hozzáad a feszültséghez a világban de az ilyen negatív koncentrációval hajlamosak vagyunk vonzani a dolgokat, amiktől félünk. Ha nem félünk semmitől és szeretetet sugárzunk akkor számíthatunk rá, hogy jó dolgok fognak jönni. Mennyire szüksége van ennek a világnak a szeretet és a hit üzenetére és példájára!

**AZ EGYSZERŰSÉG SZABADSÁGA:** Azt hiszem néhányan 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 tápláljam 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 gumiszerű a talpa, olyan szabadnak érzem magam benne, mintha mezítláb járnék. Nem vagyok a divat rabszolgája. Nem vagyok a jólét és a kényelem rabszolgája – például ugyanolyan jól tudok aludni egy puha ágyban mint az út melletti füvön. 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 mindenkinben, akivel találkozok, 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 eljövételét, meg kell látnunk az emberekben a jót – tudnunk kell, hogy ott van attól függetlenül, hogy milyen mélyen van eltemetve. Igen, ott van az apátia és ott van az önzés – de a jó is. Nem ítélezés által lehet elérni a jót 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, mint a fizikai növekedés vagy a szellemi növekedés. Az öt éves gyermekek nem gondolják, hogy a következő születésnapjukon olyan magasak lesznek majd mint a szüleik, az elsős diák nem gondolja, hogy év végén felveszik az egyetemre, az igazságtanulója 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 jársz. 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 csinálnak. Viszont az emberek érhetnek, ahogy a gyerekek is felnőnek. Igen, az intézményeink és a vezetőink tükrözik az éretlenségünket de ahogy érünk, jobb vezetőket fogunk választani és jobb intézményeket fogunk létrehozni. Mindig ahhoz tér vissza az egész, amit sokunk szeretne elkerülni – hogy saját magunk jobbra tételén dolgozzunk.

**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 hathatós 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 el fog pusztulni egy holokausztban, ami el fog jönni.

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

Az Aranyszabály betartása is jó lenne. Kérem, hogy ne mondja senki könnyelműen, hogy ezek csak vallásos elképzelések és nem megvalósíthatóak. Ezek a törvények, amik az emberi életet irányítják és épp olyan 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 gazdagság korszakába.

**GYÖKEREK BÉKE MOZGALOM:** Elindíthatsz egy Közösségi Béke Társaságot egy béke-imádság csoporttal, a béke útjának keresése érdekében. Egyes helyeken az én írásaimat használják mivel a békéről szólnak, lelki szempontból. 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 békés helyzetté alakuljon át.

Természetesen minden folyamatban levő háborút le kell zárni. Ehhez nyilván meg kell találnunk a módját annak, hogy közösen letegyük a fegyvereinket. Mechanizmusokat kell lefektetni, a fizikai erőszak elkerülésére egy olyan világban, ahol a lelki erőszak még mindig létezik.

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

Nekünk, a világ népeinek meg kell tanulnunk az egész emberi család jólétét bármelyik individuális csoport jóléte fölé helyezni. Az éhezésen és a szenvedésen enyhíteni kell, a félelmen és a gyűlöleten szintén. A békével kapcsolatban van néhány nemzeti probléma is. Dolgozni kell a csoportok közötti békén. 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. Történhet levélírás formájában – dicséretet adva azoknak, akik valami jót tettek a békéért. Írhattok a Kongresszus tagjainak a békével kapcsolatos törvényekről, szerkesztőknek, békét érintő témákról, barátoknak arról, hogy mit tanultál meg a békéről. Történhet a béke témájával kapcsolatos nyilvános találkozók formájában. Szervezhetek előadásokat ilyen témákról. 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 Társaság. Egy ilyen csoport elkezdődhet egy maréknyi érdeklődő emberrel. Elkezdődhet veled!