

**Eileen Caddy**



*Nyisd meg lelked ajtaját*

*365 meditáció Findhornból*

**BIOENERGETIC KIADÓ**

## ELŐSZÓ

Eileen Caddy első alkalommal 1953-ban kapott személyes útmutatást a lelke mélyén megszólaló, és az általa a bennünk élő Istennek nevezett forrásból származó finom, belső hangtól.

Ezek az évek során kapott egyszerű tanítások szellemi, lelki igazságokat, látomásokat tárnak fel, és rávilágítanak annak titkára, hogy miképpen élhetünk boldogabb, tartalmasabb, teljesebb életet. Eileen Caddy útmutatásai szolgálnak ihlető forrásául a Findhorn Alapítvány (Findhorn Foundation) néven ismertté vált szervezetnek, az Észak-Skóciában található nemzetközi spirituális közösségnek és holisztikus nevelési központnak.

Ez a könyv lelki, szellemi értékeinkről, vagyis a szeretetről, az örömről, békéről, háláról és a harmóniáról szól. A kötetben újra és újra felbukkannak ezek az értékek, és más témákkal együtt végigvonulnak a könyv lapjain, mivel, Eileen útmutatásának szavaival élve, „lépésről-lépésre, finom tapintattal, és nagy szeretettel haladok egyre tovább és tovább, és eközben szüntelenül felhívom figyelmed az élet igazán fontos dolgaira, amíg ezek végül valódi részeddé nem válnak, és benned tovább élve és munkálva otthonra nem találnak lelkedben.”

Ez az öröknaptár egyszerű és közvetlen megfogalmazásban az év minden napjára lelki sugalmazású, gyakorlati és ösztönző útmutatót tartalmazó üzeneteket kínál, és javaslatokat ad a mindennapi szellemi gyarapodáshoz és fejlődéshez.

A napi üzeneteket elolvashatjuk reggel, ébredés után, hogy meghatározott irányba tudjuk terelni az előttünk álló napot. Családtagjaink naponta felváltva felolvashatják azokat reggeli közben, az asztalnál ülve. Az üzenetek napi meditációink alapjául is szolgálhatnak. Este pedig, elalvás előtt újra elolvasva őket, segíthetnek abban, hogy az eltelt napra visszatekintve azt a kellő megvilágításban láthassuk.

Használja bármilyen módon is ezeket a tanításokat, szívlelje meg, és napról napra, évről évre vigye magával őket, amíg „ezek végül valódi részeddé nem válnak, és benned tovább élve és munkálva otthonra nem találnak lelkedben”; amíg csendes, tapintatos, és szeretetteljes munkájukkal „meg nem nyitották lelked ajtajait”.

*David Earl Platts*

## A FINDHORN ALAPÍTVÁNYRÓL

Napjainkban ez a közösség egy eleven, lüktető, nagy érdeklődésre számot tartó, és egyre bővülő, fejlődő hely, amelynek belső és külső életéhez körülbelül 500 ember kapcsolódik valamilyen módon aktívan. Lehetőség van rá, hogy a látogatók részt vegyenek a közösség mindennapi életében, vagy a Findhorn Alapítvány által kínált sokféle foglalkozásokon. Bővebb felvilágosításért a következő címre lehet írni:

**The Accommodation Secretary  
Findhorn Foundation, Cluny Hill College,  
Forres, Scotland IV36 0RD\***

---

\* *Internet cím: a „Findhorn Foundation, Scotland” cím beírásával el lehet jutni az Alapítvány honlapjára (A ford.)*

## JANUÁR

*Lelki szemeim előtt megjelent egy tál étel, amely a hóba volt letéve; a tál körül sok madár és más állat lábnyomát láttam, akik azért mentek a tálhoz, mert tudták, hogy élelmet találnak benne. És a következő szavakat hallottam:*

Nem élhetsz egyedül csak kenyérral. Gyere Hozzám, hogy lelki táplálékot és éltető erőt kaphass – feltöltöm lelked, és ha már felfrissültél, megújultál, és teljes elégedettség tölt el, elbocsátalak.

