



KÉPZELJ EL EGY VILÁGOT

Ahol a kormányok tiszteletben tartják minden polgár emberi jogait, és a vitákat a közjó érdekében a jogállamiság elvei szerint rendezik.

Ahol minden ember számára jut élelem, van fedél a feje fölött, és lehetősége az orvosi ellátásra, és ahol a gyermekek egészséges családba és közösségbe születnek és ott nevelkednek.

Ahol az írni-olvasni tudás és az oktatás mindenki számára egyértelmű és természetes.

Ahol a gazdasági gyakorlatok jólétet teremtenek minden érdekelt fél számára, beleértve a közösségeket és a környezetet is.

Ahol a szépség, a művészetek és a média a legjobbra inspirálja az embereket.

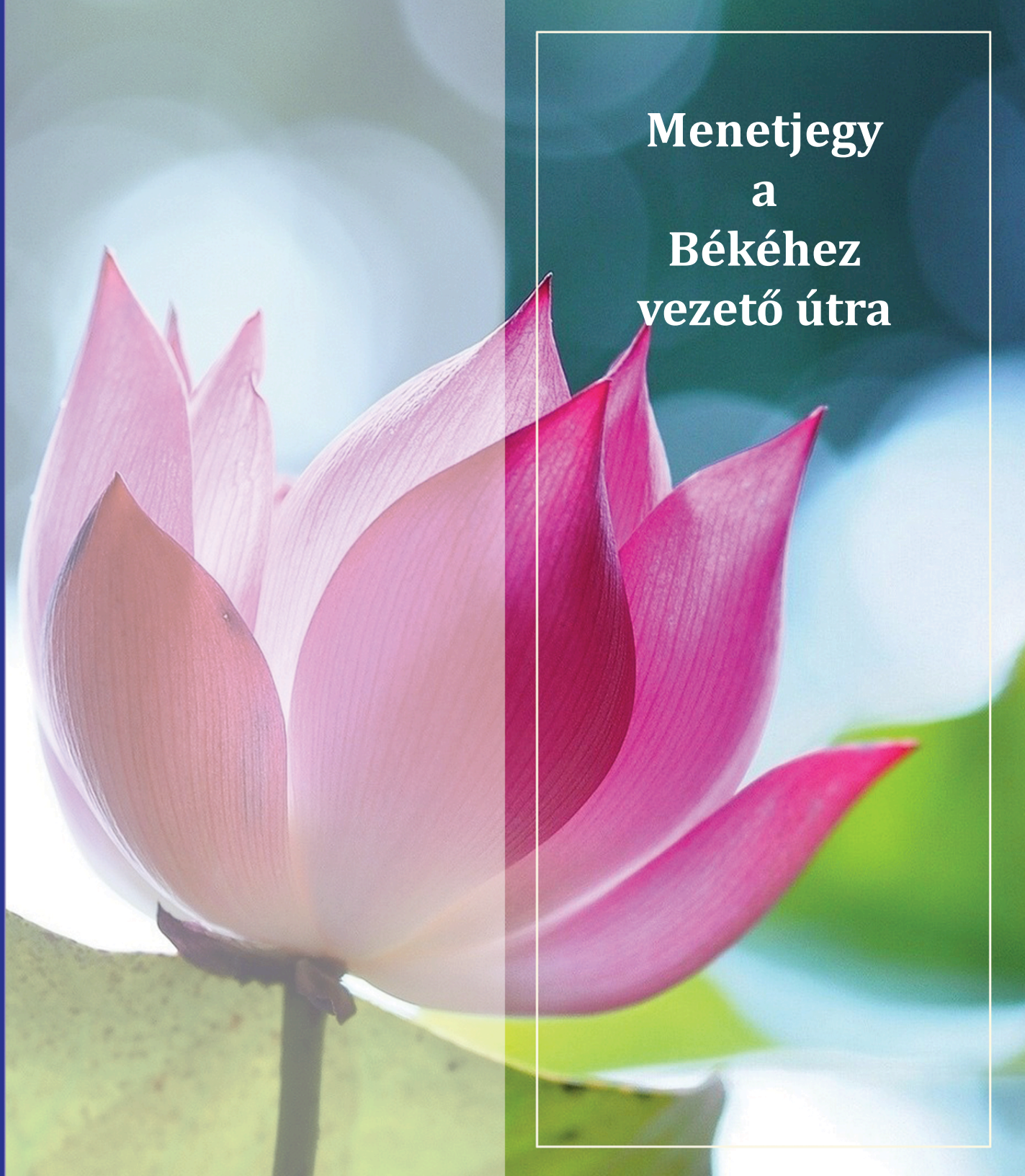
Ahol a tudomány és a modern technológia előnyeit mindenki élvezheti.

