

A Tiszteletreméltó Joseph R. Biden, Jr.  
az Amerikai Egyesült Államok elnöke  
*e-mailben és személyesen átadva az USA berlini nagykövetségén*

## Az Ön közel-keleti küldetése

### Thích Nhất Hạnh zen mester Nemzetközi Szilvafalu Közösségének nyílt levele

2023. október 19.

Tisztelt Elnök úr!

A háború idején a világ azt várja az Egyesült Államoktól, hogy használja befolyását a Közel-Keleten annak érdekében, hogy azonnal véget vessen az ottani gyilkosságoknak és erőszaknak, és felgyorsítsa a humanitárius segélyek beáramlását Gázába.

Elnök úr, hosszú évek tapasztalatából tudja, hogy a konfliktusokat—legyenek azok bármilyen bonyolultak is—akkor lehet a legjobban megoldani, ha a béketárgyalások—legyenek azok bármilyen bonyolultak is—előre haladnak. A közel-keleti szenvedésnek nem lesz vége, ha a dolgok így folytatódnak.

Meggyőződésünk, hogy ahogy a Buddha mondta, a gyűlölet nem tud válaszolni a gyűlöletre; csak a szeretet és az együttérzés tud válaszolni a gyűlöletre. És ahogyan tanítónk, Tiszteletreméltó Thích Nhất Hạnh mondta, aki egész életében a békéért küzdött a vietnami háború alatt és után: "Nincs út a békéhez, a béke az út".

2016-ban, egy történelmi jelentőségű vietnami látogatás során Obama elnök üdvözölte, hogy az egykori ellenségek hogyan alakították át a kapcsolatukat, tanítónk szavait idézve: "Az igazi párbeszédben mindkét fél hajlandó a változásra". Vietnam és az USA bizonyíték erre, amit az Ön nemrégiben tett hanoi látogatása is megerősített.

Tiszteletreméltó Thích Nhất Hạnh tanítványaként ma nyílt meghívást (3-4. oldal) intézünk az emberekhez, hogy üljenek együtt a békéért a Közel-Keleten, Ukrajnában

és más háborús övezetekben. Meditációt (5-6. oldal), tanításokat, gyakorlatokat és imákat (7-20. oldal) is ajánlunk, hogy támogassuk mindazokat, akik a megértést, az együttérzést, a toleranciát és a békét kívánják ápolni önmagukban, családjukban, közösségeikben és nemzetükben.

Tisztelettel meghívjuk Önt, Blinken államtitkár urat és egész csapatát, hogy meditáljon velünk, amikor és ahol csak tud, hiszen nincs vesztegetni való időnk. Szívből reméljük, hogy sikerül valódi párbeszédet kezdeményeznie a Közel-Keleten mindazok között, akik vágnak a békére és hajlandók a változásra.

