

# EMELD



MD Megvalósító Rendszer  
*Újjászületési és Helyreállítási Program*

Indító Könyv

*Emeld önmagad a téged megillető  
és hozzád méltó helyre,  
ahová a mindenkori legelső,  
legerősebb vágyad hajt.*

Domokos Máté

Pünkösöd 2026

[mdmegvalositorendszer.hu](http://mdmegvalositorendszer.hu)

Az emberiség nagy része ma a disznók vályújához ért.

Nem morális ítélet ez — egyszerű leírás. Megy reggel dolgozni, hazajön, néz valamit a tévében, beszél valamit a párjával, lefekszik. Másnap ugyanígy. Fedele van, ennivalója van, néha még öröme is. És valami mégis hiányzik. Valami, amit nehéz megnevezni, mégis pontosan érezhető: ez nem az a hely, ahol lenni szeretne.

A tékozló fiú példázata ezt mondja el. Egy fiú elmegy hazulról, messzire vetődik. Egy ideig azt hiszi, jó ez így. Aztán egy nap, a disznók vályújánál, magába tér: nincs itthon. És elindul vissza. Az atya pedig, ahogy meglátja messziről, eléje fut és átöleli. Nem szid, nem büntet, nem kérdez. Hazafogadja.

Én is így indulok hazafelé. Évek óta. És nem egyedül — akiket az MD Megvalósító Rendszer eddig elért, ők is mind ugyanezt érzik. Ki-ki a maga életének sajátos színeivel. Felismerjük egymást. Egymást támogatva, közösen megyünk haza — az atyai házba.

Ha érzed, hogy ott állsz — és haza akarsz indulni —, akkor ez a könyv neked íródott. Hét könyv lesz belőle. Ez itt csak az első kapu előtti hívás. Azután minden a maga rendjén jön.

Most viszont csak egyetlen mondat:

*Itt vagyok. És hívlak.*

— Domokos Máté

# Mi az atyai ház?

A példázat nem mondja meg, hogy konkrétan mi várja a fiút otthon. Csak annyit: az atya messziről meglátja, eléje fut, átöleli. Hazafogadja.

Velünk is ez van. Az atyai ház nem hely. Egy állapot. Egy egységes belső állapot, amiben minden a maga helyén van — ahol nem rohansz tovább, nem keresel folyamatosan valamit, nem érzed, hogy elkéstél, nem érzed, hogy nem vagy elég. Egyszerűen csak vagy. Tisztán. Méltóságban. Otthon.

Sokféle néven hívja ezt a hagyomány. Az MD Megvalósító Rendszer egyszerűen REND-nek nevezi. És hozzátesz egy fontos dolgot: ez a REND nem valahol odakint van. Nem valami, amit ki kell érdemelni, fel kell építeni, meg kell tanulni. Ez az ember eredeti állapota. Az, ahonnan elindult, és amitől eltávolodott — de soha nem szűnt meg.

A tékozló fiú is mindig oda tartozott. Akkor is, amikor a disznók közt feküdt. A kérdés sosem az volt, hogy *visszafogadják-e*. A kérdés mindig az volt, hogy *észreveszi-e, hogy nincs itthon — és elindul-e haza*.

Ezért nem építünk benned semmit. Nem akarunk új embert csinálni belőled. A hét könyv egyetlen dolgot tesz: lehántja rólad, ami nem te vagy. Hogy újra felismerd, ki voltál, mielőtt elveszett.

*A visszatérés nem küzdés. Felismerés.*

# Miért most?

Mert most ért oda az ember, hogy nem lehet tovább halogatni.

Régen az élet külső kényszerei nagyrészt megtartották az embert. Volt egy falu, ami figyelt rá. Volt egy munka, amit nem lehetett félvállról venni. Volt egy ritmus — reggel, este, vasárnap, ünnep —, ami önmagától rendben tartotta a napjait. Az ember nem volt feltétlenül boldog ettől, de nem is volt elveszett. A keret megtartotta akkor is, ha belül zavarban volt.

Mára ezek a keretek nagyrészt eltűntek. Mindegy, mikor kelsz, mindegy, mikor eszel, mindegy, mit nézel, mindegy, kivel beszélsz, mindegy, mit dolgozol. Szabad vagy — sokféle értelemben tényleg az. És pont ezért: ha belül nincs rend, akkor semmi sem tart meg. Nincs az a külső szerkezet, ami helyettesítené azt, ami benned hiányzik.

Ez nem panasz a mai világra. Ez a mai világ tényállása. Aki ma rendben akar lenni, annak belülről kell rendet csinálnia. Nem a falu csinálja meg helyette. Nem a templom. Nem a munkahely. Nem a család. Ő maga.

A jó hír: ez lehetséges. Mindig is az volt. Csak régen a külső keret elfedte, hogy mennyire fontos. Ma nincs mi elfedje. Ezért érzi az ember élesebben a hiányt — és ezért lép el sokan a vályútól. Nem azért, mert ma rosszabbul élünk, mint ötven éve. Hanem azért, mert ma már nem lehet úgy tenni, mintha rendben volnánk, amikor nem

vagyunk.

Ez a könyvsorozat ennek a pillanatnak szól. Annak, aki ma ott áll a vályúnál és tudja, hogy nincs itthon. És el akar indulni.

# Miért hét könyv?

Először én is azt gondoltam, egy könyv elég lesz. Aztán két könyv. Aztán három. Mire a hetediknél tartottunk, megértettem, miért nem fér bele kevesebbe.