## JANUÁR 1.



rősítsd meg szívedet, és azzal a tudattal lépj az újesztendőbe, hogy igazán csodálatos évnek nézel elébe. Gondolj arra, hogy minden a lehető legjobban fog alakulni. Én meg tudom mondani, hogy milyen nagyszerű lesz ez az év. Ha azonban nem fogadod el hálával teli szívvel, amit mondok, és nem várod a legeslegjobbat azért, mert hitedet és bizalmadat a Szavamba helyezted, azok a legjobb dolgok nem fognak bekövetkezni. Segítened kell, hogy bekövetkezhessenek. Ragaszkodnod kell csodálatos ígéreteimhez, és hinned kell bennük. Nem elég csak az eszeddel hinni, hanem az ösztönöddel kell hinned, azzal a belső értelmekkel, amely Tőlem, a Mindenhatótól származik. Képzeld el Engem, amint előtted haladok, előkészítve számodra az utat, és lehetővé téve a látszólag lehetetlent. Csak a legeslegjobb, a tökéletes lehet a jutalma azoknak a lelkeknek, akik igazán szeretnek Engem, és Engem tesznek mindenben az első helyre.

## JANUÁR 2.

**E** aggódj, amiért kezdetben csak kicsiny lépéseket tudsz tenni a spirituális élet felé. Minden szép és jó dolog apró kezdetekkel indul. Az erős és hatalmas tölgypici makkocskából fejlődik. Egyetlen kicsiny magból a legcsodálatosabb növények, virágok szökkennek szárba. A szeretet apró magja elég ahhoz, hogy sok élet megváltozzon. A hitből és a lélekből táplálkozó egyetlen gondolat-magból sok-sok csoda jöhet létre. A kicsiny dolgok megnőnek, kiterébélyesednek. Légy hálás az élet minden apró dolgáért; később, ahogy ezek egyre jobban feltárulnak, mindegyikért külön-külön is hálás leszel, és háládat szavakkal és tettekkel fogod kifejezni. Hagyd, hogy ami belül van, kívül is kifejezhesse magát. Soha ne felejtse el, hogy a hálás szív egyben nyílt szív is, és Nekem is sokkal könnyebb dolgom van, ha a szív, amelyben munkálnom kell, és amelynek révén meg kell nyilvánulnom, kellően nyitott. Adj hálát mindenért, és hálád kifejezéséről soha ne feledkezz meg, mert csak így munkálhatok benned és általam állandóan, folyamatosan, és csak így tudom létrehozni a mindenkit szolgáló csodáimat és dicsőségeimet.

## JANUÁR 3.

**A** mikor szeretsz, szeress teljes szívedből, és soha ne félj kimutatni szeretetedet. Szereteted olyan legyen, mint egy nyitott könyv, amelyet minden lélek elolvashat. A szeretet a legcsodálatosabb dolog a világon, engedd hát, hogy a benned lévő isteni szeretet szabadon áramoljon. A szeretet nem vak, hanem a szeretett lélekben a legjobbat látja, és ezért a legjobbat hozza elő belőle. Soha ne válaszd ki azt, akit szeretni fogsz. Egyszerűen tartsd nyitva a szíved, és áramoljon szereteted egyformán minden lélek felé. Ha így teszel, akkor az Én isteni szeretetemmel szeretsz, amely olyan, akár a nap, amely mindenkire ugyanúgy süt. A szeretetet soha nem szabad csaphoz hasonlóan megnyitni és elzárni. A szeretet soha nem kizárólagos, soha nem birtokló. Minél inkább hajlandó vagy megosztani azt, annál nagyobbá válik. Ha ragaszkodsz hozzá, el fogod veszíteni. Engedd el hát, és meglátod, ezerszeresen fog visszatérni hozzád, örömet és áldást hozva mindenkire, aki osztozhat benne.



