

*Mindazt amit hiszel az az igazság.*

*Nem azért mert az az igazság, hanem azért, mert te azt  
hiszed és azt képzeled el.*

*Az igazságban nincs illúzió, mert az igazság nem illúzió...*

# *A Szeretet Könyve*

*Végtelen szeretet az egyetlen igazság,  
és minden emellett illúzió. / David Icke*

*Ingyenes E – könyv / Megrendelhető: / [bookofkindness@gmail.com](mailto:bookofkindness@gmail.com)*



*„Élj úgy, hogyha leperreg előtted az életed filmje,  
érdemes legyen végignézned.”*

# *A Szeretet Könyve*

*Végtelen szeretet az egyetlen igazság...*

*Különböző forrásokból összeállította és írta Dudás István*

*Ingyenes E – Könyv / Megrendelhető / [bookofkindness@gmail.com](mailto:bookofkindness@gmail.com)*

*“Légy az, amivé felebarátaid akarod, hogy váljanak.*

*Ne szavad, hanem lényed legyen prédikációd.”*

*(Henri Frederic Amiel)*

*Mindazt amit hiszel az az igazság.*

*Nem azért mert az az igazság, hanem azért, mert te azt*

*hiszed és azt képzeled el.*

*Az igazságban nincs illúzió, mert az igazság nem illúzió.*

*Végtelen szeretet az egyetlen igazság,*

*és minden emellett illúzió. / David Icke*

*<http://vimeo.com/40555466> / <http://www.youtube.com/watch?v=WT69H5ZEoto>*

# Tartalomjegyzék

## Előszó

<i>A szeretet könyve / 4.....</i>	.....
<i>Amikor az ember eljut odáig / 5.....</i>	.....
<i>Legyetek újra gyermekek / 5.....</i>	.....
<i>Őrizd meg életed legnagyobb kincseit / 5.....</i>	.....
<i>Sosem tudhatod / 5.....</i>	.....
<i>Szádeczki-Kardos György / 6.....</i>	.....
<i>Szeretet az egyetlen igazság / 6.....</i>	.....
<i>Az igaz szeretet első titka: a gondolat ereje / 6.....</i>	.....
<i>Az igaz szeretet második titka: a tisztelet ereje / 7.....</i>	.....
<i>Az igazi bölcsesség gyöngyszemei / 8.....</i>	.....
<i>Az igaz adakozás / 8.....</i>	.....
<i>Az adás törvényei / 8.....</i>	.....
<i>Az igaz szeretet harmadik titka: az adni tudás ereje / 9.....</i>	.....
<i>Az igaz szeretet negyedik titka: a barátság ereje / 9.....</i>	.....
<i>Az igaz szeretet ötödik titka: az érintés ereje / 9.....</i>	.....
<i>Az érintés igazi csodája az életenergia / 10.....</i>	.....
<i>Az igaz szeretet hatodik titka: a szabadság ereje /12.....</i>	.....
<i>Az igaz szeretet hetedik titka: a szavak ereje / 12.....</i>	.....
<i>Az igaz szeretet nyolcadik titka: az elkötelezettség ereje / 13.....</i>	.....
<i>Az igaz szeretet kilencedik titka: a szenvedély ereje / 13.....</i>	.....

<i>Az igaz szeretet tizedik titka: a bizalom ereje / 14.....</i>	14
<i>A szeretet legyőzhetetlen / 14.....</i>	14
<i>A Földhöz kötött ember gondolkozása / 16.....</i>	16
<i>Mi fog történni, ha a természettel újra harmóniába kerülünk / 17.....</i>	17
<i>Győztesek és vesztesek / 18.....</i>	18
<i>Az élet törvénye / 19.....</i>	19
<i>A panaszos beteg / 20.....</i>	20
<i>Csak az számít, hogy te mit gondolsz magadról! / 21.....</i>	21
<i>Ha a gyermek megtanulja / 22.....</i>	22
<i>A gyermek / 23.....</i>	23
<i>Csak a egy anya? / 24.....</i>	24
<i>A Kristálygyermek / 26.....</i>	26
<i>Noéi bölcsesség / 27.....</i>	27
<i>A mosoly / 28.....</i>	28
<i>Aki hittel és tudással él, annak kapuk nyílnak a világra / 28.....</i>	28
<i>Az élet csodálatos és értékes / 29.....</i>	29
<i>A félelem betegség / 30.....</i>	30
<i>Az önismeret alapjai / 31.....</i>	31
<i>Mi a létünk célja? / 33.....</i>	33
<i>Gyakorlat / 34.....</i>	34
<i>Mi a jó és mi a rossz? / 35.....</i>	35
<i>A jó tanítóivá kell válnunk / 35.....</i>	35
<i>Lelkünk titkai / 36.....</i>	36
<i>A paraszt és a szamár / 37.....</i>	37
<i>Az alkohol romboló ereje! / 38.....</i>	38
<i>Az emberi lét páratlan jelentősége / 40.....</i>	40
<i>Bölcs Tanácsok / 40.....</i>	40
<i>Egy érdekes levél / 42.....</i>	42
<i>Egy csepp emberség / 44.....</i>	44
<i>A lassú tánc / 46.....</i>	46
<i>Üzenet a Világ Vezetői részére / 48.....</i>	48
<i>Végezetül őszinte kívánságom / 50.....</i>	50

## *Előszó*

*Egy új könyv, egy új ingyenes könyv,  
egy régi valóság, egy gyönyörű téma.  
Különbözik sok más könyvtől mivel ez ...*

### *... A Szeretet Könyve.*

*Életem napjaiban  
Szívem sarkaiban  
Egyszerű szeretettel  
Gondolok mindenkire.*

*A szél fújásával  
Szabadon száguldok.  
Szívem dobogásával  
Ajkam suttogásával  
Szeretettel kérlek titeket,  
Hogy mindenkit szeressetek.*

*Dudás István*

1956-ban nyolc éves koromban Miskolcon laktam szüleimmel. Az októberi forradalom alatt hallottam és láttam a fegyverek kegyetlen pusztítását.

Láttam az ártatlan anyák és gyermekek élettelen testét, amely felejthetetlen emléket hagyott életemben.

Láttam, hogy a kedvenc fehér, piros szemű nyulamát, a drága édesanyám (mivel ő sem értette akkoriban a szeretet alapelveit), nyakon vágta egy silány vacsora miatt.

Láttam a galambjaimat a fazékban főni, vacsoránkra feltálalva. Ezek a galambok a kezemből ettek és ha megláttak iskola után örömmel repültek felém, akkor is ha nem volt eledel a kezemben.

Ezen rövid könyvben érzékeltetem a szeretet felmérhetetlen erejét.

Bemutatom, hogy a legegyszerűbb és a legszebb vallás a Földön a Szeretet. Megkérnélek, hogy szenteljetez egy kevés időt e könyv olvasására, amely örömet, bátorítást és erőt fog adni napjaink nehézségeinek elhordozásához.

*Ez a szívem őszinte kívánsága.*

*Sok – sok szeretettel Dudás István*

## *Amikor az ember eljut odáig...*

...hogz képes a szívével gondolkodni és az agyával érezni, vagyis intellektuális erejét a szeretet szolgálatába állítja, akkor végre tudatos építőjévé válik a Világegyetemnek.

## *Legyetek újra gyermekek...*

*Szeretettel teli emberek! Szépek és tiszták legyetek!*

*Súroljátok föl lelketek, csillogtassátok kedvetek,  
legyetek újra gyermekek hogy tisztán szeressetek!*

*Wass Albert*

## *Őrizd meg életed legnagyobb kincseit*

a jóságot, a szeretet és a békességet. Ha az emberek gonoszak hozzád, te mégis jóval viszonzod gonoszágukat és szeretettel légy mindenki iránt. Az élet legsúlyosabb perceiben is derű és békesség legyen a homlokodon.

## *Sosem tudhatod...*

Legyen kevesebb problémád, több örömed, és boldogság kopogtasson az ajtódon! Légy kedvesebb mint kellene. Mindenkinek, akivel csak találkozol meg kell vívnia a saját harcát. Sosem tudhatod, hogy egy perc vagy egy pár őszinte szó mikor befolyásol egy életet.

## *Szádeczky-Kardoss György:*

*(Változtassunk, hogy ezt a verset megcáfoljuk.)*

*Szoktál-e néha meg-megállni,  
És néhány percre megcsodálni  
A zöld mezőt, a sok virágot,  
Az ezerszínű, szép világot,  
A dús erdőt, a zúgó fákat,  
A csillagfényes éjszakákat,  
A völgy ölet, a hegytetőt?*

*Nem, neked erre nincs időd!*

## *Szeretet az egyetlen igazság*

A szeretet, a szerelem nem egy tündérmese! Nem a szerencsén múlik, és nem a véletlenül. te hozod létre! Ha szereted magad, akkor élsz vele. Ha nem, várhatod, keresheted a boldogságod, de az nem fog rád találni!

*A következő néhány oldalon olvashatod a Igaz Szeretet*

*10 pontját!*

## *Az Igaz Szeretet első titka: a gondolat ereje*

*<http://www.gyornet.eu> Kivonat "Adam Jackson: Az igaz szeretet titka " - című könyvéből*

Az igaz szeretet a gondolattal kezdődik. Azzá válunk, amiről gondolkodunk. A szeretettel teli gondolatok szeretettel teli életet és szeretettel teli kapcsolatokat hoznak létre! A pozitív megerősítések meg tudják változtatni másokkal és magunkkal kapcsolatos meggyőződésünket és gondolatainkat. Ha szeretni akarsz valakit, akkor figyelembe kell venni az Ő igényeit és

kívánságait, elvárásait! Az ideális partnerről kialakított elképzelés segít felismerni Őt, amikor találkozol vele.

## *Az Igaz Szeretet második titka:*

### *A tisztelet ereje*

Nem lehet szeretni valamit, vagy valakit, ha nem tiszteltük korábban! Mindenek előtt magunkat kell tisztelnünk. Ahhoz, hogy tiszteletet ébresszünk magunkban magunk iránt, , kérdezzük meg magunktól: "Mit tisztelek magamban?" Ahhoz, hogy tiszteletet ébresszünk magunkban mások iránt, - azok iránt is, akik nem tetszenek nekünk - kérdezzük meg magunktól: " Mit tisztelek ebben az emberben?"

## *Az Igaz Szeretet harmadik titka:*

### *Az adni tudás ereje*

- Ha szeretetet akarsz kapni, egyszerűen csak adnod kell!
- Minél többet adsz, annál többet kapsz!
- Szeretni - azt jelenti, hogy egy részt adsz magadból, fizetséget nem kérve és feltétel nélkül.
- Cselekedj jót, csak úgy!

Mielőtt egy életre szóló kapcsolatba lépnél, ne azt kérdezd magadtól, hogy a másik ember mit tud adni a számodra, hanem azt, hogy te mit tudsz adni a másik embernek! Az egész életre szóló, boldog szerelmes kapcsolatok titkos receptje a következő: sohasem arra kell figyelni, hogy mit kaphatunk, hanem mindig azt kell nézni, hogy mit adhatunk!



# *A bölcsesség gyöngyszemei!*

## *Igaz adakozás*

- Ha adsz valakinek valamit, add oda, és felejtse el!
- Soha ne bánod meg, mert ha adsz, és megbánod, akkor vesztesz.
- Elveszted a pénzt és az érdemet is, és elpazarolod az idődet. Vagyis jobb csak adni, és elfelejteni.

Amikor adományt adsz, ne tudja a bal kezéd, mit tesz a jobb.

Az az igazi adakozás, amikor adsz, és az olyan, mintha nem is adnál. Úgy érzi ezt, hogy amikor adsz, akkor ne ragaszkodj az adáshoz.

Adj úgy, mintha soha nem adtál volna semmit, mintha ez soha nem történt volna meg. Ez az igazi adás, ragaszkodás nélkül adni.