Tisztelettel,

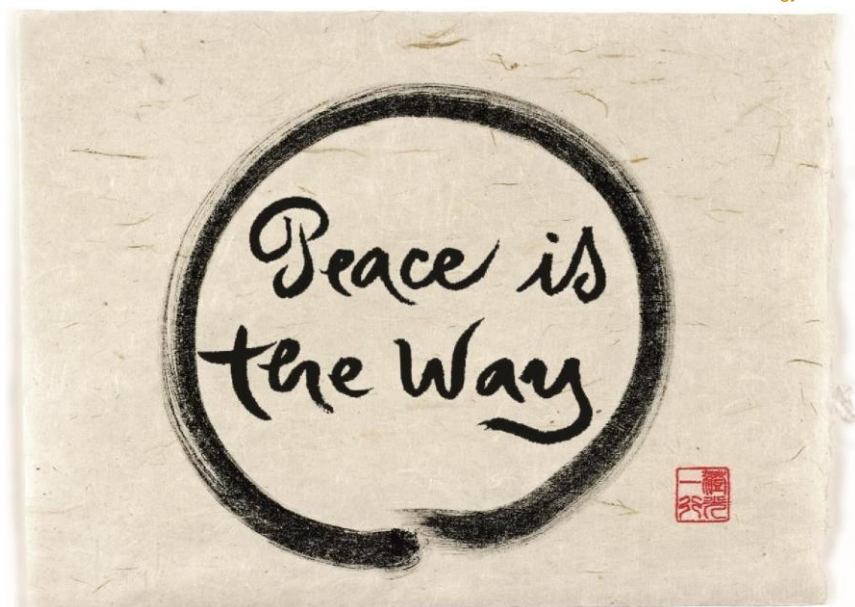


*Bhikshu Thích Chân Pháp Ấn  
Rangidős szerzetes*



*Plum Village pecsétje Bhikshuni Thích Nữ Chân Không  
Rangidős apáca*





## MEGHÍVÁS KÖZÖS MEDITÁLÁSRA A BÉKÉÉRT

*Thích Nhất Hạnh zen mester Nemzetközi Szilvafalu Közösségétől*

2023. október 19.

A Buddha, aki korának erőszakos és konfliktusokkal teli időszakában a békéért küzdött, azt mondta, hogy a gyűlölet nem válasz a gyűlöletre; csak a szeretet és az együttérzés tud válaszolni a gyűlöletre. Ezt örök igazságnak, örök törvénynek nevezte.

A jelenlegi közel-keleti konfliktus egy hosszú, összetett és problémás történelemre adott válasz. Nagyon fájdalmas látni, ami ott történik, különösen a civilekkel mindkét oldalon. Felszólítunk minden harcoló felet, hogy azonnal vessenek véget az öldöklésnek és az erőszakos cselekményeknek. Ez nehéz, de nincs más lehetőség. Nem lehet megoldás, nem lehet vége a szenvedésnek, ha a dolgok így folytatódnak.

Tanítónk, Tiszteletreméltó Thích Nhất Hạnh, aki évtizedekig átélte a háborút Vietnamban, és életét a békének szentelte, azt mondta, hogy az ember nem az ellenségünk. "A mi igazi ellenségünk a gyűlölet, a tudatlanság, a félelem és az erőszak magja a tudatunk mélyén".

Buddhista szemszögből nézve a közel-keleti, ukrajnai és azon túli háborúk az emberi tudatosság kollektív megnyilvánulása; az emberiségben létező kollektív romboló energia megnyilvánulása. Ez a destruktív energia az emberi szenvedés alapvető oka. Az emberi család tagjaiként mindannyiunknak kötelessége felismerni a bennünk lévő szenvedést, és kötelességünk, hogy "az erőszak magját" a béke valóságává alakítsuk át.

Kezdhethetjük azzal, hogy megoldjuk a mindennapi konfliktusokat magunkban, családjunkban, baráti kapcsolatainkban, társadalmunkban. Az egész világnak szüksége van arra, hogy gyakorolja a békességet. Mindig lehetséges együtt élni. Mindig lehetséges leülni és megbeszélni a megbékélést, hogy megoldást találjunk. Ilyen tudatosságban élő egyének globális közösségére van szükségünk, hogy a világ problémáit és válságait kezelni tudjuk.

Ebben a nehéz időszakban fontos, hogy mélyen magunkba tekintsünk és megnyugtassuk érzelmeinket. Meghívjuk izraeli, palesztin és ukrán barátainkat, és mindazokat, akik a konfliktusövezetekben szenvednek, hogy meditáljanak velünk, hogy együtt lehűtsük a haragot és a gyűlöletet, megállítsuk a káros cselekedeteket, megnyissuk a szívünket, együttérzést teremtsünk, és a béke erőteljes energiáját sugározzuk.

Szeretett izraeli és palesztin barátainknak sürgősen szükségük van a nemzetközi közösség—mindannyiunk—támogatására. Tudniuk kell, hogy az egész világ osztozik szenvedésükben és bánatukban, hogy szeretetünket küldjük és imádkozunk biztonságukért és jólétükért. Itt az ideje, hogy az egész emberi család megmutassa bölcsességre, együttérzésre, toleranciára és békére való képességét.

Ahogy tanítónk mondja: "Nincs út a békéhez, a béke az út".

Minden őszünk és leszármazottunk számít ránk, hogy békés életet teremtsünk a Földön.