## JANUÁR 4.



it jelent számodra a hit szerinti élet? Mi jelenti neked a biztonságot? Az emberek? A bankszámlád? Vagy ez a biztonság szilárdan Bennem, Uradban-Istenedben, a benned lévő isteni természetben gyökeredzik? Szánj időt ennek átgondolására, és a kétely legkisebb árnyéka nélkül tudni fogod, pontosan miben is rejlik hited és biztonságod. Képes vagy arra, hogy örömmel és félelem nélkül nagy lépést tegyél életedben minden látszólagos külső biztonsági támasz nélkül? Amikor tudod, hogy valami helyes, habozás nélkül meg tudod tenni? Képes vagy-e bizalommal beletenni kezedet az Én kezembe, és azt mondani, „Legyen a Te akaratod szerint!”, de nemcsak mondani, hanem teljes szíveddel és lelkeddel ezt is érezni? És képes vagy-e megtenni azt a bizonyos lépést az ismeretlen felé, és hajlandó vagy-e elfogadni mindent, következzen bármi is? A hit felépítésének egyetlen módja, ha megteszed az első kicsiny, határozatlan és botladozó lépéseket, majd egyre nagyobbakat lépsz, míg hited olyan erőssé nem válik, hogy már hatalmas ugrásokkal is bele mered vetni magad az ismeretlenbe, mert tudod, hogy ÉN mindig ott VAGYOK veled.

## JANUÁR 5.

**N**ajlandó vagy megváltozni? Szánj időt az elcsendesedésre, és légy nagyon őszinte magadhoz. Önelégültnek, önteltnek érzed magad? Úgy érzed, helyes, ha mások változnak, de a te életed teljesen rendben van? Ha ezt érzed, akkor itt az ideje, hogy tarts egy igazi tavaszi nagytakarítást, és hogy gondolkodásodat, sőt, egész életedet a feje tetejére állítsd, és tüzetesen átvizsgálj mindent, amit bennük találsz. Amikor ezt végrehajtottad, ne kezdjél el mindent válogatás nélkül visszapakolni, hanem csak azt tedd vissza, amivel teljesen meg vagy elégedve, ami a legtökéletesebb, és amire igazán szükséged van. Minél üresebb vagy belül, annál jobb, mivel így helyet tudsz adni az újnak. Én akkor tudok belépni, amikor nincs semmi, és teljesen üresnek érzed magad. Ne csüggedj, amikor úgy érzed, hogy mindentől meg vagy fosztva. Hívjál Engem, és én a királyságot adom neked. Semmit nem tagadok meg azoktól a lelkektől, akik igaz alázattal és szeretettel az Én segítségemet és útmutatásomat szomjúhozzák.

## JANUÁR 6.

**S**oha ne irigyeld másoktól a spirituális fejlődést vagy eredményeiket. Ébredj tudatára, hogy te is képes vagy ugyanazt elérni. Ennek érdekében azonban tenned kell valamit, az nem elég, ha csak ülsz, és sorod fölött keseregsz. Minden lélek elérheti a magasságokat. Minden lélek rátalálhat a Velem való közvetlen kapcsolatra. Minden lélek élhet Velem, beszélhet Velem, ha igazán akarja, és ha elfogadja ennek lehetőségét. Hinned kell, hogy ez lehetséges, és akarnod kell elérni – ha így teszel, minden bizonnyal sikerülni fog. Nem kell rá egy egész életen át várni; valójában semmit nem kell várni. Egy szempillantás alatt megváltozhatsz, ha ezt az utat választod. Az egyik percben még ott élsz a régi világodban, de a következő pillanatban már a dicsőséges új életet élvezheted. Ez ilyen gyorsan, egyik pillanatról a másikra megtörténhet – nem kell hozzá a legkisebb erőfeszítést sem tenned, csupán erős vágyakozásra, elhatározottságra, és megingathatatlan hitre, mély meggyőződésre van szükséged. Miért nem próbálsz ki, és miért ne hagynád, hogy Békém és Szeretetem eltöltse lelked, és körbefonja lényed?