Különbözik még mindig azt hisszük, hogy nagyok vagyunk, ha adunk valamit. Azt gondoljuk, jobbak vagyunk a másikonál, mert hatalmi helyzetben vagyunk, ha adunk neki valamit. Bármit is tesz, meg kell értened, hogy az tényleg önmagadért van, és nem azért, aki kapja. Ez jobb, mert ez azt jelenti, hogy az együttérzésben és szerető kedvességben való saját növekedésedért adsz.

## *Az adás törvényei*

1. Csak szabad létező adhat.
2. Minden adás - ajándék. Tehát ingyenes és viszonzást nem igénylő. A viszonzás megsemmisíti az adás lényegét és cserévé silányítja.
3. Minden adásban önmagammat adom.

4. Ha nem "én" vagyok a tárgy, ha nem "én" vagyok a cselekvés, üres díszdobozt adtam.

5. Minden adásban létem teljesebbé. Minden adás révén szegényebbé válok, ám a szeretetben gazdagodom.

6. A folyamatos adás – áradás. Minden egyes adás a teljesség fényének villanása, az áradás - a folyamatos ragyogás.

7. Csak a jót lehet adni. Rosszat – lehetetlenség. Mert a rossz - hiány, a nincs, a nemlétezés. És ami hiány, ami nincs, az nem adható. A rossz – adáshiány. - A rossz – áradáshiány. A rossz: az adás fényvillanásai közti sötétség.

8. Akkor vagyok, amikor áradok. Az adás aktusai valóságom apró megnyilvánulásai. Az adások közti szünetek megvalósulásom ígéretei, fényre váró sötétség, áradáscsend.

### *Az Igaz Szeretet negyedik titka:*

#### *A barátság ereje*

Ahhoz, hogy megtaláljuk az igazi szerelmet, először igaz barátokra kell lelnünk! Szeretni azt jelenti, hogy nem egymásra nézünk, hanem együtt nézünk azonos irányba! Ahhoz, hogy igazán szeressünk valakit, azért kell szeretnünk Őt, mivel "aki", nem azért, ahogy kinéz! A barátság - táptalaj, ahol a szerelem életre kelhet. Ha szerelmet akarsz vinni egy kapcsolatba, akkor először barátságot kell vinni bele.

### *Az Igaz Szeretet ötödik titka:*

#### *Az érintés ereje*

Az érintés - a szeretet egyik legerősebb megnyilvánulása, amely legyőzi a gátlásokat és megerősíti a kapcsolatokat!

Az érintés megváltoztatja a fizikai és érzelmi állapotunkat és érzékenyebbé teszi az embereket a szeretetre!

Az érintés meggyógyítja a testet és felmelegíti a szívet.

Ha ölelésre tárod karjaid, azzal szíved is kitárod a másik ember felé!

Naponta 11 ölelés kell a lelki egyensúly megteremtéséhez!

## *Az érintés igazi csodája az életenergia*

Évtizedek óta az orvosok és pszichológusok dicsérik az érintés felbecsülhetetlen értékét és fontosságát. Újkori tanulmányok bizonyítják, hogy a babák, akiket nem vesznek kézbe, nem nőnek olyan ütemben, mint azok akiket rendszeresen felvesznek. A lassúbb növekedés mellett ezeknek a gyerekeknek gyengébb az immunrendszerük, tehát gyakoribbak a megbetegedések. A babáknál, akiket szükségleteiknél kevesebbet tartanak, érzelmi károsodás léphet fel, sőt erőszakos viselkedés tapasztalható náluk. A majmokon végzett pszichológiai tanulmányok bizonyítják, a pusztító és romboló hatást a szülőktől elválasztott kölykök körében.

Ha az érintés megvonása elmarasztaló, akkor igaz az állítás, hogy a bőséges érintés egészséges és jótékony hatású. Jaen Leedloff : "A folytatás eszméje" kitűnő könyvében azt vitatja, hogy a brazil dzsungelben kőkorszaki körülmények között élő Yequana indiánok „primitív” közösségekben a gyereket kicsi korukban szinte állandóan kézben tartják. Ezeknél a gyerekeknél, felnőtt korban nyoma sincs az erőszaknak, brutalitásnak. A törzsben eltöltött két és fél év alatt azt tapasztalta, hogy a gyerekek szívesen engedelmeskednek az idősebbeknek, s ezek a gyerekek egymás között is békésen, vita és veszekedés nélkül játszanak.

Ha ugyanezt megvizsgáljuk a „modern” társadalomban, még ma is szinte mindennapi gyakorlat, hogy az újszülöttet elválasztják az anyától, a kórházi osztályokon az egészségügyi intézkedések betartás céljából. Ezek az elszigetelt gyerekek nem hallanak mást, mint babatársaik sírását. Távol az anyai melegségtől, sírással ringatják magukat álomba. Bármennyire

hihetetlen, a baba már az anya hasában érzi a szeretetet és kommunikál, így hát érez és gondolkodik. Szülők mindezeket ismerik, hiszen a pocaklakóval játszani lehet még születése előtt.

Felismeri az apa a testvér hangját, különös mozgásokkal reagál rá! Ha ismeretlen hangosan szólal meg, úgy mozdulatlanul lapít. Születését követően mindezekről szinte valamennyi szülő megfélekedzik, és maga a baba is „vissza” fejlődik ezen a téren, talán a szülés borzalomprésének túlélési esélyei miatt. Ha bele gondolunk, akkor a baba az első mikroértelmének megjelenésétől teljes kötődéssel van az anya felé, hiszen annak pocijában él a nagy utazásig! Az állandó 36 fokból egy pillanat alatt aklimatizálódni kell a 25 fokra! Megszűnt a biztonságot jelentő társ, az anya szívdobogásának harmonikus üteme, muzsikája.

Magára maradt, hidegben, csendben, idegen illatokban, izolált, sterilizált bölcsőjében. Apró elméje ha tiltakozik ez ellen, azt sírással jelzi. Elég mellre tenni, a szopáson kívül visszakapja az anyai szívdobogás megnyugtató zenéjét. Ilyenkor általában megbékélve elalszik, az anya pedig, na végre, azonnal megszakítja a békés megnyugvást, az érintés csodáját. Ágyba tételkor általában ismét felriadnak és visszatért félelmük további sírásban jelenik meg. Sok anya mondja, hogy az első heteket átsírják a babák, biztos görcsölnek. – hangzik gyakran a magyarázat!

Szülés és az azt követő fáradtság ellenére, ha az anya maga mellett tartja babáját, aki továbbra is érzi a testének melegét, szívének biztonságot jelentő lüktetését, szinte biztos az éjszakák nyugalma. Újkori szocializálódást sürgetők, éppen ezt nem gondolják át. Így beindul az ördögi kör, ami a babák elidegenedését generálja születésének pillanatától. Majd lekötésként megjelenik a baba életében a TV és a Videó, ami aztán kialakítja a szülő helyett az ideálokat a gyermek lelkében.

Rádöbben, hogy elhagyták, nincs szükség rá, egy felesleges rossz, aki csak gondot jelent az anyának, erősíti sok esetben ezt az érzést a szülő, amikor már pici korban megfenyíti a ragaszkodási kényszeréért a gyermeket. Az eltaszítottság érzése, egy dacot, ellenállást, bosszút és haragot vált ki a szülővel szemben. Gyakran tapasztalható a szocializálódás ellenére, amikor már egész pici korban a gyermek a szülő felé üt! A helyzet kiteljesedéseként ilyenkor a szülő az okok keresése és a magyarázat helyett, további fenytéssel

reagál! Ekkor határozódik és rögzül a gyermekben a szét válás, a külön út ténye. Érintés és szeretet helyett gyűlöletet érez, amit saját érdekében titkolni kell, hiszen teljes léte a szülőtől függ! Megindul a két én párhuzamos fejlődése. De ez már egy másik téma. A kérdés, amit felteszek, a következő: Mi az érintés, és mi teszi olyan fontossá?

Ha az érintés csupán fizikai kapocs lenne, a mechanikus hinta, vagy a mozgó játék maci szőre kielégítené a gyermek érintési szükségét. De én nem hiszem, hogy az érintési igény, csupán fizikai. Hiszem, hogy sokkal több, mint a mechanikus cirógatás. Véleményem szerint, az érintés igazi értéke az életenergia és a szeretet, ami két ember közt áramlik, létezik. Erre szüksége van az embernek az élete végéig!

### *Az Igaz Szeretet hatodik titka:*

#### *A szabadság ereje*

Ha szeretsz valakit, engedd szabadon! Ha visszatér hozzád, akkor Ő a tiéd, ha nem, akkor soha nem is volt a tiéd!

Még az igazi szeretette ljes kapcsolatban is szükség van az embernek a mozgástérre! Ha meg akarsz tanulni szeretni, akkor először meg kell tanulni megbocsátani és megszabadulni a múltbéli sérelmektől és fájalmaktól.

A szeretet azt jelenti - megszabadulni a félelmektől, előítéletektől, egótól és fenntartásoktól! Ma megszabadulok minden félelmemtől a múltnak nincs hatalma felettem - ma van az új életem kezdete!

### *Az Igaz Szeretet hetedik titka:*

#### *A szavak ereje*

Amikor megtanulunk nyíltan és becsületesen kommunikálni, az élet megváltozik! Szeretni valakit, ez azt jelenti, hogy ápoljuk a vele való

kapcsolatunkat. Adjuk tudtára az embereknek, akiket szeretünk, hogy szeretjük és értékeljük őket. Soha se féljünk kimondani a varázsszót:

"Szeretlek"

Ne hagyjuk ki az alkalmat, ha valakit megdicsérhetünk! Mindíg fejezzük ki a szeretetünket annak, akit szeretünk - lehet, hogy utoljára látjuk Őt! Ha megtudnád, hogy hamarosan meghalsz, és lehetőséged lenne felhívni azokat, akiket szeretnél, - kit hívnál fel, mit mondanál ... és miért nem teszed ezt meg most?

### *Az Igaz Szeretet nyolcadik titka:*

#### *Az elkötelezettség ereje*

Ahhoz, hogy a szeretet igazi szeretet legyen, elkötelezettnek kell lenni valaki felé, és ennek az elkötelezettségnek tükröződnie kell a gondolkodásban és cselekedeteinkben! Az elkötelezettség a szeretet valódi próbája. Ahhoz, hogy igazi, szeretettel teli kapcsolatunk lehessen, elkötelezettnek kell lennünk ebben a kapcsolatban. Ha elkötelezettjei vagyunk valakinek, vagy valaminek, akkor a feladni nem lehet alternatíva! Az elkötelezettség különbözteti meg a felszínes és tartós kapcsolatot!

### *Az Igaz Szeretet kilencedik titka:*

#### *A szenvedély ereje*

A szenvedély lángra lobbantja a szeretetet és nem hagyja kihunyni! Az örök szenvedély nem egyedül a fizikai vonzalom, hanem az erős elkötelezettség, lelkesedés, érdeklődés és örömteli izgalom együttes segítségével jön létre! A szenvedélyt újra lehet ébreszteni, a múlt eseményeinek újbóli átélésével, amikor éreztük ezt a szenvedélyt! Szennvedély nélkül sem barátság, sem szerelem nem létezhet! A spontalitás és a meglepetések létrehozzák a szenvedélyt. A szeretet és a boldogság lényege egy és ugyanaz: szenvedéllyel kell élni, minden nap!

## *Az Igaz Szeretet tizedik titka:*

### *A bizalom ereje*

A bizalom életbe vágóan fontos az igazi, szeretetteljes kapcsolatban. Bizalom nélkül az egyik partner gyanakvóvá válik, nyugtalanná és tele lesz előítéletekkel, félelmekkel, a másik úgy érzi, lélektani csapdába került, azt hiszi, hogy nem hagyják szabadon lélegezni, s érzelmileg megfojtják! Lehetetlen valakit igazán szeretni, ha nem bízunk meg benne teljesen!

Cselekedjünk úgy, mintha kapcsolatunk a szeretett emberrel sohasem érne véget! Az egyik módja annak, hogy eldöntsük, megfelel-e nekünk a másik ember, meg kell kérdeznünk magunktól: "Feltétel nélkül és teljesen megbízom a partneremben?" Ha a válasz "Nem!", akkor alaposan el kell gondolkodni, mielőtt elköteleznénk magunkat!