Ahol a különböző vallási meggyőződések toleranciája és megbecsülése alapvető mindenki számára, ahol bátorítják a spirituális gyakorlatokat, és elősegítik az élet tiszteletét.

Ahol a Föld minden természeti szépségét megbecsülik, és erőforrásait fenntartható módon hasznosítják a jelen és a jövő nemzedékek számára.

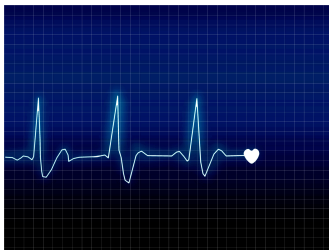
Ez a BÉKE világa.
Te pedig maga vagy a békéhez vezető út.

Menetjegy a Békéhez vezető útra



Az ENSZ Békenagyköveti szervezeteként, amely a világ minden tájáról származó, minden valláshoz, etnikumhoz és nemzetiséghez tartozó embereket képvisel, mi, az Út a békéhez szervezetnél szeretnénk, ha tudnád, hogy a világ színpadán elfoglalt helyed számít nekünk. TE számítász nekünk. Tisztában vagyunk a helyzeteddel, és millióan imádkozunk a békédért, a jólétedért és a szebb jövődért.

Tudjuk, hogy az utad már eddig is nehéz volt, és hogy az elkövetkező napokban és hónapokban még sok akadály várhat Rád. Hogy segítsünk Téged ezen az úton, szeretnénk átadni Neked egy stresszkezelési technikát az egyik partnerünkötől, a **HeartMath** Intézet nevű, tudományos alapokon nyugvó kutató intézettől.



Ez a kutatóközpont felfedezte, hogy az emberek még a legstresszesebb körülmények között is képesek a szívritmusuk megváltoztatásával békét teremteni önmagukban, és így a béke forrásává válnak mások számára is. A béke érzésének megteremtésével létrejövő változásnak erőteljes tovagyrúzó hatása van és olyan belső iránymutatást ad, ami az eddig zártnak hitt ajtókat is kinyitja.



A GYAKORLAT:

1. LÉPÉS:

Figyelem a szíven

Vidd a figyelmed a szívedre. Ha segít, a kezedet is oda rakhatod. Nyitott vagy zárt szemmel, nyugalomban vagy valamilyen cselekvés, pl. séta közben is végezheted a gyakorlatot.

2. LÉPÉS:

Szívközpontú légzés

A figyelmedet tartsd továbbra is a szíved környékén és lélegezz a szokásosnál lassabban és mélyebben. A kilégzés és a belégzés legyen ugyanolyan hosszú. Ha segít, számolj ötig, amíg belélegzel és ötig, amíg kilélegzel.

3. LÉPÉS:

Felemelő érzés

Ha úgy érzed, képes vagy hálát vagy nagyrabecsülést érezni valami vagy valaki iránt, akkor ezzel az érzéssel folytasd a be- és kilégzést a szíveden keresztül.

Ha ez most nem megy, akkor lélegezz be és ki a magad és a mások iránt érzett együttérzéssel.

Folytasd legalább 30 másodpercig vagy ameddig jól esik.

4. LÉPÉS:

Hallgass a megérzéseidre

Bizonyítást nyert, hogy a "hallgass a szívedre" mondásnak tudományos alapja van. Miután a figyelmed a szíved tartod és felidézel egy felemelő érzést, lehet, hogy beugrik egy új ötlet vagy felismerés azzal kapcsolatban hogyan kezelj egy nehéz helyzetet. Előfordulhat, hogy olyan új lehetőségek jelennek meg, amiket eddig nem vettél észre.

Reméljük, hogy ez a gyakorlat némi vigaszt nyújt a kihívások közepette...



*Köszönjük, hogy Te is a béke felé vezető úton jársz!
A világ polgára és az emberiség családjának megbecsült tagja vagy.
Ölelünk!*

