



## *A Szeretet Könyve*



***Ebben a Könyvben***

*csak a szépet, a jót,*

*A boldogságot, a szeretetet, őszinte szót,*

*bölcsességet, és türelmet fogsz olvasni.*



*Őrizd Meg Életed  
Legnagyobb Kincseit ...*



*... a jószágot, a szeretet és a békességet.*



***A Szeretet Könyve***



# *A Szeretet Könyve*

*Életem napjaiban  
Szivem sarkaiban  
Egyszerű szeretettel  
Gondolok mindenkire.*

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

*A Könyv Szerkesztője*



***Egy új könyv, egy új ingyenes könyv,***

***egy régi valóság, egy gyönyörű téma.***

***Különbözik sok más könyvtől mivel ez ...***

*A Szeretet Könyve*





*Ezen rövid könyvben érzékeltetem*

*a szeretet felmérhetetlen erejét.*

*Bemutatom, hogy a legegyszerűbb*

***és a legszebb vallás a Földön a Szeretet.***

*A könyv olvasása, örömet, bátorítást és erőt fog adni*

*napjaink nehézségeinek elhordozásához.*

*Ez a szívem őszinte kívánsága.*



*"Szeretettől a szív, mind öröme lelne,  
boldogtalan, beteg, többé sosem lenne!"*

*Tovább kell hát adnunk a szeretet-lángot,  
és jobbá szeretni az egész nagyvilágot."*

*Aranyosi Ervin*



*"A szeretet a jóság törvénye.*

*Az örökkévalóság törvénye. Az élet törvénye.*

*Az igazság, az összhang, a szépség,*

*a mindeneket összefogó  
és egybekapcsoló nagy együttműködés törvénye,  
melynek összhangjában az óriási naprendszerek  
éppen olyan fontosak, mint a legapróbb porszem"*

*Wass Albert*



"Az Ég hatása jónak lenni, a Föld hatása a bőség,  
az Ember hatása a rend." Hamvas Béla



A **boldogság** barátságossá tesz,  
a **megpróbáltatások** erőssé,  
a **szomorúság** emberségessé,  
a **kudarcc** alázatossá.

Egyedül a **REMÉNY** visz előbbre ...



## Szíved Kertje

" Tudod, mi a virág?  
A földnek jósága;

Tudod, mi a jóság?  
A lélek virága."

Petőfi Sándor





## *Legyetek Újra Gyermek*

*"Szeretettel teli emberek!  
Szépek és tiszták legyetek!"*

*Súroljátok föl lelketek,  
Csillogtassátok kedvetek,*

*Legyetek újra gyermekek,  
Hogy tisztán szeressetek!"*

*Wass Albert*



*"Minden embernek a lelkében dal van,*

*És a saját lelkét hallja minden dalban.  
És akinek szép a lelkében az ének,*

*Az hallja a mások énekét is szépnek."*

*Babits Mihály*





## 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.*



*Ezért nem ez a 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 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 Szeretet Könyve*

*Különböző Forrásokból Válogatva.*

*Sok forrás már eltűnt az Internetről,*

*emiatt nincs feltüntetve.*

*Dudás I.*



*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.*



*„Élj úgy, hogyha leperreg előtted az életed filmje,*

*érdemes legyen végignézned.”*

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

*Ne szavad, hanem lényed legyen prédikációd.”*

*(Henri Frederic Amiel)*



# *A Szeretet Könyve*



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



*Életem napjaiban  
Szivem sarkaiban  
Egyszerű szeretettel  
Gondolok mindenkire.*

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



*Ezen rövid könyvben érzékeltetem a szeretet  
felmérhetetlen erejét.*

*Bemutatom, hogy a legegyszerűbb és a legszebb vallás  
a Földön a Szeretet.*

*Megkérnélek, hogy szenteljeteK egy kevés időt e könyv  
olvasására, amely örömet,*

*bátorítást és erőt fog adni napjaink nehézségeinek  
elhordozásához.*

*Ez a szívem őszinte kívánsága.*



*Amikor az ember eljut odáig...  
... hogy 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 gonoszságukat  
és szeretettel légy mindenki iránt.*

*Az élet legsúlyosabb perceiben is derű és békesség  
legyen a homlokodon.*

*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 idő!***



## *Szeretet az Egyetlen Igazság*



*A szeretet, a szerelem nem egy tündérmese!  
Nem a szerencsén múlik, és nem a véletlenen,  
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 az*



***Igaz Szeretet 10 pontját!***



## *Az Igaz Szeretet Első Titka:*

### *A Gondolat Ereje*

*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,  
kérdézzük 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 érte 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.*