### *A szeretet legyőzhetetlen*

*Irta: Dudás István*

*A legnagyobb ajándék amit kaptunk az életben nem az élet, hanem a szeretet.*

*Az élet szeretet nélkül csak létezés lenne.*

*A szeretet ajándéka összeköt bennünket egy láthatatlan erővel.*

*A szeretet táplál, gyógyít és felkarol.*

*Milyen lenne az életünk szeretet, gyengédség és gyógyító erő nélkül?*

*Egy silány, üres kör lenne egy száraz érzélemmel.*

*Az emberek érzelem nélkül élnének és halnának.*

*A szeretet vidámmá és boldoggá teszi az életünket.*

*Szeretettel a szívünkben nem ismerünk gyűlöletet.*

*A szeretet és a gyengédség életünket szinessé teszi.*

*A szeretet eltünteti a gyűlöletet, a felháborodást és a szenvedést.*

*Szeretet nélkül az élet kemény, egyedülléttel teli és kibírhatatlan.*

*Szeretettel megtudjuk változtatni a mi életünket, a mások életét és a világot.*

*A szeretet felemeli a szívünket egy felső erőhöz, amely megmagyarázhatatlan.*

*Szeretettel élni és szeretetből cselekedni a gyengédség kisugárzását*

*eredményezi.*

*A szeretet és a gyengédség a Földet egy lakható területté fogja varázsolni,*

*ahol nem lesz többé vérontás, háború, veszekedés és minden rossz.*

*Ha mindannyian szeretettel kezdünk el élni, egy olyan tapasztalattal fogunk*

*gazdagodni, amit el sem tudunk képzelni.*

*A szeretet az élet legnagyobb ajándéka mindannyiunk részére.*

***A Szeretet a legnagyobb Igazság és emellet minden Illuzió.***



## *A földhöz kötött ember gondolkozása...*

- *az ember mechanikus*
- *gondolatjaink a múlthoz kötnek minket*
- *elveszi az autonómiát és az egyén hatalmát*
- *az egó uralkodik, ami egyenlőtlenséget, háborúkat és széthullást szül*
  - *az „idő pénz” felfogással él*
  - *az ember szenvedélyesen védi területeit (birtoklás, egyéni érdekek)*
    - *a tudományt, a művészetet és a szellemet elválasztja egymástól.*
  - *Olyan vallások között tart bennünket, amelyek előítéletet és félelmet termelnek, amelyben a szexualitás szégyent szül; és azt hirdetik, hogy egyedül vagyunk.*
- *A betegségek azért alakulnak ki, mert az időt nem természetesen használjuk, be vagyunk zárva órák, percek és másodpercek ketrecébe.*
  - *A bűn és kétely érzését szüli, ami által elveszítjük szabadságunkat.*
  - *Az ipar és a gép és egyéb technikák elterjedése tönkreteszi a bioszférát.*
  - *A civilizáció és a társadalom minden élő halálán és káoszában alapszik.*
    - *Fizetnünk kell a születésért,*  
*az egészségért*  
*és a halálért.*

*A felébredt ember gondolkozása,  
ha a természettel újból harmóniába kerül*

- *felébredünk, nem „alszunk” többé*
- *az individuális tekintély újra felépül*
- *a morális és szociális feltételek megjavulnak*
- *a bioszféra és a bolygó békéje stabilizálódik*
- *az „idő művészet”, az „idő alkotás” szemlélet dominál*
- *A negyedik dimenzió képességei bontakoznak ki, mint pl. a telepátia és a feltétel nélküli szeretet*
- *Tudatosan megéljük, hogy a bolygó mindannyiunké, és azért van, hogy szeressük és vigyázzunk rá és egymásra*
  - *az anyag és a szellem egy és ugyanaz*
  - *megszabadulunk a félelemtől és a betegségektől*
    - *visszaemlékezünk „küldetésünkre”*
  - *újból szinkronicitásba kerülünk a Világegyetemmel*
  - *visszakerülünk az idő természetes harmóniájába*
    - *egy új magasabb tudatállapot alakul ki*
- *egy új civilizáció alapja a harmonikus rezonancia alapelve*

## *Győztesek és vesztesek*

1. Amikor a győztes követ el hibát, azt mondja: „Hibáztam”, és megtanulja a leckét. Mikor a vesztes követ el hibát, azt mondja: „Nem az én hibám”, és másokra hárítja a felelősséget.
2. Egy győztes tudja, hogy az ellenségesség a legjobb tanító. Egy vesztes áldozatnak érzi magát az ellenségesség előtt.
3. Egy győztes tudja, hogy cselekvéseinek eredménye tőle függ. Egy vesztes a balszerencse létezésében hisz.
4. Egy győztes sokat dolgozik, de sok szabadidőt is teremt saját maga számára. Egy vesztes mindig „nagyon elfoglalt” személy, akinek még az övéi számára sincs ideje.
5. Egy győztes egyenként száll szembe a kihívásokkal. A vesztes kitér előlük és nem mer szembeszállni velük.
6. Egy győztes ígéretet tesz, szavát adja és meg is tartja azt. Egy vesztes ígéreteket tesz, de nem ad semmi biztosítékot, és amikor hibázik, csak igazolásokat keres.
7. Egy győztes azt mondja: „Jó vagyok, és még jobb leszek!” Egy vesztes azt mondja: „Nem vagyok olyan rossz, mint sokan mások.”
8. Egy győztes MEGHALLGAT, MEGÉRT és VÁLASZOL. Egy vesztes csupán várakozik, míg rákerül a sor, hogy beszéljen.
9. Egy győztes tiszteli azokat, akik többet tudnak, mint ő és megpróbál tőlük tanulni. Egy vesztes ellenkezik azokkal, akik többet tudnak, mint ő és csak a hibákat veszi figyelembe.
10. Egy győztes valamivel többért érzi magát felelősnek, mint csupán a munkájáért. A vesztes nem vállal fel semmit és mindig azt mondja: „Csupán a munkámat végzem.”
11. A győztes azt mondja: „Kell létezzen egy jobb út, hogy megcsináljam!” A vesztes azt mondja: „Mindig így csináltam!”

12. Egy győztes a megoldásnak egy része. Egy vesztes a problémának egy része.

13. Egy győztes azt veszi figyelembe „hogyan néz ki a fal összességében”. Egy vesztes a „téglát” veszi figyelembe, amit el kell helyeznie.” Egy vesztes önző és csak saját magának tartja meg ...

## *Az élet törvénye*

*„Az élet törvénye, hogy minden visszahat. Amit magadból adsz át, megtalál téged. Ahogy te mérsz, neked is úgy mérnek. Az élet törvénye, hogy a jó hozhat csak jót. Igaz úton csak az Igaz halad...”*

***Az ember úgy változtathatja meg életét, hogy megváltoztatja gondolkodását!***

De választásunk szerint tehetjük életünket pokollá is, csupán gyűlölet, megbocsájtás hiánya, bosszú, irigység, elégedetlenség, kapzsiság kell hozzá. Mindezek viszont hatásai hozzák az emberek életébe a félelmet, bizonytalanságot, békétlenséget, zavartságot, pánikot, lelki betegségeket.

Én nagyon szeretem magam, és én határozom meg, hogy melyik úton járok, és kit fogadok el. Én magam alakítom ki az életem. Az idő eljön, megöregszel és meghalsz, s mint ahogy látod, az emberek meghalnak és az élet megy tovább, viszont a lelked soha nem öregszik meg, soha nem hal meg. Igazi önmagad, az a lélek, amely most testedben lakozik, és örökké él. Ezért nem az e világi, nem az anyagi dolgokért kell küzdened, mivel egy napon azokat mind magad mögött kell hagynod! A lelki dolgok azok, amik igazán számítanak:

- a szeretet, a kedvesség, a könyörületesség, a megértés, az adás!
- Ezek a dolgok tesznek gazdaggá - lelki gazdagságot adnak. Ezek a dolgok tesznek erőssé - lelki erővel ruháznak fel és az életben csak ez a fontos.

Azon a napon, amikor kilépsz az emberi testből, csak a lelked ereje számít.

*Tehát tégy jót! Mutass szeretetet!*

*Szeress! Szeresd a családod!*

*Szeresd a barátod!*

*Szeresd szomszédaid!*

*Szeresd azokat, akikkel találkozol!*

*Légy könyörületes, kedves és együtt érző!*

## *A panaszos beteg*

*A vidám szív a legjobb orvosság,*

*a bánatos lélek pedig a csontokat is kiszárítja.*

Egyszer, egy kórházi szobában, két beteg került egymás mellé. Aki régebben feküdt már a kórteremben, az ablak melletti ágyat foglalta el, míg az új beteg az ajtó mellé került. Ez utóbbit a műtét utáni gyógyulás és az azzal járó fájdalom eléggé megviselte. Egész nap alig mozdult meg, ritkán szólt, de akkor is inkább panaszkodott vagy jajgatott, morgott. Semmi sem volt jó neki. A reggeli tea elhűlt, az ebédre felszolgált leves túl forró volt, a vacsora meg ehetetlen.

Társa tudta, hogy igazából saját tehetetlensége bántja. Ezért minden nap kinézett az ablakon és a kinti történetekkel szórakoztatta őt. Reggel a játékos madarokról beszélt neki, a napsugárőről, ahogy átragyog a felhőkön. Délben a járókelő emberek kerültek sorra. De szívesen beszélt a kedves fánkos asszonyról, aki vidáman tömte meg vásárlói papírzsákját; a becsületes újságosról, aki utánaszaladt a feledékeny kuncsaftnak az otthagyt pénz tárcát magasba emelve.

Este a csillagokról és a holdról mesélt, meg a ház ablakaiban kihunyó fényekről. A durcás beteg titokban mindig élvezte társa elbeszéléseit, de sohasem mutatta. Arra várt, hogy bárcsak odakerülne már ő is az ablakhoz. Telt-múlt az idő, és egy nap a szobatárs végre kiköltözött. Meggyógyult, hazaengedték. Főhősünk azonnal szólt a nővéreknek, hogy az ágyát tolják az ablak mellé. Amikor kimentek, kezével jó erősen megfogta a kapaszkodó fogantyúját és felült. Kinézett az ablakon és mit gondoltok, mit látott? Az ablakon keresztül csak a szomszéd ház közeli tűzfalának téglái látszottak.

*Nagyon sok múlik azon, hogyan szemléled a világot, mire figyelsz!*

*A nehéz helyzetekben az öröm megszépíti napjaid.*

*Így ott is, ahol mások csak falat látnak,*

*számodra átragyog a remény.*

*Csak az számít,*

*hogy te mit gondolsz magadról!*

*Ne foglalkozz a bírálókkal és ítélkezőkkel! / [www.gyornet.eu](http://www.gyornet.eu)*

Amikor valamire vágysz, valamit szeretnél megvalósítani, elérni az életedben, higgy benne, hogy a Magasabb Intelligencia ösztönöz erre. Téged választott erre a feladatra, mert tudja, hogy képes vagy rá, célja van veled és a terveiddel. Soha ne fojtsd el magadban ezt a vágyat, főleg akkor nem, ha mások nem hisznek benne, hogy meg tudod csinálni, esetleg (többnyire a hátad mögött) gúnyolódnak, bírálnak vagy elítélnék miatta. Ne hagyd, hogy győzzön a "mit mondanak majd az emberek", vagy a "családom ezt sohasem értené meg", vagy "a barátaim elfordulnának tőlem". Csak az számít, hogy te hogyan érzel az adott dologgal kapcsolatban. Ha izgatottság fog el, amikor rá gondolsz, lelkes vagy, amikor azzal foglalkozol, újabb és újabb ötletek állnak sorban a fejedben, amikor azt a dolgot tervezed, akkor ne hagyd, hogy bárki visszahúzzon!