*Szeretettel és bizalommal,*



*Bhikshu Thích Chân Pháp Ấn  
Rangidős szerzetes*



*Plum Village pecsétje*



*Bhikshuni Thích Nữ Chân Không  
Rangidős apáca*

# Vezetett meditáció a stabilitás kialakításához, az együttérzés kisugárzásához

*(Rövidítve)*

Ebben a világ számára fájdalmas időszakban meditációt ajánlunk, hogy segítsünk a szilárdság és a stabilitás ápolásában, hogy megnyissuk szívünket, együttérzést sugározzunk, és támogassunk mindenkit, aki háborútól és más katasztrófáktól szenved. Az együttérzés nagyszerű energiája képes lehűteni a haragot, a gyűlöletet és az erőszakot.

Azzal kezdjük, hogy egyenesen ülünk, és finoman követjük a be- és kilégzésünket. Ellazítjuk a testünket, és figyelmünket fokozatosan az alhasunkra összpontosítjuk, fokozatosan leeresztve az energiát az alhasunkba, amely az energiaközpontunk és gyökerünk.

Hagyom, hogy a testemben lévő energia az alhasamba süllyedjen, és belélegzem. Elképzelem, ahogy a gyökerek a testem alatt a földbe nyúlnak, és kilélegzem.

Mélyen kapcsolódva a Földhöz, belélegzem,  
Hagyom, hogy az energia mélyebbre süllyedjen a Földbe, és kilélegzem.

Még stabilabbnak, szilárdabbnak, békésebbnek érzem magam, és meghívok mindenkit, aki háborús övezetekben szenved, hogy medítáljon velünk.

Meghívok minden izraelit és palesztint, hogy üljön le velünk, most, a stabilitás és a szilárdság jegyében.

Mélyen gyökeret eresztünk a Földbe, hogy a harag, a gyűlölet, a szomorúság, a depresszió és a reménytelenség ne tudjon megmozdítani minket.

Szilárdsággal, nem hagyjuk, hogy ez a háború elfújjon bennünket, és nem hagyjuk, hogy áldozatokká váljunk.

Az ember nem az igazi ellenségünk. Az igazi ellenségünk a bennünk lévő gyűlölet, erőszak és tudatlanság. Mélyen kötődöm a Földhöz. Nagyon stabil és szilárd vagyok.

Most meghívom barátaimat Ukrajnából, Oroszországból, Szíriából, Afganisztánból, Jemenből, Szomáliából és a Föld minden problémás helyéről, hogy üljenek le közénk.

Meghívom a földrengés, tűzvész, árvíz és más katasztrófák által elpusztított helyekről érkező barátaimat, hogy üljenek le velünk.

Szilárdan és stabilan fogunk együtt ülni, gyökereink mélyen a Földbe kapcsolódnak, így ezek a nehézségek nem tudnak minket elfújni vagy áldozattá tenni.

Szilárd vagyok, mint egy hegy, mentes minden gyűlölettől, mentes minden erőszaktól.

Engedem, hogy az együttérzés energiája a szívemből kiáradjon, hogy átölelje önmagamot és mindenkit, akik traumán, erőszakon és halálon mennek keresztül.

Az együttérzés energiája öleljen át mindannyiunkat a Földön, hogy segítsen meggyógyítani és átalakítani nehézségeinket.

Az együttérzés nagy energiája segítsen lehűteni a gyűlöletet, a haragot és az erőszakot, hogy a háborús övezetekben élő barátainkat megvédhessük. A Buddha tanította: "A gyűlölet nem tud válaszolni a gyűlöletre; csak a szeretet és az együttérzés képes válaszolni a gyűlöletre. Ez az örök igazság, az örök törvény".

Mindig lehetséges együtt élni. Mindig lehetséges leülni és megvitatni megbékélés lehetőségét, hogy megoldást találhassunk.

Nyissa meg mindenki a Földön a szívét, hogy mindenki meglássa a fényt, Isten fényét, a jóságot, a szépséget és az igazság fényét.

Továbbra is ápoljuk szilárdságunkat és stabilitásunkat, hogy most azonnal támogatást tudjunk nyújtani mindazoknak, akik az emberek és a természet közötti konfliktusoktól szenvednek.

Az egyetlen kiút a mi békénk, szilárdságunk és stabilitásunk.

Ezzel az energiával nyújtunk segítséget; támogatjuk őket.

Szívünk minden együttérzésével átöleljük őket.