

PEACEMAKERS FINLAND

Itsereflektion päivä

(Aloita päivä lausumalla seuraava teksti. Yritä tuona päivänä pysyä tietoisena tästä harjoituksesta)

**Kaikki koskaan aiheuttamani seuraukset,
jotka ovat aiheutuneet ahneudestani, vihostani ja harhakuvitelmistani.**

Olen saanut ne aikaan omilla teoillani, puheillani ja ajatuksillani.

Nyt minä kadun sitä kaikkea.

(toista kolmesti)

Omistaudun Itsereflektion päivän harjoituksille ja olen tietoinen toimistani, puheistani sekä ajatuksistani.

Turvaudun elämän **Ykseyteen**.

Turvaudun elämän **Moninaisuuteen**.

Turvaudun elämän **Harmoniaan**,

joka syntyy **ykseyden ja moninaisuuden** keskinäisestä vuorovaikutuksesta.

(toista kolmesti)

Seuraavan päivän ajan minä:

Omistan itseni **Ei-tietämiselle**, luopumalla ennakkokäsityksistä itseäni ja koko maailmankaikkeutta kohtaan.

Omistan itseni **Sydämen avaamiselle** ja koko maailmankaikkeuden ilon ja surun kuuntelulle.

Omistan itseni **Toiminnalle**, joka kumpuaa Ei-tietämisestä ja Sydämen avaamisesta.

Rauhantekijät läpi ajan ja avaruuden ovat noudattaneet **Kymmentä elämänohjetta**. Vannon harjoittavani näitä samoja ohjeita:

1. Ymmärrän etten ole erillään kaikesta olevaisesta. Tämän ohjeen mukainen harjoitus on **Tappamatta jättäminen**. En vahingoita ketään omilla toimillani, enkä kannusta mitään sellaiseen. Elän sopusoinnussa kaiken elämän ja sitä ylläpitävän ympäristön kanssa.
2. Olen tyytyväinen siihen mitä minulla on. Tämän ohjeen mukainen harjoitus on **Varastamatta jättäminen**. En ota itselleni mitään mitä ei ole minulle annettu, enkä kannusta mitään varastamiseen. Minä annan, pyydän ja hyväksyn sen mitä minulle tarjotaan.
3. Kohtaan elämän moninaisuuden kunnioituksella ja arvokkuudella. Tämän ohjeen mukainen harjoitus on **Siveyskäytäntö**. En myöskään tarjoa toisille tilaisuutta rikkoa tätä elämänohjetta. Minä tarjoan ja otan vastaan rakkautta sekä ystävyyttä ilman takertumista.
4. Kuuntelen ja puhun suoraan sydämeistäni. Tämän ohjeen mukainen harjoitus on **Valehtelematta jättäminen**. En myöskään tarjoa toisille tilaisuutta valehdella. Minä kuuntelen ja toimin olosuhteiden mukaan.
5. Vaalin mieltä joka havainnoi kaiken selkeästi. Tämän harjoituksen mukaan minä **En anna harhakuvitelmien johdattaa minua**. En myöskään kannusta muita sumentamaan mieltään. Minä vastaanotan kaikki kokemukset suoraan sellaisena kuin mitä ne ovat.
6. Avaan sydämeni jokaisen hetken tarjoamille mahdollisuuksille. Tämän ohjeen mukainen harjoitus on, että **En puhu toisten erheistä tai vikakohdista**. En myöskään kannusta muita puhumaan toisten erheistä tai vikakohdista. Pidättäydyn kritisoimasta toisia ja tiedostan oman vastuuni kaikesta omassa elämässäni.
7. Puhun minkä oletan olevan totta. Tämän ohjeen mukainen harjoitus on, että **En korosta itseäni enkä syytä toisia**. En myöskään kannusta muita korostamaan itseään ja syyttämään toisia. Pidättäydyn kilpailemasta toisia vastaan enkä kaipaa tunnustusta omista teoistani. Yritän aina parhaani ja hyväksyn seuraukset.

8. Käytän joka tilanteessa elämäni kaikkia aineksia. Tämän ohjeen mukainen harjoitus on, että **En ole kitsas**. En ajattele olevani köyhä, en myöskään kannusta muita ajattelemaan että he ovat köyhempiä mitä oikeasti ovat.
9. Muutan oman kärsimykseni viisaudeksi. Tämän ohjeen mukainen harjoitus on, että **Minä en takerru vihaan**. En luo toisille sellaisia olosuhteita missä heidän tulisi olla vihaisia. Minä en vaali katkeruutta, raivoa tai kostoja. Tunteiden tunnistaminen ja niiden ilmaisu ovat osa harjoitustani.
10. Kunnioitan elämääni rauhan tekemisen välikappaleena. Tämän ohjeen mukainen harjoitus on, että **En puhu pahaa itsestäni, toisista enkä omasta harjoituksestani**. En myöskään kannusta toisia puhumaan pahaa näistä asioista. Koen itseni ja kaikki muut elämän Ykseyden, Moninaisuuden ja Harmonian ilmentyminä.

Uudistamalla nämä Kymmenen elämänohjetta, minä ulotan nämä periaatteet Neljän sitoumuksen piiriin:

Sitoudun väkivallattomuuteen ja kunnioittamaan kaikkea elämää.

Sitoudun solidaarisuuteen sekä kestävään ja eettiseen talouteen.

Sitoudun tasa-arvoisiin oikeuksiin ja kaikkien väliseen ystävyyteen.

Sitoudun kohtelevaan reilusti koko planeettaamme.

Nyt minä yhdessä kaikkien Rauhantekijöiden kanssa läpi ajan ja avaruuden, uudistan Neljä valaa palvelakseni kaikkia olentoja.