Csak csináld! Biztos, hogy képes vagy rá! Minden terv, amiben rendületlenül és pozitív töltettel hiszel, megvalósul és sikert hoz! A legvadabb terved is. Az ember csak akkor lehet maradéktalanul boldog, ha ott él, ahol igazán szeretne, ha úgy él, ahogy igazán szeretne, ha azzal él, akivel igazán szeretne, ha azt csinálja, amit igazán szeretne. A te vágyaid a tied, nem másoké. Ne hagyd, hogy mások irányítsák az életed, hogy a racionalításra hivatkozva mások döntsenek helyetted. Ha nem tesz boldoggá a munkád, lépned kell. Ha nem tesz boldoggá a kapcsolatod, lépned kell. Rajtad kívül senki sem tud változtatni a helyzeteden. Amint a jó érzéseidet kezded követni, rohamos mértékben válik jobbá az életed, szinte meseszerű lesz a köréd épülő új világ. Ha a családi kötelekeid megsínylik a váratlan önbizalmadat, ne aggódj, már időszzerű volt, hogy lazábbak legyenek. Ha a baráti kapcsolataid nem élik túl

a fejlődésedet, ne aggódj, már időszerű volt, hogy véget érjenek. Napoleon Hill így ír erről: "A legtöbb ember megengedi rokonainak, barátainak és másoknak, hogy olyan mértékben befolyásolják, hogy már képtelen élni a saját életét. Mindez csak azért lehetséges, mert félnek a bírálatoktól. Sokan rosszul házasodnak, kitartanak döntésük mellett, és szerencsétlenül élik le az életüket, mert félnek a bírálatától, ami akkor érheti őket, ha kijavítják a tévedésüket. (Mindazok, akik engednek ennek a félelmüknek, tudják, milyen jóvátehetetlen pusztítást eredményez, lerombolva az ambíciók és az eredmények elérésének vágyát.)

Milliók és milliók nem mennek felnőtt korukban tanulni, mert félnek a bírálatától, vagy hogy esetleg megmosolyogják őket. Számptalan nő és férfi, fiatalok és öregek, kötelességtudatból megengedik rokonaiknak, hogy tönkretégyék az életüket, mert félnek a bírálatától. (A kötelesség egyetlen embertől sem követeli azt, hogy hagyja szétrombolni személyes ambícióit és azt a jogát, hogy a saját életét élhesse.) Az emberek nem mernek kockázatot vállalni az üzleti életben, mert félnek a bírálatától, amiben kudarc esetén részük lehet. A bírálatától való félelem ilyenkor erősebb, mint a siker utáni vágy."

*Azt nem tudod megakadályozni, hogy mások véleményt alkossanak rólad, a külsődről, a gondolataidról, a kapcsolataidról, a tanulási vagy munkamorálodról, a gyereknevelési módszereidről, a karrierépítési technikáidról, a vállalkozó szellemedről, a vágyaidról. Egyszóval az életeredről, de azt igenis meg tudod akadályozni, hogy hatással legyenek rád. Meg tudod tenni, hogy ne foglalkozz velük. És ha boldogan akarsz élni, tedd is meg!*

## *Ha a gyerekek megtanulják...*

[www.gyornet.eu](http://www.gyornet.eu)

*"Ha a gyerekek kritizálva élnek, megtanulják, milyen megbélyegzettnek lenni.*

*Ha a gyerekek ellenségeskedésben élnek, megtanulnak veszekedni.*

*Ha a gyerekek kicsúfolva élnek, megtanulnak szégyenlősnek lenni.*

*Ha a gyerekek megszegyénítve élnek, megtanulnak bűnösnek lenni.*

*Ha a gyerekek toleráns légkörben élnek, megtanulnak türelmesnek lenni.*

*Ha a gyerekek bátorítva élnek, megtanulnak bizalommal élni.*

*Ha a gyerekek megdicsérve élnek, megtanulják megbecsülve érezni magukat.*

*Ha a gyerekek méltóságban élnek, megtanulják az igazságot.*

*Ha a gyerekek biztonságban érzik magukat, megtanulnak hinni.*

*Ha a gyerekek hitelesen élnek, megtanulják, mit jelent szeretni.*

*Ha a gyerekek elfogadva és barátságban élnek, megtanulják megkeresni a*

*szeretetet a világon.*

**A TE GYERMEKEID HOGYAN ÉLNEK?"**

## **A gyermek**

*Kárász Izabella / [www.gyornet.eu](http://www.gyornet.eu)*

Láttad már a szemét? Nézz bele! Ártatlan, nagy tágranyílt csoda. Nézi vele a világot, téged, és nincs mindig egy véleményen veled. Benne több van az égből, mint a földből. És téged is olyannak akar látni mint az égiet. Te erről mit sem tudsz. Pedig te vagy az apja, vagy az anyja. Úgy néz rád, mint te Istenre.

Mit jelentene ha nem megbízható, nem tökéletes, nem igaz, és nem könyörülő volna az Isten? Mi lennél te Isten nélkül? S nem láttad még a gyermeket lassan járnai, nesztelenül, mesztelen lélekkel haladni? Nem láttad még sötét szemekkel, roskadozó terhekkkel, mély pillantásokkal bújni előled, meglapulva és megcsalatva? Vagy benned csalódott kegyetlenül, vagy



magárahagyatottságában rossz útra tévedt. Fogd csak meg a kezét! Érezd milyen melegen simul a te erős kezedbe, és mennyire bízunk abban, hogy jó helyre vezeted! Kétféle életet élsz. A te váradnak falain belüli és kívüli életet. Ablakodban kora tavasztól késő őszig nyílik virág. Még fel is írtad egyszer a kőfalra: BÉKELAK. Tehát kívül eszményi és jó vagy. S ha este hazamégy, fél gyermeked. Miért? Hidd el amennyire megérted az ő lelkét, annyira vagy közel az Isten országához. Kincset kaptál. Aranyat vagy csillogó gyémántot. Ahogy akarod nevezni. Úgy sincs rá kifejezés.

Piros dobogó gyermekszívet kaptál. Tiszta, ártatlan gyermeklelket. Csodálatos kérdező, kutató gyermekszemeket. Őrizd őket. Ki ne ejtsd kezedből! El ne törd! Tudod, hogy a világban azért van annyi szerencsétlen ember, mert nem minden gyermeklélek kerül megfelelő kezekbe? Finom mívű porcelán a gyermek lelke, könnyen törik. Olyan szép hivatásod van. Adott neked a Jó Isten valakit, aki az ő országába való.... Légy olyan mint a gyermek. Szeress, akarj, bízzál, remélj, keress, kutass, tégy úgy mint a gyermek, áldani fog az otthon, és tied lesz az élet legnagyobb jutalma: őszinte barátod lesz gyermeked.

*Legyünk olyanok, mint a gyermekek!*

*Gondolkozzunk, kérdezzünk, mi miért, hogyan van, lehetséges-e?*

*"Maradnak az igazak és a jók, a tiszták és a békességesek..."*

## *Csak egy Anya?*

Egy hölgy, aki éppen a jogosítványát akarta megújítani a megyei hivatalban a hivatalnok hölgy megkérdezte, hogy mi a foglalkozása. A hölgy tétovázott, nem igazán tudta, hogy hogyan határozza meg a munkáját.

Úgy értem - magyarázta a hivatalnok - van munkája, vagy csak ..?

"Persze, hogy van munkám," - csattant fel a hölgy,

"Anya vagyok."

"Az anyaság nem számít foglalkozásnak, a háztartásbeli a megfelelő szó!" -

hangsúlyozta a hivatalnok. Egészen addig a napig nem is jutott eszembe a történet, amíg egyszercsak ugyanebbe a szituációba nem kerültem a polgármesteri hivatalban. Ez alkalommal a hivatalnok láthatóan egy karrierista hölgy volt, kiegyensúlyozott, hatékony és megszállottja az olyan fontosnak hangzó címeknek, mint:

"Hivatali Vallató" vagy "Városi Nyilvántartó". "Mi a foglalkozása?" kérdezte.

Mi készítetett rá, hogy ezt válaszoljam, nem tudom, csak úgy kibuktak belőlem a szavak. "Tudományos munkatárs vagyok a gyermekfejlődés és az emberi kapcsolatok területén." A hivatalnok megdermedt, a golyóstoll megállt a kezében és úgy nézett rám, mint aki rosszul hall. Megismételtem lassan, kihangsúlyozva a fontos szavakat. Majd csodálattal néztem, amint a kijelentésemet fekete nyomtatott betűkkel a hivatalos nyomtatványra írta.

"Megkérdezhetem, "-kezdte a hivatalnok érdeklődéssel-"Pontosan mit csinál ezen a területen?"

Hűvösen, minden izgatottság nélkül a hangomban válaszoltam. Továbbképző kutatómunkát végzek, laboratóriumban és a terepen, (a házban és a házon kívül). A főnökömnek dolgozom, - (az egész családnak), szereztem már négy elismerést is - (mind lány). Gyakran napi 14 órát dolgozom de a 24 közelebb áll a valósághoz. A munkám több kihívást tartogat, mint a legtöbb átlagos karrier és az elismerés sokkal kielégítőbb, mint pusztán a pénz.

A hivatalnok egyre növekvő elismeréssel töltötte ki a nyomtatványomat, felállt és személyesen kísért az ajtóhoz. Amint hazaértem a csodálatos új karrieremben elmerülve, szaladtak elém a laborasszisztenseim : 13, 7 és 3 évesek. Az emeletről hallottam a gyermekfejlődési programunk új kísérleti modelljét a 6 hónapos kisbabánkat, amint egy új hangmintát tesztelt.. Úgy éreztem, csapást mértem a bürokráciára!

Úgy tűntem fel előttük, mint aki sokkal előkelőbb és nélkülözhetetlenebb az emberiség számára, mint "csak egy másik Anya". Anyaság! Micsoda nagyszerű karrier! Különösen, ha egy cím is van az ajtón. Akkor a Nagymamák vezető tudományos munkatársak a gyermekfejlődés és az emberi kapcsolatok területén és a Dédnagymamák "Ügyvezető tudományos munkatársak"? Szerintem igen! És hiszem, hogy a nagynénik "Tudományos munkatárs-helyettesek".

# *A kristálygyerekek*

*Útmutató a Rendkívüli Képességű Gyermek Legújabb Generációjához*

Legelőször a szemüket vesszük észre. Nagyok, áthatóak, és életkoruk ellenére bölcsen csillognak. Szemeik hipnotikus módon babonáznak meg bennünket, és mindeközben teljes mértékig belelátanak a lelkünkbe. Boldogak, elbűvölők és megbocsátók. Ezek az új fénymunkások, akik nagyjából hétévesek, nem olyanok, mint az előző generáció gyermekei. Sok tekintetben tökéletesek, arra mutatnak előre, amerre az emberiség tart- egy pozitív irányba! Az idősebb gyermekeket- hozzávetőlegesen hét és huszonöt év körüliek- „indigó gyermekeknek” nevezzük, akik néhány tekintetben osztoznak a kristály gyermekek tulajdonságaiban. Mindkét generáció rendkívül érzékeny és pszichikai képességekkel megáldott. Fontos életcélal érkeztek a Földre. A fő különbség a temperamentumukban figyelhető meg.

Az indigógyermek harcos lelkűek, mivel kollektív céljuk az, hogy eltöröljék azokat a régi szemléletmódokat, amelyekből többé már nem lehet profitálni. Azért vannak itt a Földön, hogy megdöntsék azokat a kormányzati, oktatási és jogi rendszereket, melyek nélkülöznek minden tisztességet. Ahhoz, hogy ezt véghezvigyék, temperamentumosnak és elkötelezettnek kell lenniük. Azok a felnőttek, akik ellenállnak a változásoknak, és akik nagyra becsülik a fennálló rendet, félreérthetik az indigógyermekeket. Sokszor téves pszichiátriai diagnózist állítanak fel velük kapcsolatban, olyan címkékkel illetik őket, mint például: ADHD (hiperaktív gyermekek), vagy ADD (figyelemzavarral küszködő gyerekek). A sajnálatos ebben az, hogy amikor el kezdik őket kezelni, akkor elveszítik érzékenységüket, csodálatos spirituális képességeiket és harcos attitűdjüket.