## JANUÁR 7.

**S**oha, semmikor ne zárd be szíved és értelmed. Soha ne félj az újtól, az idegentől, a hagyományostól eltérő dolgoktól. Légy felkészülve arra, hogy hallgatsz az ösztönödre, a belső sugallatra, ami esetleg valamilyen olyannyira új dolgot tár föl számodra, amelynek még talán se formája, se anyaga nincs, és amit így neked kell majd szavakba burkolni. Lehet, hogy ezen az úton az intellektuális büszkeség hátránynak bizonyul, és az igazság elérésének igazi akadályát jelenti majd. Itt most nem az intellektusra van szükséged, hanem a belső sugallatra, és az ösztönös megérezésre. Az intellektus kívülről jön, a sugallat és az ösztön pedig belülről fakad, ezért semmiféle külső dologgal nem befolyásolható. Jöjjön a tudásod belülről; meríts mindabból, amellyel lelkedben rendelkezel. El fogsz ámulni, hogy mi mindent találsz önmagadban. A belső forrás határtalan, mert Belőlem ered, és ÉN határtalan VAGYOK, ezért mindaz, ami Belőlem származik, határtalan és örök.

## JANUÁR 8.

**E**i az, amit a tudatodban tárolsz? Én csakis a legjobbat, a legkiválóbbat akarom neked. Ha saját szabad akaratodból a kevésbé jót választod, és azt magadhoz veszed, és megelégszel a második legjobbal, az ellen semmit nem tudok tenni. Soha ne félj elvárni a legjobbat. Soha ne érezd úgy, hogy méltatlan lennél a legjobbra, vagy hogy nincs jogod arra. Én mondom neked, hogy a legjobb az igaz örökséged, de arra igényt kell tartanod; el kell fogadnod, és el kell várnod. Fogadd el, a tiéd, ez az Én ajándékom a számodra. Elfogadod-e teljes, hálatelt szívvel, vagy visszautasítod? A hamis aláztosság ne akadályozzon meg abban, hogy elfogadd, ami jog szerint a tiéd; és ne csupán elfogadd, hanem büszkélkedjél vele, és adj örök hálát érte! Becsüld meg, mint legféltettebb kincsedet, és figyeld, amint életedben valóra válnak a csodák – a legcsekélyebb kétely nélkül tudnod kell, hogy tiéd mindenem, amim van.

## JANUÁR 9.

**A**zok a lelkek, akik Bennem lakoznak, akiknek lénye az Én világosságomban és szeretetemben él, és mozog, tökéletesen védve vannak minden romboló, pusztító erőtől. Ezért ne engedd, hogy a világ gondjai, bajai, vagy embertársaid sanyarú körülményei megtörjenek. Ha megtörsz, nem tudsz segíteni, mert te magad is része leszel annak a káosznak és zűrzavarnak, amelyben a világ vergődik. Ahogy a világon egyre sűrűbbé válik a sötétség, úgy kell a te belső világosságod hatalmának és erejének növekednie, hogy le tudj küzdeni a nehézségeket, és meg tudj mutatni az élet és a fény örökkévalóságát. Semmit ne engedj be lelkedbe, ami negatív, és ami elhomályosítja a fényt, hanem engedd, hogy a fény lángolva lobogjon benned. A belső fényt semmilyen külső erővel nem lehet kioltani – az mindörökké fényesen égni fog, alakuljon bárhogy is a világ sorsa. A saját élő példádon keresztül segíthetsz fénné változtatni a sötétséget. Mindig legyél kapcsolatban Velem, és Én legyek az, aki minden lehetséges módon sugallatot jelent számodra.

## JANUÁR 10.

**F**anuld meg, hogy minden kérdésre a választ magadban, a lelkedben keresd. Fordíts időt a csendes gondolkodásra, és találd meg a választ a csendben. Soha ne ess kétségbe, ha az nem jön azonnal. Egyszerűen csak várj Rám, és tudd, hogy mindig a szükséges pillanatban jövök, tökéletes összhangban a teremtés egészének ritmusával. Amikor az élet kerekai csikorognak, milyen könnyű is kétségbe esve összecsapni a kezeidet, és megfutamodni a nehézségek elől, ahelyett, hogy szembenéznél a feladatokkal, és engednéd, hogy a nyugalom és a bizalom legyen erős támaszod. Mielőtt bármi mást tennél, keresd az Én akaratomat. Ha igazán szeretsz Engem, az Én akaratomat akarod majd végrehajtani, mert a szeretet csak arra vár, hogy mindent megtehessen a Szeretett lényért. Ezért, ha meghallod lelked mélyén szelíd, lágú hangomat, kövess mindenben, amit Én kérek tőled az Irántam való szereteted kimutatásáért. Tudd, hogy én soha nem foglak cserbenhagyni, és elpártolni sem fogok tőled soha. Tudd, hogy csak a lehető legjobb származik mindenből, amit az Én kedvemért teszel.