Vannon että palvelen kaikkia olentoja.

Vannon etten toimi harhojen viemänä.

Vannon että käsitän todellisuuden moninaisuuden.

Vannon että oivallan elämän ykseyden.

(resitoidaan kolmesti, toinen kerta korkeammalta)

(Päivän alkuun voidaan järjestää yhteinen Council-piiri, jossa pohditaan yhdessä näiden vannottujen valojen sisältöä)

* * * **ILTA** * * *

(Päivän päivän päätteeksi voidaan järjestää yhteinen Council-piiri, jossa pohditaan yhdessä tämän harjoituksen sisältöä. Seuraava osuus lausutaan Itsereflektion päivän päätteeksi.)

ANSION PALAUTUS

Itsereflektion päivän päätteeksi

Olen omistanut itseni tälle Rauhantekijöiden harjoitukselle, jossa me olemme uudistaneet:

Kolme turvautumista

Kolme periaatetta

Kymmenen elämänohjetta

Neljä sitoumusta

sekä **Neljä valaa** yhden päivän ajan

Ulottukoot tämän harjoituksen ansiot kaikille heille, jotka omistavat elämänsä rauhan harjoitukselle. Sekä kaikille heille, jotka kärsivät minun ahneuteni, vihani ja tietämättömyyteni aiheuttamasta sorrosta.

Toivon että voisin muuttaa minua riivaavat intohimot. Toivon että voisin oivaltaa **elämän ykseyden** ja palvella kaikkia olentoja **Ei-tietämisen, Sydämen avaamisen** ja näistä kumpuavan **Toiminnan** kautta.

Peacemakers Finland

DAY OF REFLECTION

(Try to be mindful of these vows throughout the whole day. Recite the following with utmost sincerity.)

**All consequences ever committed by me,
Due to my beginningless greed, hatred, and delusion.
Born of my actions, speech, and thought.
Now I atone for it all.**

(repeat 3x)

Now being mindful of my actions, speech, and thought, I commit myself to observing this Day of Reflection with the following practices.

I take refuge in the **Oneness of life**.

I take refuge in the **Diversity of life**.

I take refuge in the **Harmony of life**, the interdependence of Oneness and Diversity.

(repeat 3x)

For the coming day:

I commit myself to **Not-knowing** by giving up fixed ideas about myself and the universe.

I commit to **Bearing Witness**, listening and opening my heart to the joy and suffering of the universe.

I commit to **Taking Action** that arises from Not-Knowing and Bearing Witness.

As the Peacemakers throughout all space and time have practiced the following **Ten Precepts**, so will I observe these same practices:

1. I will recognize that I am not separate from all that is. This is the practice of **Non-killing**. I will not lead a harmful life, nor encourage others to do so. I will live in harmony with all life and the environment that sustains it.
2. I will be satisfied with what I have. This is the practice of **Non-stealing**. I will not take anything not given and not encourage others to steal. I will freely give, ask for, and accept what is needed.
3. I will meet the diversity of life with respect and dignity. This is the practice of **Chaste Conduct**. I will not create conditions for others to be unchaste. I will give and accept love and friendship without clinging.
4. I will listen and speak from the heart. This is the practice of **Non-lying**. I will not create conditions for others to lie. I will see and act in accordance with what is.
5. I will cultivate a mind that sees clearly. This is the practice of **Not Being Deluded**. I will not encourage others to be deluded. I will embrace all experience directly.
6. I will bear witness to the offering of each moment. This is the practice of **Not Talking About Others Errors and Faults**. I will not encourage others to talk about others errors and faults. I will acknowledge responsibility for everything in my life.
7. I will speak what I perceive to be the truth. This is the practice of **Not Elevating Myself and Blaming Others**. I will not encourage others to elevate themselves and blame others. I will give my best effort and accept the results.
8. I will use all the ingredients of my life. This is the practice of **Not Being Stingy**. I will not foster a mind of poverty in myself or others.
9. I will bear witness to emotions that arise. This is the practice of **Not Holding On To Anger**. I will not create conditions for others to be angry. I will not harbor resentment, rage, or revenge. Recognizing and expressing my emotions is a part of my practice.

10. I will honor my life as a Peacemaker. This is the practice of **Not Speaking Ill of Myself, Others, nor my Practice**. I will not create conditions for others to speak ill. I will recognize myself and others as manifestations of Oneness, Diversity, and Harmony of life.

In renewing the Ten Precepts, I now extend these into the sphere of the Four Commitments:

- 1 I commit to non-violence and reverence of life.
- 2 I commit to solidarity, and a sustainable and ethical economy.
- 3 I commit to equal rights for all, and friendship among everyone.
- 4 I commit to stewardship of the Earth.

Now, with all the Peacemakers throughout all space and time, I renew the **Four Vows** to serve all beings.

Creations are numberless, I vow to serve them.

Delusions are inexhaustible, I vow to transform them.

Reality is boundless, I vow to perceive it.

The awakened way is unsurpassable, I vow to embody it.

(chant 3x / second time with higher pitch)

(These vows are followed by a Council Circle in which we reflect on the content of these vows on that particular moment)

*** * * EVENING * * ***

TRANSFER OF MERIT

(To be recited at the end of the Day of Reflection)

I have committed myself to this Peacemaker practice of renewing:

The Three Treasures

The Three Tenets

The Ten Precepts

The Four Commitments

and **The Four Vows** for the duration of one day.

May the merits of this practice be extended to all those who dedicate their lives to the practice of peace, and to all those who suffer from the oppression of my own greed, hatred, and ignorance. I wish to transform the passions that afflict me, and to realize and Awaken to the **Oneness of life** through the practice of **Not-Knowing, Bearing witness, and Taking action**.