Velük ellentétben a kristálygyerekek igen derűsek és kiegyensúlyozottak. Persze vannak időnkénti dühkitöréseik, de ezek a gyerekek igencsak megbocsátóak és könnyen kezelhetőek. A kristálygyerekek képviselik azt a generációt, amelynek tagjai az indigó gyerekek úttöréséből profitálnak. Először is, az indigógyerekek egy „hosszú éles kést hordoznak” magukkal, mellyel bármely integritást nélkülöző dolgot „lenyesnek”. Így a Kristálygyerekek ezt a megtisztított nyomot követik majd egy biztonságosabb és egy sokkal biztosabb világba. A kifejezéseket, mint pl. „indigó” és „kristály” ez a két generáció azért kapta, mert ezek azok a kifejezések, melyek a legpontosabban írják le az aurájuk színét és azok energiamintáját.

Az indigó gyerekeknek nagyon sok kék szín van az aurájukban. Ez a szín a homlok csakra színe, mely a fej belsejében található, és a két szemöldök közötti energiacentrumnak felel meg. Ez a csakra felel a tisztánlátásért, vagy azért a képességért, mely az energiát, a látomásokat vagy szellemeket érzékeli. Az indigógyerekek nagy része rendelkezik ezzel a képességgel. A Kristálygyerekek gyönyörű, sokszínű, átlátszó aurával rendelkeznek. Olyan pasztellszínben pompáznak, mint például egy kvarckristály prizmaeffektusa. Ez a generáció szintúgy vonzódik a kristályokhoz és a kövekhez. Innen kapták a nevüket. A kristálygyerekek jellemzői az alábbiak: általában 1995-ben vagy azután születtek, nagy szeműek és átható a tekintetük, vonzó személyiséggel rendelkeznek, nagyon szenvedélyesek.

Későn kezdenek el beszélni, nagyon muzikálisak, és hamarabb „énekelhetnek”, mint beszélnének, a beszédhez telepátiát és saját maguk által kialakított jelbeszédet alkalmaznak. Sokszor tévesen autizmussal vagy a sperger szindrómával diagnosztizálják őket, kiegyensúlyozottak, édesek és kedvesek, megbocsátóak a többiekkel szemben. Nagyon érzékenyek és empatikusak, nagyon szoros összeköttetésben állnak a természettel és az állatokkal, gyógyító képességgel rendelkeznek, nagyon vonzódnak a kristályokhoz és kövekhez, gyakran beszélnek angyalokról, spirituális vezetőkről és emlékekről. Rendkívüli művészi adottságaik vannak és kreatívak, a vegetáriánus ételeket és italokat kedvelik a megszokott ételekkel szemben, lehetnek vakmerő felfedezőik és hegymászók, rendkívüli egyensúlyérzékkel megáldva. / <http://www.gyornet.eu>

*Összefoglalóan ők a Jövő gyermekei. Attól függetlenül,  
hogy elfogadjuk Őket vagy sem, ettől Ők még itt vannak.*

## *Noéi bölcsesség*

*Ne késd le a hajót.*

*Emlékezz, mindannyian ugyanabban a hajóban vagyunk! Tervezz előre.*

*Akkor sem esett az eső, amikor Noé megépítette a Bárkát.*

*Tartsd jó egészségben magadat.*

*Amikor 60 éves leszel, valaki felkérhet egy nagy dologra.*

*Ne törődj a kritikákkal.*

*Csináld meg a munkát, amit meg kell csinálni. A jövődet építsd magasra.*

*A biztonságod érdekében, ha lehet párban utazz.*

*A sebesség nem mindig számít.*

*A csiga és a párduc is ugyanabban a hajóban van.*

*Ha stresszes vagy, lebegj egy kicsit.*

*Emlékezz: a Bárkát amatőrök, a Titanicot pedig profik építették.*

*Nem számít a vihar, legyen erős bizalmaid a végén mindig vár a szivárvány.*

## *A mosoly*

A világ olyan mint egy tükör. Mosolyogsz és barátaid visszamosolyognak. Ha a napot nem mosollyal kezdted, akkor kezd el gyakorolni holnapra. Szinte lehetetlen úgy mosolyogni, hogy attól ne érezzük jobban magunkat. Ha mosoly önt el téged, mint a tengerpartot a dagály, árazd el a világot, hogy terjedjen a mosoly ár. A mosoly és a jó humor a legfontosabb viseletünk. Egy megnyerő mosoly győztessé tesz. Ha találkozól valakivel, aki nem tud többé mosolyogni, légy nagylelkű: ajándékozd meg mosolyoddal, mert ez senkinek sem olyan fontos, mint éppen annak, aki nem képes mosolyát másnak adni.

*Aki hittel és tudással él,  
annak kapuk nyílnak a világra*

Illyés Gyula azt írja a népi gyógyítókról, hogy azok önzetlen bölcsek, igazlátók voltak, akikben bíztak az emberek. Legyünk mi is bölcsek, jólelkűek, okosok, tele önzetlen szeretettel, hogy hatékonyan és sikeresen szórjuk a szeretet gyengédségét a körülöttünk lévő emberek felé.

## *A élet csodálatos és értékes*

*<http://www.gyornet.eu>*

A "rossz bőrben van a világ" érzés nagyrészt azért keletkezik, mert az emberek nem becsülik eléggé ön magukat. Kevesen teremtik meg az együttérzést vagy gyengédséget önmaguk iránt, ezáltal nem teremődik meg a belső béke és harmónia, így másokra is ezt a zavarosbékétlen képet vetítik ki. Életünk nagyra értékelése helyett, gyakran magától értetődőnek vesszük azt, vagy lehangolónak, terhesnek találjuk az életet. Életünket komolyan kell vennünk, ám ez nem azt jelenti, hogy a katasztrófa szélére kellene sodornunk magunkat panaszkodásunkkal, vagy azzal, hogy neheztelünk az egész világra. Személyes felelősséget kell vállalnunk életünk minőségének jobbá tételéért!

Amikor nem büntetjük és kárhozzátjuk önmagunkat, amikor megnyugszunk és méltányolni tudjuk testünket és tudatunkat – akkor kezdjük felvenni a kapcsolatot a bennünk levő alapvető jósággal. Ezért tehát, adjuk meg a lehetőséget önmagunknak, hogy gyengédséggel viszonyuljunk önmagunkhoz, felismerhessük a gyengéinket, de képességeinket is. Nem érezzük többé azt, hogy nem szabad tudomást vennünk bajainkról, hogy el kell túloznunk önmagunk előtt a képességeinket. Nagyon nagy szükségünk van erre az önmagunk iránt táplált gyengédségre és megbecsülésre, mert csak ebből kiindulva tudunk segíteni önmagunkon és másokon.

Emberi lények lévén, megvan bennünk az az alap, amelyből kiindulhatunk, ha magasabb szintre akarjuk emelni életünket és teljesen boldogok akarunk lenni. Ez a kiindulási alap mindig elérhető. Van testünk, van tudatunk, s ezek igen becsesek a számunkra, másrészt pedig ezekkel vagyunk képesek felfogni ezt a világot. A létezés csodálatos és értékes. Nem tudjuk mennyi ideig fogunk még élni, ezért, amíg miénk az élet, miért ne használnánk fel? És még mielőtt felhasználnánk, miért ne becsülnénk meg? Az ember, az önmagában való elmélyedés bizonyos fokánál rábukkan egy Isteni erőre és ennek megismerésére.

*Ez a megismerés értem van, a békémről, nyugalmamról, energia  
egyensúlyomról és lelkem legkisebb rezdüléséről, amelyről ez az Isteni erő  
minden nap gondoskodik!*

# *A félelem betegség*

*<http://www.gyornet.eu>*

***Azt mondják a bölcsek, az életünk útján két fő ellenség van:***

***a türelmetlenség***

***és a félelem.***

Az EGÉSZSÉG HIÁNYA maga a betegség. A hiány maga betegség, ami megállni kényszerít. Töprengésre késztet. A sötétben tapogatózva, tétován kereső kezünk a létezés titkának dobogó szívére tapint. A szenvedés titkára. A teljesség hiányának titkára. De a boldogság és a teljesség titkára is. Mindannyiunk életében elérkezik a magányosság felismerésének pillanata. Amikor szenvedünk. Legyen bár csendesen sajgó vagy élesen ordító fájdalom a testünkben, vagy akár gondzokatoló kilátástalan jajkiáltás a lelkünkben, tudjuk: a szenvedésünkkel egyedül vagyunk. Aki szenved - magányos. És aki magányos – szenved.

Szenvedéseink okát, okozóját nevezzük rossznak. Rossz az, aki vagy ami szenvedést okoz. Ha merünk a rossz titkának mélyére nézni és nem elégszünk meg a külvilágra, a másokra hárítás - megoldást soha nem hozó - felszínes válasz-kísérleteivel, akkor a valóság érinti meg a szívünket. Szenvedéseink tárgya: a HIÁNY valakinek vagy valaminek a hiánya. Vagy úgy, hogy volt, de most már nincs - akár elvesztettük, akár elvették - vagy úgy, hogy másoknak van, de nekem nincs. Minden szenvedésünk mögött a hiány, a nincs, a nemlét áll. Ezért van az, hogy a szenvedésben mindig egyedül vagyunk.

Saját szenvedésünk magányba zártságának tragikumát még mélyebben éljük meg, amikor mi toporgunk a másik szenvedésének partján. Segítenénk, de nem lehet. Átvennénk, de tehetetlenek vagyunk: a hiányt, a nincset nem vehetjük át. Megoszthatatlan. Átadni, átvenni csak azt lehet, ami van. A rossz titka az, hogy nincs. Hisz éppen az a rossz, hogy valaki vagy valami nincs, aki vagy ami - szerintünk - kéne, hogy legyen. A félelem mélyén az előbb említett "nincs", a "semmi" lappang. Nemcsak azért, mert a félelem tárgya valamely, a jövőben bekövetkez(het)ő veszteség, azaz valaki vagy valami hiányozni fog, hanem azért is, mert a félelem maga is a semmi kettőzése. Hogy ezt teljes mélységében megértsük, gondoljunk bármire, amitől félünk...

Itt van? Most jelen van? Nincs. Nem is lehet. Életünk időbe ágyazott. Az idő pedig mint a jelenpillanatok egymásutánja jelenik meg számunkra. Ebből következik, hogy múltam már nincs - amit megtettem, nem tehetem meg nem tetté, s amit nem tettem meg, nem tehetem megtetté. A jövőm? Csak a reményeimben él. Semmi biztosítékom sincs arra, hogy akár csak a következő létpillanatot is megérjem. Önmagától értetődő, mégis megrendítő a tény: csak a jelen pillanat az, ami VAN. Nincs több. A múlt már nincs, a jövő még nincs (és talán nem is lesz). Csak a jelen adott a számomra tenni vagy nem tenni. A félelem?

Nemcsak a tárgya a hiány, a semmi, hanem a létezési "tere" a jövő is a semmi mezeje. És mégis kínoz. Félni annyi, mint tönkretenni a VAN-t! Döbbenetes, de lételméletileg belátható tény, hogy szenvedéseink, gyötrődéseink, félelmeink mélyén a SEMMIvel nézünk farkasszemet. A minket gyötrő rém, a – „nincs” , ami tönkre teszi a jelen és a következő pillanatunkat. Ám hiába az elméleti belátás, a felismerés, amit több nagy irodalmárunk is megfogalmazott: A "semmi ágán ülő szívünk" "hangtalan vacog" (József Attila). Így a félelem gerjesztette hiány, az álvalósága a valóságos jelen megélését teszi lehetetlenné. A félelem hiányt szül. A félelem betegít.