## JANUÁR 11.

**S**okféle út lehetséges, de mindegyikük egyazon cél felé tart. A cél elérésének mindig megvan az egyszerű, és a nehéz módja. Van egyenes út, és van kerülőút, amely a főutakon és mellékutakon keresztül vezet el a célhoz. Mindig személyes döntés kérdése, hogy ki melyiket választja. Teljesen szabadon választhatod meg saját utadat. Ezért keresd és kövesd azt, még ha a végén ráébredsz is, hogy mennyi időt fecséreltél el a kerülő úton, amikor pedig olyan könnyen mehetnél volna az egyenes úton is. Tudod, hogy merre tartasz, és mit csinálsz? Úgy érzed, hogy a megfelelő helyen vagy, és ki vagy békülve magaddal? Fontos, hogy kutasd a saját szíved, és megtaláld ezekre a kérdésekre a választ, mert nem fogod tudni a legjobbat kihozni magadból, ha nem érzed azt, hogy a téged megillető helyen vagy, és azt csinálhatod, amiről tudod, hogy örömmel és szeretettel csinálnád.



## JANUÁR 12.

**A**mikor egy járnivaló tanuló kisgyermek elesik, nem bátortalanodik el, hanem újra lábra áll, és mindaddig próbálkozik, amíg el nem sajátítja a járás művészetét. Ugyanígy van ez a spirituális élettel is. Soha, semmikor ne engedd, hogy látszólagos vereségek eltántorítsanak a szellemi ösvényen való továbbhaladástól. Ha elesel, egyszerűen kelj fel, szedd össze magad, és próbálkozz újra! Ne hagyd magad az önsajnálásban fekvőben, és ne mondogasd, hogy nem bírod tovább folytatni, és hogy az élet milyen nehéz. Mindig érezned kell azt a tökéletes belső bizonyosságot, hogy amennyiben egyszer ráléptél a szellemi útra, akkor el is fogod érni az út végén lévő célt, és még az úton felbukkanó akadályok sem fognak ebben meggátolni téged. Látni fogod, hogy a csendben egyedül eltöltött idő szellemi feltöltődést jelent, és segít, hogy rendületlenül és szilárdan szembe tudjál nézni az előtted lévő nehézségekkel. A reggelente Velem eltöltött idő ezért hozzásegít, hogy megerősítsd lelked, és felkészülj mindenre, amit az előtted álló nap hozhat.

## JANUÁR 13.

**N**it nélkül nem tudod bejárni ezt a szellemi utat. Bizalom nélkül nincs szeretet, és szeretet nélkül üres az élet. Tárd ki szíved, áramoltasd a szeretetet, és ne törődj azzal, hogy a felszínen esetleg mennyire nehéznek tűnik az élet. Emelkedj fölül külső körülményeiden, és juss el abba a világba, ahol minden maga a fény, a békesség, ahol minden tökéletes, és nincs elkülönülés. Neked kell választanod, hogy megteszed-e ezt, és ha ezt választottad, akkor meg kell tenned. Ne engedd, hogy bármilyen külső tényező nyomasztó súlyával nehezedjen rád. Lásd meg a rosszban a jót, a sötét felhők mögül kivillanó tündöklő ezüstös fényt, és összpontosítsd figyelmed erre a ragyogásra, mígnem a sötét felhő egészen el nem tűnik. Tanulj meg szárnyalni, mint a pacsirta, s törj egyre feljebb, magasabbra, dicsőítő és hálaadó énekeket zengve. Ne kösd magadat a világ áramlataihoz, hívságaihoz, az élet anyagiasságához. A Szellem útjai azok, amelyek igazán számítanak. Kezdjél máris a Szellem szerint élni, és a Szellem útjain járni.