*Különböznék még mindig azt hisszük, hogy nagyok vagyunk,  
ha adunk valamit.*

*Azt gondoljuk, jobbak vagyunk a másikkal,  
mert hatalmi helyzetben vagyunk, ha adunk neki valamit.*

*Bármit is teszel, 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 önmagamot adom.*
- 4. Ha nem "én" vagyok a tárgy, ha nem "én" vagyok a  
cselekvés, üres díszdobozt adtam.*

*5. Minden adásban létem teljesedik ki.*

*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  
bapatársaik 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  
megfeledkezik, 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, a Romboló ERŐ,***

***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 fenyítéssel 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 viszatér 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  
séreلمektől és fájdmaktól.*



*A szeretet azt jelenti ...  
megszabadulni a féleلمektől, előítéletektől, egótól és  
fenntartásoktól!*

*Ma megszabadulok minden féleلمemtől  
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 lehetőség  
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 lánggra 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  
újboli átélésével,  
amikor éreztük ezt a szenvedélyt!*

*Szenvedély nélkül sem barátság, sem szerelem nem  
létezhet!*

*A spontaritás 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,  
nyugtalaná 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*



*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 érzelemmel.*

*Az emberek érzelem nélkül élnének és halnának.*

*A szeretet vidámmá és boldoggá teszi az életünket.*

*Szeretettel a szivünkben nem ismerünk gyűlöletet.*

*A szeretet és a gyengédség életünket szinessé teszi.*

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

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

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

*A szeretet felemeli a szivünket 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*

*káoszán 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,  
azért, 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,*

*hogyan 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 családot!***

***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 napsugárról,  
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  
kunceaftnak 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 ítélezőkkel!***



*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, bírálják 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 tieid, nem másoké.***

*Ne hagyd, hogy mások irányítsák az életed, hogy a  
racionalitásra 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 időszerű 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 bírálattól.*

*Sokan rosszul házasodnak, kitartanak döntésük mellett,  
és szerencsétlenül élik le az életüket,  
mert félnek a bírálattól, 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 bírálattól,  
vagy hogy esetleg megmosolyogják őket.*

*Számtalan nő és férfi, fiatalok és öregek,  
kötelességtudatból megengedik rokonaiknak,  
hogy tönkretegyék az életüket, mert félnek a bírálattól.*

*(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 bírálattól, amiben kudarc esetén  
részük lehet.*

***A bírálattól való félelem ilyenkor erősebb,  
mint a siker utáni vágy."***

*Azt nem tudod megakadályozni, hogy mások véleményyt  
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 életedről, 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...***



*"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 megszégyenítve 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



*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 égieket.*

*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 járni, nesztelenül, mesztelen lélekkel haladni?*

*Nem láttad még sötét szemekkel, roskadozó terhekkal,  
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 kezédbe, és  
mennyire bízik abban, hogy jó helyre vezeted!  
Kétféle életet élsz. A te váradsz 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  
békeességesek..."***



***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 egyszer csak 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 késztetett 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".*



***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*



*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 teremtődik 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*



*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 készítet.*

*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. Átvinnénk, 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 félelmem 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).*

*Igy 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 szövevénnyé 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 egyenlőre 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 megismerkednünk!*

*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 egyévalni 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 alapban a tartalomjegyzékre,  
amit megnézve eligazodhatnál a jelenben és a jövődben.*

*De ez a képesség is kifejleszthető,  
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!  
Érleld 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,  
fejlődnöd!*

*Eloszthatod három különböző alkalomra is ezeket  
a meditációkat!*

*A végén válassz, hogy akkor melyik utat is akarsz 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 gyűrsz?*

*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 lelni.*

*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*



## *Lelkünk titkai*



*Rohanó világunkban egyre csak sietünk valahova,  
nem figyelve a pillanat 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 tegnap lelket erősítő élményeinek ismételt  
megélésére, a most pillanatainak csodájára, aminek  
következtében lelkünk, testünk harmóniája észrevétlen  
egyensúlyát veszti.*

*Ekkor pánikszerűen keresünk kapaszkodót, jó, vagy  
kevésbé jó eszközökben. Néha eltévedünk, mégjobban  
sérülve. Végző 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.  
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***



*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 fúrni 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 kisleányt, aki olyan öt éves forma lehetett, egy babát szorítva a mellkasához.*

*Csak a haját simogatta a babának és olyan szomorúan nézett. Aztán a kisleány 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 kisleányt, hogy várjon meg itt öt percet, amíg ő elmegy szétnézni.*

*Hamar el is ment. A kisleánynak még mindig a kezében volt a baba. Végül, elindultam felé, és megkérdeztem tőle, kinek szeretné adni ezt a babát?*

*Ezt 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 belőle pár 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 elkezdtük 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 elkezdtem.*