*A félelem betegség.*

*A betegség = félelem.*

*A félelem lételméleti diagnózisa nem segít. Hiába tudom, hogy nincs valós tárgya, mégis kínoz, mégis betegít. A tudás önmagában nem gyógyító erő.*

*Félelmeinket nem az értelem szülte, látszólagos racionalitásuk a semmi áttetsző álruhája. A kilábolás sem az értelmi felismerés, belátás.*

*A félelem által EGÉSZSÉGEM károsodott, kilábolni az EGÉSZ ember ügye.*

## *Az önismeret alapjai*

*Miért van szükségünk önismeretre?*

Egy ember élete, ha nagyon filozófikusan vesszük szemügyre, akkor a saját belső lénye és a külvilág egymásra hatásából áll össze. A belső énünknek van egy életterve, életfeladata és sok rövid távú elképzelése, amit szeretne érvényesíteni. Ezzel szemben ott áll az élet külső forgataga, amiben az



univerzum a maga törvényeivel és más lények a saját rendezett vagy rendezetlen terveikkel már egy egészen kusza szövevényyé alakítják ezt az összhatást. Azt mondta a Tanítóm: „Ami nem tetszik, azt változtasd meg, amit nem tudsz megváltoztatni, azt fogadd el!” Ezt, józan parasztésszel bárki más is mondhatta volna, mindenesetre ha egyetértünk Vele, akkor sorra vesszük, hogy mire tudunk hatással lenni: Az univerzum törvényeire egyelőre nem nagyon. Annyira fixen be van állítva a rendszer, hogy ilyen kis képességű lények, mint mi vagyunk, csak ritkán férünk hozzá nagy dolgokhoz. A csodákat rendszerint nem mi csináljuk, hanem általunk esnek meg, olykor esetleg rajtunk keresztül folynak be ebbe a világba, de valós beleszólásunk nincs feléjük! A többi lény élettervére, szándékaira vagy akaratára már lehetünk némi hatással.

Ha elég erősek, meggyőzőek vagy ügyesen manipulatívak vagyunk, akkor némelyeket akár irányíthatunk is! Akinek nincs saját terve vagy csak nincs tudatában annak, azt egészen könnyen el tudjuk csábítani a magunk útjára. Vagy ha valaki gyenge, arra rá tudjuk erőltetni az akaratunkat. Sajnos-szerencsére viszont a többségre nem tudunk tartós hatással lenni, mert mindenki megpróbálja a saját útját járni, éppúgy mint mi! Végül és először pedig itt vagyunk mi magunk! A legnagyobb hatással önmagunkra tudunk lenni, hiszen önmaga működését mindenki saját maga meg tudja ismerni, így ha lehet valamit változtatni, azt itt tudjuk a legkönnyebben megtenni! Ha pedig úgy alakulna, hogy nem sikerül célt érünk sem a külvilág alakításával, sem önmagunk megváltoztatásával, akkor mentőövként még mindig itt van az elfogadás!

Erről ugyan sokat beszélünk, de elég gyatrán műveljük, ezért ezzel a lelki eszközzel mindenképpen érdemes lesz a későbbiekben jobban megismernedünk! Az önismereti út, alapvetően a két legutóbbi lehetőséggel foglalkozik, vagyis változtassuk meg magunkban amit lehet, a többit pedig fogadjuk el annak, ami! Olykor ugyan beleszaladunk egy kis manipulációba, mások irányításába, de erről jobb mielőbb leszokni! Az univerzum törvényivel való szemben haladást pedig magasabb tudatossági szinten el lehet sajátítani, de aki elér oda, annak már úgyis felesleges lesz igénybe vennie extra képességeit, elég lesz neki az, ami van! Mivel az önmagunk megváltoztatása és az elfogadás is teljesen rajtunk múlik, így logikus, hogy az életben erre a két dologra érdemes igazán odafigyelnünk! Az itt elért eredmények döntően fogják meghatározni az életünk menetét, közérzetünket!

## *Mi a létünk célja?*

Erről már annyit vitatkoztak filozófusok, vallásos és hitetlen emberek, hogy feleslegesnek tartom, hogy én is beszálljak ebbe a vitába. Egyszerűen elmondom, hogy szerintem hogy van és miért. Én úgy látom, hogy Isten azért teremtette a világot és árasztotta bele a lelkeket, hogy általuk és rajtuk keresztül megismerhesse önmagát. Elképzelheted ezt úgy is, mint mikor egy hadvezér kémeket küld egy másik országba, hogy derítsék fel azt.

Lássák és hallják több szemmel és több füllel, amit Ő szeretne, tapasztalják meg helyette a dolgokat. Később ugyan kiderült, hogy nem ez a legjobb módja az Isteni önmegismerésnek, de akkor jó ötletnek tűnt! Így, minden kis egyéni lélek megkapta a maga úti-csomagját, hogy miket tapasztaljon meg a sok-sok születése során. Neki is kezdtek a tapasztalásnak, de nem értettek mindent a tapasztalt világból, így elfogadni sem tudták azokat a dolgokat.

Ettől aztán életről életre felhalmozódott valamennyi bepótolandó a tananyagból, plusz ott van az arra az életre kiszabott eredeti tananyag. Az életek során tapasztalni, tanulnivalóban vannak dolgok, amiket meg kell érteni, fel kell vállalni, át kell élni, átérezni, befogadni, elengedni egyévválni vele, stb. Ezt tapasztaljuk is a belső úton, hogy nem mindig tudjuk, hogy melyik lépést várja tőlünk a helyzet, de szerencsére ez is megtanulható!

*1. Ha valaki eljut az összes tananyag végére, akkor kijárta az iskolát, felszabadul annak fogságából és megvilágosodik!*

*2. De úgy is ki lehet lépni, ha valaki rájön, hogy nem kötelező iskolába járni.*

*3. Illetve ritkán előfordul, hogy egy lélek hamarabb megismeri önmagát, mint ahogy az az eredeti tanterv szerint elő lett volna írva Neki.*

Ezek mind különböző megközelítései a megvilágosodás elérésének, és ez a spirituális irányzatokban is látható. Az önmegvalósítás rendszere az első módon, a hosszabb úton vezet végig. Ez az út viszonylag könnyebb és kiszámíthatóbb, valamint több embernek is van rá belső hajlandósága. Az út, emiatt a sok tananyag miatt ami mostanra lett kiszabva és ami felhalmozódott elég hullámzó. Hol sűrű és szenvedésteli, hol meg ritka és könnyen járható. Ez adja azt az örökös változását, hogy nem tudjuk mit hoz a holnap. Nem nagyon látunk rá alapon a tartalomjegyzékre, amit megnézve eligazodhatnál

a jelenben és a jövőben. De ez a képesség is kifejleszhető, valamint a rendszeres gyakorlás és problémamegoldás előhoz egy idő után egy olyan nyugalmat, hogy eddig is megoldottam, ezután is megoldom majd valahogyan! Az út kezdetén a lélek tudatlan, tudatosság nélkül kóvályog. Aztán nő a tudatossága, ami először a látásának a fejlődésével jár. Meglát dolgokat, amiket előtte nem és először bizony megijed. Azt mondja, hogy jobb lett volna nem tudni! Majd összeszedi a bátorságát és belemegy!

Innentől van szüksége az őszinteségre és az elfogadásra, mint alapképességekre, hogy aztán megtisztulva ki is tudjon jönni a dolgokból. Valószínűleg Te pont itt tartasz! Belementél egy tanulási folyamatba úgy, hogy nem tudod teljesen feldolgozni azt és most szeretnéd feljavítani a feldolgozó képességedet. Ne csak a problémádra koncentrálj, hanem lásd az egész létedet, mint egy fejlődési folyamatot! Ha sikerül így kívülről ránézel a dolgaidra, akkor megláthatod, hogy pontosan hol akadtál el, mi hiányzik, min kell változtatnod vagy mit kell elfogadnod?!

## *Gyakorlat*

Nézz most magadba és írd össze, hogy az élet mely dolgaival vagy elakadva? Utána vonatkoztass el a személyes fájdalomtól, sértettségtől és hiánytól. Tekintsd úgy, mint egy tananyagot és bontsd szét darabokra. Vajon mire tanít ezen a leckén keresztül az életed? Milyen érzést, minőséget, gondolatot, tettet, következményt vagy felismerést kellene befogadnod? Mit kellene ehhez elengedned? Ezeket írd le mind és holnap nézd meg újra! Éreld magadban, mélyítsd napról napra! Harmadnap végezd el ezt a gyakorlatot: Mélyülj el magadban.

Éld meg, hogy milyen lenne az életed, ha a legjobban alakultak volna a dolgaid, és minden tökéletes lenne

Éld meg, hogy minden sikerül az életedben, de minden tönkremegy.

Éld meg, hogy minden tanításból sikerül tanulnod, fejlődöd!

Eloszthatod három különböző alkalomra is ezeket a meditációkat! A végén válassz, hogy akkor melyik utat is akarod járni, ha csak rajtad múlna? Miért, kin múlik?

Egy másik gyakorlatban, nézd meg kívülről az egész létedet és kérdezz rá, hogy ha van valamilyen átfogó vonulata a tanulásodnak, akkor mi az? Vagyis, hogy miről szól az a tananyag, amit már életek óta gyúrsz? Hol vagy benne elakadva és hogyan tudnál továbbfejlődni?

## *Mi a jó és mi a rossz? / Szőke Lajos*

Ember nélküli világban jó és rossz nem létezik. A magasabb és magasztosabb világokban SZERETET uralkodik. (Ha nincs fizikai test, a Fényben nem alakulhat ki Árnyék) Mindennek, ami JÓ, az emberközeli dimenziókban pozitív szellemi lényege, konkrét küldetése, érzelmi tartalma VAN, de Szabad Akarata NINCS. (Szabad Akarata A Földön csak az Embernek van).

Mindennek, ami Rossz, jellemzője az emberi világban, hogy konkrét szellemi lényeggel nem rendelkezik, küldetéstartalommal nem bír, mert a helyét, ahol JÓ-ként funkcionálhatna, még nem találta meg. Azért nem, mert elbizakodottságában isteni kiváltságokra törekszik. Az embernek addig van dolga a Földön, amíg az általa, Szabad Akarattal előállított Rosszat a legszemélyesebben JÓ-vá nem teszi. Az elbírálás azonban nem földi törvények szerint történik, mert léteznek Emberek akiknél

*máig is a megbocsátás, elfogadás, odaadás,*

*érdek nélküliség és a felajánlás a mérték.*

## *A jó tanítóivá kell válnunk*

A JÓ Tanító feladata az oktatás, a szoktatás és a példaadás. A rossz tanító mindenben önmagának igyekszik emléket állítani. A jó Tanítónak kopott a nadrágja, lyukas a zsebe, de ha elenyészik, áldásba foglalják a nevét. (Nos, ez utóbbit mi nem nagyon kívánjuk; mert a Vízözön után az EGO Erejét kaptuk ajándékba). Helyzetünk azonban – minden látszat ellenére – mégsem ettől függ, hanem aszerint alakul, hogy amíg élünk, mi módon éljük meg a Pillanatokat; milyen lelkülettel, érzelmi töltéssel és gondolatokkal oldjuk

meg a mindennapjaink ezernyi apró problémáját, a Gondviselés kihívásait. A magasabb világokat a mindennapi élet ezernyi aprócska történéseire adott reakcióink éppen úgy érdeklik, mintha egyetlen, hatalmas eseménnyel találnánk szemközt magunkat. S amennyiben a Tudást és a jólétet magunk számára igyekszünk biztosítani, s gyarapodásunk öncélúvá válik, újra és újra elenyészik a kultúránk. Mibennünk az a Lélek születik, aki már képes önmagát felajánlani, képes Tanítóvá válni. Bennünket nem a sors ver. A lelkünk érettségizik. Olykor szükséges vizsgázni. Ezért születettünk a Földre, hogy odaadásból és felajánlásból vizsgáljunk. Embernek lenni tehát: a lélek állapota, hitvallás. S ha ehelyett gyűjt, kapar, irigykedik, neheztel, fél vagy gyűlöl, számára ez már kudarc.