## JANUÁR 14.

**A**z életben oly sok csodálatos dolog van, amivel foglalkozni lehet, de te személy szerint miben vagy a legjobb? Keresd meg azt a dolgot, amely a legközelebb áll hozzád, és aztán rajta, foglalkozz vele, és leld benne örömeid! Ne pazarolj időt és energiát arra, hogy vágyakozol valami más után, vagy valahol máshol kívánsz lenni más lehetőségek közepette. Tudatosítsd magadban, hogy pontosan a megfelelő helyen vagy a megfelelő időben, és azért vagy ott, hogy egy adott célnak megfelelően egy adott feladatot láss el. Ezért igyekezz minden erőddel ezt a feladatot ellátni, és végezd azt szeretettel és örömmel. Lásd, hogy az élet milyen örömteli lehet, és nemcsak a magad, hanem a körülötted lévő minden lélek számára is. Amíg nem adsz meg minden tőled telhetőt az egésznek, a teljességnek, addig ne is reménykedj abban, hogy annak a teljességnek a része lehetsz. Ha elválasztod magad tőle, benned sem lesz teljesség. Mennyire mély megelégedettséget fogsz majd érezni akkor, amikor pontosan azt teszed, amit tenni kell, és amikor azt az egésznek, mindenkinek a hasznára teszed!

JANUÁR 15.

**M**iért nem lazítasz? Engedd el magad, és hadd, hogy Én vegyem át az irányítást, mert minél több idegesség és feszültség van jelen életedben, annál kevesebbet tudsz végrehajtani feladataid közül. Miért nem engeded el magad, hogy együtt lélegezhess a természettel, együtt áramolhass az árral, és egyszerűen, természetesen és örömmel tehesd mindazt, mit tenned kell? Miért ne élvezhetnéd az életet, miért kellene komor elhatározottsággal végighaladnod rajta, kényszerítve magadat, hogy csupa olyan dolgot végezz, amiben semmi öröm vagy szeretet nincsen? Az élet csodálatos, amikor összhangban vagy vele, és már nem állsz ellen semminek. Miért kellene mindent a saját magad részére bonyolulttá tenni? Miért ne tehetnéd a mai napot egy különleges nappá, és miért ne láthatnád mindenben a legeslegjobbat? Adj hálát mindenért. Élvezz mindent úgy, ahogy azt igazából élvezni kell. Azt akarom, hogy élvezd az életet. Kezdd azzal, hogy meglátod magad körül a természet szépségét, és észreveszed majd, hogy az egyik csodálatos dolog elvezet a másikhoz, míg végül egész életed maga lesz a csoda és az öröm.

## JANUÁR 16.

**H**a bármikor kétséged támad afelől, hogy megtegyél-e valamit, vonulj vissza, csendben merülj el gondolataidban, és várjál Rám; soha ne kapkodj, és soha ne cselekedj az Én áldásom nélkül. Mindig tudd, merre tartasz, és akkor nem fogsz eltévedni az úton; ezért fontos, hogy mielőtt továbblépnél, várjál, amíg megkapod Tőlem a zöld jelzést, az engedélyt utad folytatására. A csendes elmélkedés, és a Reám való várakozás nem elvesztegetett idő. A helyes cselekvéssel sok-sok időt tudsz megtakarítani; nem úgy a kapkodással, amikor türelmetlenséged helytelen cselekedetre sarkall, és emiatt vissza kell menned a már megtett úton, hogy jóvátehesd mindazt, amit zabolázatlan elhamarkodottságodban tettél. Amikor tudod, hogy valami helyes, ne késlekedj azonnal véghezvinni azt. Amikor azonban a bizonytalanságnak akár csak a leghalványabb érzése is felüti fejét, akkor kell várni, várni, várni, egészen addig, amíg a cselekvés előtt a dolgok teljesen ki nem tisztulnak előtted.