*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 határoznia, hogy kikapcsolják-e az életfunkciók fenntartását szolgáló gépet, mert a fiatal hölgy soha sem tudna felkelni az agyhalálból.*

*Ez a család lenne a kisleány családja?*

*Két nappal azután, hogy találkoztam a kisleánnyal, 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 kisleány, 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 megfejtani.  
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 lehetőségeire és egyúttal feladataira.*

*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!*

*Akármihez fogsz, szenvedéllyel csináld végig!*

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

*Mikor azt mondd: 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 kérdezz 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 tönkretegyjen  
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 pozitívat  
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 gondolkozhatsz mindig pozitívan. Hogy csinálod ezt?*

*Sándor azt válaszolta:*

*Ha reggel felkelek, azt mondom magamnak:*

*Két lehetőség van.*

*Választhatsz, hogy jó- vagy rosszkedvű akarsz-e lenni.  
Minden alkalommal, ha történik valami, maga 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." szoltam közbe.*

*De, egyszerű." - mondta Sándor, az élet csupa választási  
lehetőségből áll.*

*Te döntöd el, hogyan reagálsz a különböző helyzetekben.  
Választhatsz, 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.  
Szeretnéd 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 sürgősségire, láttam az orvosok és  
nővérek arc kifejezését, ami azt jelentette: 'Halott ember.'*

*És tudtam, hogy át kellennem 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 Ezüstnél 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 vesztest,  
aki ott mégis embernek érezte magát.*

*Volt ott az előítélettől menedéket kereső asszony,  
aki otthagya 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 szobrászvéső márványon magától szalad.  
Ahol felhők fölött a repülők 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,***

***vizsgonást sohasem várva.***

*Mindenkivel, akivel csak találkozol mondjál  
egy pár kedves, őszinte és bátorító szót.*

*Ez a szívem őszinte kívánsága.*



***Dudás I.***

***bookofkindness@gmail.com***





Idézetek - [Download](#)



## *Honlapok*

[\*www.eletesegeszseg.com\*](http://www.eletesegeszseg.com)

[\*www.verseskonyv.com\*](http://www.verseskonyv.com)

[\*www.rakgyogyitas.weebly.com\*](http://www.rakgyogyitas.weebly.com)

[\*www.paratlanszeretet.weebly.com\*](http://www.paratlanszeretet.weebly.com)

[www.korszakoknyomaban.weebly.com](http://www.korszakoknyomaban.weebly.com)

[www.lillafured1.weebly.com](http://www.lillafured1.weebly.com)



## *Angol Oldalak*



[www.kindness2.com](http://www.kindness2.com)

<https://ancientmystery.weebly.com>

[www.cancercur.weebly.com](http://www.cancercur.weebly.com)

[www.concernedcommunication.weebly.com](http://www.concernedcommunication.weebly.com)

*Mondd Mi a Szeretet?*

*Download File*

*George Bernard Shaw Idézetek.*

*Download File*



# *Higgy a Jóban*



## *Higgy Kedves Őszinte Szóban*



*Higgy a jóban  
Higgy a hálában  
Higgy a szebben  
Higgy csodákban  
Higgy igazságban  
Higgy a bőségben  
Higgy a csendben*

*Higgy az örömben  
Higgy méltóságban  
Higgy önmagadban  
Higgy a türelemben  
Higgy emberségben*

*Higgy a Jó Istenben*

*Higgy boldogságban  
Higgy a szerelemben  
Higgy a kegyelemben  
Higgy a kreativitásban  
Higgy a gyógyulásban  
Higgy a kedvességben  
Higgy a növekedésben  
Higgy hited csodájában*



*Higgy könnyorületességben  
Higgy az Isteni szeretetben  
Higgy az együttműködésben  
Higgy kedves őszinte szóban  
Higgy az ihletett cselekvésben  
Higgy szívünk bölcsességében  
Higgy végtelen képességünkben*

*Higgy békét szerető emberekben  
Higgy a végtelen lehetőségekben  
Higgy a tanulásban és a tanításban  
Higgy az ajándékot váró gyerekekben  
Higgy az adásban és az elfogadásban  
Higgy a rossz szenvedély elhagyásában  
Higgy a belső útmutatásra való odafigyelésben*

*Higgy a létben, a sugárzásban és a ragyogásban  
Higgy, hogy semmi sem fenyegetheti a valóságot*

*Higgy, hogy minden helyzetben meglássuk az igazságot*

*Higgy, hogy képesek legyünk magabiztosan  
és alázatosan beszélni*

*Higgy, hogy nyitottak legyünk arra,  
hogy az életet olyan módon lássuk,  
amit még fel kell fedeznünk.*

*Higgy a jobbra való változásban,  
Amely elengedi a múltat,  
S mosolyt varázsol ajkunkra.*