Az Ember a Magasabbrendű ÉN-t jött építeni az EGO erejében. Az Ember transzformálódó Lelkiség: vagy VAN, vagy NINCS. Az ember, saját közegében; a Lelkiségben uralkodni lenne képes, s ezért neki intuitive és felfedezések terén is több adatott. Embernek lenni: ESÉLY, amennyiben élünk vele. Jelenleg az emberek zöme kábult állapotban, valamiféle félkómában leledzik, mert nem a saját közegében igyekszik kapaszkodóra lenni. Embernek lenni nem testi, biológiai, társadalmi, evolúciós küzdés, hanem vizsgálhatóság LÉLEK-ben, LELKISÉG-ben. Mert lehet, hogy valamely nép rendszerető, törvénytisztelő, kötelességtudó és harcias. De előbb-utóbb el kell jutnia oda, hogy önmagát képes legyen felajánlani mások szolgálatában, hogy az

*érdeknélküli szeretet képviselői legyünk a világon. / Szőke Lajos*

## *Lelkiünk titkai*

*Rohanó világunkban egyre csak sietünk valahova, nem figyelve a pillanatot*

*-kevésbé jó, -jó vagy egyszerűen -csodálatos pillanataira.*

*Továbbá a bennünket ért romboló, vagy építő hatásaira.*

*Futunk, kapkodunk, rohanunk, bosszankodunk, sérülünk,*

*csak rohanunk a holnapért való kényszerhelyzetünkben!*

*Nincs idő a tegnapi lelket erősítő élményeinek ismételt megélésére,*

*a most pillanatainak csodájára, aminek következtében  
lelkünk, testiünk harmóniája észrevétlen egyensúlyát veszti.*

*Ekkor pánikszerűen keresünk kapaszkodót, jó, vagy kevésbé jó eszközökben.*

*Néha eltévedünk, mégjobban sérülve.*

*Végső egyensúlyt pedig csak akkor találjuk meg, amikor elérünk*

*A NAGY TITOK kapujához!*

*Ha önmagamnak nem vagyok fontos, ha önmagamnak nem teremtem meg a  
saját békém és boldogságom, akkor azt más nem teszi meg helyettem.*

*Ehhez azonban a HIT, a REMÉNY és a SZERETET kell!*

*Tudnom kell azt, hogy BELŐLEM csak egy van!*

## *A paraszt és a szamár*

*Irta: Farkas Imre / [www.ifjusagi-lelkisegely.hu](http://www.ifjusagi-lelkisegely.hu)*

Egy nap a paraszt szamara beleesett a kútba. Az állat órákon át szánalmasan bőgött, miközben a paraszt megpróbált rájönni mit is tehetne. Végül úgy döntött, hogy az állat már öreg és a kútat úgyis ideje már betemetni; nem éri meg kihúzni az öreg szamarat. Áthívta a szomszédait, hogy segítsenek. Mindegyik lapátot fogott és elkezdtek földet lapátolni a kútba. A szamár megértette mi történik és először rémisztően üvöltött.

Aztán, mindenki csodálatára, megnyugodott. Pár lapáttal később a paraszt lenézett a kútba. Meglepetten látta, hogy minden lapátnyi föld után a szamár valami csodálatosat csinál. Lerázza magáról a földet és egy lépéssel feljebb mászik. Ahogy a paraszt és szomszédai tovább lapátolták a földet a szamárra, lerázta magáról és egyre feljebb mászott. Hamarosan mindenki ámult, ahogy a szamár átlépett a kút peremén és boldogan elsétált!

*Az élet minden fajta szemetet és földet fog rád lapátolni.*

*A kútból kimászás trükkje, hogy lerázd magadról és tegyél egy lépést.*

*Minden probléma csak egy lehetőség a továbblépésre.*

*Bármilyen problémából van kiút, ha nem adod fel, ha nem állsz meg!*

*Rázd meg magad és lépj egyet feljebb.*

## *Az alkohol romboló ereje!*

*Egy megható történet. [www.ifjusagi-lelkisegely.hu](http://www.ifjusagi-lelkisegely.hu)*

Karácsony előtti utolsó napon a bevásárló centrumba siettem megvenni a maradék ajándékokat, amiket korábban nem tudtam. Amikor megláttam a sok embert, panaszkodni kezdtem magamnak: "Egy örökkévalóságig fogok itt rostokolni és még annyi más helyre kell mennem" "Karácsony kezd egyre idegesítőbbé válni minden egyes évvel. Mennyire szeretnék csak lefeküdni és átaludni az egészet." Végül is át tudtam magam fújni a játékosztályra és el is kezdtem kritizálni az árakat, azon tűnődve hogy a gyerekek tényleg játszani is fognak ezekkel a drága játékokkal? Amíg nézelődtem a játékosztályon, észrevettem egy kisfiút, aki olyan ötéves forma lehetett, egybabát szorítva a mellkasához. Csak a haját simogatta a babának és olyan szomorúan nézett.

Aztán a kisfiú odafordult a mellette álló idős hölgyhöz: "Nagyi, biztos vagy benne, hogy nincs elég pénzem, hogy megvegyem ezt a babát?" Az idős hölgy ezt felelte: "Tudod te is: nincs elég pénzed hogy megvedd ezt a babát, kedveském" Aztán megkérte a fiút, hogy várjon meg itt öt percet, amíg ő elmegy szétnézni. Hamar el is ment. A kisfiúnak még mindig a kezében volt a baba. Végül, elindultam felé, és megkérdeztem tőle, kinek szeretné adni ezt a babát? "Ézt a babát szerette a húgom leginkább és ezt akarta a legjobban most Karácsonyra. Nagyon biztos volt benne hogy a Jézuska elhozza neki.

Azt válaszoltam, hogy talán Jézuska tényleg el is viszi neki, de a kisfiú sajnálkozva válaszolt. "Nem, Jézuska nem viheti oda neki, ahol most ő van. Oda kell ahhoz adnom anyukámnak, és így ő odaadhatja a húgocskámnak, amikor odamegy." A szemei olyan szomorúak voltak, amikor ezt mondta. "A húgom Istenhez ment, hogy vele legyen. Apa az mondja, hogy Anya is el fog menni Istenhez hamarosan, úgyhogy azt gondoltam, el tudná így vinni a húgomhoz." Kisfiú ezután mutatott egy nagyon kedves kis fotót magáról, amelyen éppen nevetett. Aztán azt mondta nekem: "És meg azt is akarom, hogy Anya elvigye neki ezt a képet is, így soha nem fog engem elfelejteni."

"Szeretem anyukámat, és azt kívánom, bárcsak ne kellene elhagynia engem, de apa azt mondja, hogy el kell mennie, hogy a húgommal legyen." Aztán ismét a babára nézett a szomorú szemeivel, nagyon csendesen. Gyorsan a pénztárcámhoz nyúltam, és kivettem belőlepár papírpénzt és megkérdeztem a fiút: "Mi lenne, ha megszámolnánk a pénzed, hátha mégis lenne elég?" Oké - mondta. "Remélem, van elég." Én hozzáadtam némi pénzt a fiúéhoz, anélkül hogy látta volna, majd elkezdtek a számolást. Elég pénz volt a babára, még egy kicsivel több is. A fiú ezt mondta: "Köszönöm Istenem, hogy adtál elég pénzt." Aztán rám nézett és hozzátette: "Megkértem tegnap Istent mielőtt lefeküdtem aludni, hogy segítsen, legyen elég pénzem, hogy megvehessem ezt a babát, így anyukám neki tudná adni a húgomnak."

Meghallgatott! Még szerettem volna annyi pénzt is, hogy vehessek egy szál fehér rózsát anyukámnak, de azért ezt már nem mertem kérni Istentől." De ő mégis adott nekem eleget, hogy megvehessem a babát és a fehér rózsát. Tudod, anyukám szereti a fehér rózsát." Pár perc múlva az idős hölgy visszajött, majd távoztak. Teljesen más hangulatban fejeztem be a bevásárlást, mint ahogy elkezdtém. Sehogy se tudtam kiverni a kisfiút a fejemből. Azután eszembe jutott egy helyi újság cikke két nappal ezelőttről, amelyik említett egy részeg embert, aki ütközött egy másik kocsival, amelyben egy fiatal nő és egy kislány volt. A kislány azonnal meghalt, az anya kritikus állapotban van.

A családnak el kellett határozni, hogy kikapcsolják-e az életfunkciók fenntartását szolgáló gépet, mert a fiatal hölgy soha sem tudna felkelni az agyhalálból. Ez a család lenne a kisfiú családja? Két nappal azután, hogy találkoztam a kisfiúval, megakadt a szemem egy újságcikken, amely arról tudósított, hogy a fiatalasszony elhunyt. Nem tudtam megállítani magam, hogy ne vegyek egy csokor fehér rózsát, majd ezzel a ravatalozóba mentem, ahol a fiatalasszony ki volt téve a látogatóknak, akik így megtehették az utolsó búcsújukat a temetés előtt. Ott feküdt, a koporsóban, egy csokor fehér rózsát tartva a kezében a fotóval, a baba a mellkasára volt helyezve. A koporsó mellett apja kezét fogva állt a kisfiú, aki egyszer csak odafordult az apához és sugva mondta:

***Ne sírj apa, én itt maradok és én nagyon szeretlek téged!***

***Sírva hagytam el a helyet, úgy érezve, hogy életem örökre megváltozott!***



# *Az emberi lét páratlan jelentősége*

*Váradi Tibor*

"Ember, ismerd meg önmagad!" szól hozzánk a múlt messzeségéből a bölcs felszólítás. Önmagunk megismerésénél kevés dolog lehet fontosabb, hiszen az ember önmagával élete végéig "össze van zárva". Az emberi lét rengeteg titkot rejt, amit érdemes megfejteni. Az idők során sokan keresték a választ a következő kérdésekre: *Ki az ember? Mi az ember? Mitől ember az ember? Hogyan alakult ki? Mivé fejlődhet? Mi az ember feladata a földi világban?*

A spirituális emberismeret a magasabb megismerés segítségével vizsgálja az ember eredetét, kialakulását, a világban elfoglalt helyét, felépítését és fejlődését. A szellemi megközelítés szerint ami az emberből látszik, az csak a jéghegy csúcsa. Nem szűkíthetjük le őt arra, ami belőle fizikálisan érzékelhető! Ha sikerül teljes és tiszta képet alkotnunk róla, az fejlesztő hatással lesz az élet több területére is.

Másként éli az életét az ember, ha úgy gondolja, hogy léte pusztán egy véletlen eseménynek köszönhető, és másként, ha úgy tekint az emberi létállapotra, mint lehetőségre és egyúttal feladatra. Úgy gondolom, nagyobb tisztelettel és szeretettel fordulnának az emberek egymás felé is, ha tudnák és átélnék az emberi lét páratlan jelentőségét.

## *Bölcs tanácsok*

*Adj többet, mint amennyit elvárnak tőled, és ezt örömmel tedd!*

*Akármirez fogsz, szenvedéllyel csináld végig!*

*Harapd el szavaid, ha kritizálni akarsz, de a dicséreteket a tetőről is kiáltsd!*

*Mikor azt mondod: Szeretlek, érezd komolyan!*

*Mikor bocsánatot kérsz, nézz az illető szemébe!*

*Bízz az emberekben, de láss keresztül a hímezett hazugságokon!  
Ne ítéld el senkit a rokonain keresztül, vagy az első benyomásból!*

*Te egyedüli lélek vagy, aki valamiben a legjobb a világon.*

*Ezért bízz magadban és találd meg azt a  
valamit, ami lekötelezve az emberiség javát szolgálja!*

*Sose neved ki senki álmait!*

*Akinek nincs álma, annak nincs is sok mindene.*

*Ha te az emberekben magadat is megismered,  
az a te lelki biztonságodat fejleszti.*

*Szeress mélyen és szenvedélyesen!*

*Akkor is, ha fájdalmas lehet a szakítás, ez az egyetlen módja annak, hogy  
teljessé tedd az életed.*

*Nézeteltérésben küzdj becsületesen - gúnyolódás nélkül!*

*Ne ítéld el senkit a rokonain keresztül, vagy az első benyomásból!*

*Tanulj mások hibájából!*

*Ha valaki kérdez tőled valamit, amire nem akarsz válaszolni, mosolyogva  
kérdézz vissza: miért akarod ezt tudni?*

*Jusson eszedbe, hogy a nagy szerelem és a nagy siker nagy rizikóval jár!*

*Az igazságot és a kegyelmedet soha ne hagyd el!*

*Akaszd e kettőt nyakadba, hogy mindig a szíved közelében legyen!*

*Ha vesztettél, ne veszítsd el a tanulságot!*

*Jusson eszedbe... Tisztelet magad iránt,*

*Tisztelet mások iránt, és Felelősség a saját tetteidért.*

*Ne hagyd, hogy egy kis nézeteltérés tönkretegyен egy nagy barátságot!*

*Amint rájöttél, hogy hibáztál, igyekezz azt kijavítani!*

*Mosolyogj, miközben felveszed a telefont!*

*A hívó érezni fogja a hangodból, hogy jó szándékkal gondolsz rá.*

*Mindenütt, mindenkinek segíts, jó szóval, kapcsolatok mozgósításával,*

*viszonzást sohasem várva.*

## *Egy érdekes levél*

Sándor olyan ember volt, aki tényleg meg tudott őrjíteni. Mindig jókedvű volt és mindig tudott valami pozitívát mondani. Ha valaki megkérdezte, hogy, hogy van, azt válaszolta: "Ha jobban lennék, kettő lenne belőlem." Született optimista volt. Ha valamelyik ismerősének rossz napja volt, Sándor azt mondta neki, hogy a helyzet pozitív oldalát kell néznie. Egy nap odamentem hozzá és azt mondtam: Ezt egyszerűen nem értem. Nem gondolkozhatasz mindig pozitívan. Hogy csinálod ezt?" Sándor azt válaszolta: "Ha reggel felkelek, azt mondom magamnak: Két lehetőség van. Választhatasz, hogy jó- vagy rosszkedvű akarsz-e lenni.

Minden alkalommal, ha történik valami, magam választhatok, hogy elszenvedője legyek a helyzetnek, vagy tanuljak belőle. Minden alkalommal, ha odajön valaki hozzám, hogy panaszkodjon, elfogadhatom a panaszkodását vagy felhívhatom a figyelmét az élet szépségeire. Én a pozitív oldalt választottam." "Jó, rendben, de ez nem olyan egyszerű." szóltam közbe. "De, egyszerű." - mondta Sándor, "az élet csupa választási lehetőségéből áll. Te döntöd el, hogyan reagálsz a különböző helyzetekben. Választhatasz, hogy az emberek hogyan befolyásolják a hangulatod. Te döntöd el, hogy hogyan éled

az életed." Néhány évvel később Sándor súlyos balesetet szenvedett. Leesett egy kb. 18 méteres toronyról. 15 órás műtét és sok hetes intenzív ápolás után Sándort elbocsátották a kórházból fémtámaszokkal a hátában. Mikor meglátogattam, megkérdeztem, hogy érzi magát. Azt válaszolta: "Ha jobban lennék, kettő lenne belőlem. Szeretné látni a sebemet?" Lemondtam róla, de megkérdeztem, hogy mi játszódott le benne a baleset pillanatában. "Nos, az első, ami átsuhant az agyamon az volt, hogy a lányom - aki pár hét múlva jön világra - jól van-e? Mikor pedig a földön feküdtem, emlékeztem, hogy két lehetőségem van: választhattam, hogy élek vagy meghalok." "Féltél?" akartam tudni. Sándor folytatta: "Az ápolók valóban jó munkát végeztek. Végig azt mondogatták, hogy jól vagyok.

De mikor bevittek a sürgősségre, láttam az orvosok és nővérek arckifejezését, ami azt jelentette: 'Halott ember.' És tudtam, hogy át kell vennem az irányítást." Nos, mikor egy felvételis nővérke hangosan megkérdezte, hogy allergiás vagyok-e valamire, igennel válaszoltam. Az orvosok és nővérek csöndben várták a válaszom. Mély levegőt véve visszaszóltam: 'A gravitációra!' Mialatt az egész csapat nevetett, elmagyaráztam nekik: az életet választottam. Tehát úgy operáltak meg, mint ha élő lennék és nem halott." Sándor az orvosoknak köszönhetően maradt életben, de a csodálni való hozzáállásával is.

*Mindennap lehetőségünk van választani, teljes életet élni. A hozzáállás kérdése minden. Ezért ne aggódj amiatt, mi lesz holnap. Mindennap van elég, ami miatt aggódhatsz. És a ma az a holnap, ami miatt tegnap aggódtál." Most szabadon választhatsz a lehetőségek között.*

## *Többet ér a jóindulat a sok ezüsthél és az aranynál*

*Restás László / Miskolc*

Értékválságban szenvedő világunkban sokan bolyongnak céltalanul, keresve valamit, ami betölti az életüket, vagy kisebb dologra gondolva értelmet ad számukra a pillanatnak. Az egyik kis falucskában volt egy ház, ahol nagyon sokan megfordultak, nap mint nap.

Sokszor volt ez a hajlék az ilyen emberek gyűjtőhelye. Betért ide az álhatatlan barát, aki sokszor volt haszonleső, mégis megtapasztalhatta a szíves vendéglátást. Jó szóért betért a javasasszony, kinek átkára nem hízott, hanem fogyott a jószág. A magányos harmadik szomszédasszony, hogy

valaki meghallgassa a határból hozott pletykát és ne feleljen rá. Láttam ott kisiklott életű vesztést, aki ott mégis embernek érezte magát. Volt ott az előítélettől menedéket kereső asszony, aki otthagyta rendes urát, gyermekét egy pénzes piásért, és a nagyhatalmú hivatalnok, aki őszinteségre vágyott. Láttam a megközelíthetetlen orvost, ki csak barátságra vágyott.

Mit gondoltok milyen volt az a ház, palota? Szeretet otthon vagy csoda-vár? Egyik sem. Egy tanácsi bérlakás volt, enyhén salétromos fallal. Nem volt benne vízvezeték, csatorna, sem WC, sem fürdőszoba. Az előszobából nyílt a konyha, a spájz és a szoba. Hiányzott belőle az új bútor. Nem tette azt vonzóvá semmi sem, csak akik benne laktak, szeretetteljes, kedves emberek. Mégis gazdagok voltak-e? Igen, mivel szeretet lakozott a szivükben.

*“Csendet tanultam a beszédesektől, toleranciát a türelmetlenektől,  
kedvességet a durváktól.” (Khalil Gibran)*

*“A kedves szavak nem kerülnek sokba... Mégis sokat érnek.” (Blaise Pascal)*

## *Egy csepp emberség*

*Ahol egy kisleány fut át a szivárvány alatt.*

*Ahol az ifjak alkonyatkor szerelmet vallanak.*

*Ahol az erdőben két öreg tölgy egymásnak bólogat.*

*Ahol a szobrászvésső márványon magától szalad.*

*Ahol felhők fölött a repülőek egymásnak kacsintanak.*

*Ahol a konyhában a kisgyereké a legjobb falat.*

***Ott még egy csepp emberség maradt.***

*Ahol a Királyok mindig igazat mondanak.*

*Ahol gazdagok szegénynek kenyeret osztanak.*

*Ahol az utolsó ölelésben őszinte a vigasz.*

***Ott még egy csepp emberség maradt.***

*Ahol megszűnik a világon a gyűlölet, s harag.*

*Ahol egy akkord nyomán a falak végleg leomlanak.*

*Ahol reggel a Rádiótól jókedvű lesz a nap.*

***Ott még egy csepp emberség maradt.***

*Ahol érezni, a kimondott szó nem röpke pillanat.*

*Ahol az élet érték, s mögötte ezernyi áldozat.*

*Ahol az orvos, a fizikus, a tanár szava, nem csupán panasz.*

***Ott még egy csepp emberség maradt.***

*Ahol a publikum, s a színész együtt várja a tavaszt.*

*Ahol a költő tudja, a kő marad, s a víz szalad.*

*Ahol utolsó esélyünk a kimondott gondolat.*

***Ott még egy csepp emberség maradt.***

*Ahol a kereskedő ajándékként könyveket ad.*

*Ahol van még marék föld - s lesz, ki majd arat.*

*Ahol nyelved, neved értik, ahol lehetsz önmagad.*

***Ott még egy csepp emberség maradt.***

*Ahol a szeretet hídja hozzád vezet, soha le nem szakad.*

*Ahol szavak szállnak az Égbe. Ahol a lélek szabad.*

*Ahol mécsesek égnek a lelkekért, ahol őszinték a szavak,*

***Ott lesz a temetőnk, ahol egy csepp emberség marad.***

## *A lassú tánc*

*Ezt a verset egy fiatal leány írta, aki a rák végső stádiumában szenvedett.*

*(Dr. Cicognania bolognai Sant'Orsola Kórház gyermekosztályának főorvosától.)*

*Néztél valaha gyermekeket a játszótéren?*

*Vagy hallgattad az eső zaját, mikor lehull a földre?*

*Vagy követted-e egy lepke szabálytalan röptét?*

*Vagy figyelted-e, a nap hogyan oldódik fel az éjszakában?*

*Jobban tennéd, ha lassítanál. Ne táncolj olyan gyorsan.*

*Az idő rövid. A zenének vége lesz. Napjaidon átrohansz? Amikor kimondod:*

*„Hogy vagy?” meghallgatod a választ?*

*Amikor a napnak vége van végigheversz-e ágyadon,*

*hogy a fejedben átfutó ezernyi gondolatnak helyet adj?*

*Jobban tennéd, ha lassítanál. Ne táncolj olyan gyorsan.*

*Az idő rövid. A zenének vége lesz.*

*Mondtad-e valaha fiadnak „majd holnap...”*

*anélkül, hogy siettedben észrevetted volna bánatát?*

*Vesztettél el jó barátságot visszahozhatatlanul,*

*csak azért, mert nem volt rá időd hogy felhívd, és azt mond*

*„Szervusz”?*

*Légy szíves lassítsál. Ne táncolj olyan gyorsan.*

*Az idő rövid. A zenének vége lesz.*

*Ha ennyire rohansz hogy elérj valahová, elveszíted az utazás örömét.*

*Ha egész napodat lihegve rohanod át, a kapott ajándékot*

*mintha sosem nyitnád ki . . . és az út porába dobod.*

*Az élet nem versenyfutás. . . fogd kezébe lassan,*

*és hallgasd a muzsikát.*

## *Üzenet a Világ Vezetői részére*

1. Bölcsességgel és szeretettel irányítsátok az emberiséget.
2. Segítsétek őket a fizikai és a lelki egészségük megőrzésében és fokozásában, hogy keressék a harmóniát a Mindenhatóval.
3. Egyesítsétek őket egyetemes szeretettel.
4. Tiszteljétek nemzetiségüket, hagyományaikat és hitüket.
5. Védjétek meg nemzetiségüket igazságos törvényekkel, amelyben a szeretet az egyedüli alapelv.
6. Hagyjátok, hogy minden nemzet önállóan végezze belügyeit a szeretet alapelveivel.
7. Kerüljétek a felesleges törvényeket. Tanítsátok őket, hogy tiszteljék és szeressék egymást.
8. Tiszteletben tartsátok egyéni szabadságukat társadalmi felelőségekkel.



9. Bátorítsátok őket a szépre a jóra, hogy megértsék, hogy a szeretet az egyedüli igazság és minden emellett illuzió.

10. Segítsétek és oktassátok őket, hogy a természettel harmoniában éljenek. Tanítsátok őket a természet titkaira és szépségeire, hogy megtanulják tiszteletben tartani a természetet és minden élőlényt a Földön.

\*\*\*



*Végezetül őszinte kívánságom, hogy legyen*

*kevesebb problémád, több örömed,  
és boldogság kopogtasson az ajtódon!*

*Légy kedvesebb mint kellene.*

*Minden nap szeretet lakozzon a szivedben.*

*Ne aggódj amiatt, hogy mi lesz holnap.*

*Mindennap van elég, ami miatt aggódhatsz.*

*Mindenütt, mindenkinek segíts, jó szóval, kapcsolatok*

*mozgósításával, viszonzást sohasem várva.*

*Mindenkivel, akivel csak találkozol mondjál*

*egy pár kedves, őszinte és bátorító szót.*

*Ez a szívem őszinte kívánsága.*

*Sok – sok szeretettel Dudás István*