Az ember szétesése nem egy helyen történt. Nem csak a fejdedben van zavar. A testedben is. A napjaidban is. A kapcsolataidban is. A pénzed körül is. A munkádban is. Abban is, ahogy másokkal beszélsz, ahogy egyedül vagy, ahogy lefekszel és ahogy felkelsz. Mindegyik területen elcsúsztál egy keveset — és ezek a kis elcsúszások egymást is erősítik. A rossz alvás rossz döntéseket szül, a rossz döntések rossz kapcsolatokat, a rossz kapcsolatok feszültséget, a feszültség újra rossz alvást.

Egyetlen könyv ezt nem tudja vinni. Vagy azzal végzi, hogy mindenből csak felszínesen érint valamit — és akkor használhatatlan marad. Vagy egyetlen területet visz mélyen — és akkor a többi rendezetlen marad körülötted, és az egy terület rendje is hamar összeomlik.

A hét könyv ezért van. Mindegyik egy területet visz végig.

**Az első könyv** — *Az Alapkapu* — a teljes út alapja. Megmutatja, ki vagy valójában, hogyan csúsztál el, és mi az az egyszerű napi rend, amivel a hazaút elkezdődhet. Ha csak ezt az egyet olvasod el, az életed már elkezd rendeződni.

**A második könyv** az elme fogságából vezet ki — mert minden szenvedés első helyszíne a saját fejed. Amíg az ott

nincs rendben, semmi más nem lehet az.

**A harmadik könyv** a testet rendezi. Alvás, mozgás, evés, ritmus. Nem fitnessz-program — visszatérés a természetes emberi működéshez.

**A negyedik könyv** a tizenöt hónapos gyakorlati út kézikönyve. Itt válik az alapelv napi életté: reggeli rend, napközbeni megállás, esti visszamérés.

**Az ötödik könyv** a közösségi szolgálatot rendezi — hogyan tartja az ember a saját rendjét akkor is, amikor másokkal van, és hogyan tud másoknak igazi támasza lenni anélkül, hogy elveszítené önmagát.

**A hatodik könyv** a tágabb körről szól — a közösség építéséről, a méltó együttműködésről, a valódi emberi kapcsolatokról.

**A hetedik könyv** — *A Rendben Megvalósult Ember* — az út lezárása. Itt zárul be a sodródás. Itt ér véget az értelmetlenség és a hiábavalóság érzése. Aki idáig eljut, az nem csak elindult haza — megérkezett, és a megérkezésben meg is marad. Az örök REND-be vezet be ez a könyv, és abban tart meg.

Hét lépcső. Mindegyikre szükség van. Egyiket sem lehet kihagyni — de nem is kell sietni. Az út a tied. Az időd is.

# Mit kell tenned?

Semmit. És mégis egyetlen dolgot.

Semmit — mert nem kell felkészülnöd. Nem kell előbb rendbe tenned valamit. Nem kell megvárnod, hogy jobb állapotban legyél, hogy több időd legyen, hogy a gyerekek nagyobbak legyenek, hogy a munka rendeződjön, hogy a párkapcsolatod helyrejöjjön. Az út pontosan onnan indul, ahol most állsz. A vályúnál. Pont onnan.

És egyetlen dolgot — egy belső mozdulatot. A tékozló fiúban is ez volt az egyetlen mozdulat: *magába tért*. Egykor azt gondolta, hogy máshol jobb lehet — ezért elhagyta az otthonát. Most pedig, a disznók vályújánál, felismerte: otthon a legjobb. Akkor is, ha az atyja csak szolgának, béresnek fogadja vissza — még úgy is százszor jobb dolga lesz, mint amilyen sora volt bárhol és bármikor a bolyongásai közepette. Ez a felismerés tette képessé arra, hogy felálljon és elinduljon.

Ez a mozdulat ma is ugyanaz. Megállni egy pillanatra. Odanézni az életedre. Tisztán, ítékezés nélkül. És kimondani magadnak — akár csak halkán, csak magadnak —: *most itt vagyok. És el akarok indulni haza.*

Ennyi. Ez a START VONAL.

Nem teljesítmény. Nem érdem. Nem program. Egyetlen belső mozdulat — és onnan minden más a maga rendjén jön. Holnap reggel az első tizenöt perc. Aztán a következő nap. Aztán az első könyv. Aztán a többi.

Ha most, miközben ezt olvasod, megmozdul benned a honvágy — ha haza szeretnél menni —, akkor velünk is jöhetsz. Mi is hazafelé tartunk.

# Az időről

Sokan, amikor elolvassák, hogy hét könyvről van szó, azonnal hátralépnek. *Hét könyv? Most? Amikor alig van időm elolvasni egyet is?*

Értem ezt a reakciót. És szeretném mindjárt elvenni a súlyát.

A hét könyv nem hét hónap és nem hét hét. A hét könyv egy életút. Ahogy a tékozló fiú sem futva tért haza — ment, ahogy bírt, ahogy az ereje engedte. Senki nem kérdezte tőle, mennyi idő alatt ér haza. Csak az számított, hogy elindult.

A te utad is a tied. A saját ritmusodban. Lehet, hogy az első könyvet egy hónap alatt olvasod el. Lehet, hogy fél év alatt. Lehet, hogy ezt az ajánlót most végigolvasod, aztán fél évig hozzá sem nyúlsz semmihez — és csak utána, egy nyugodt szombat reggelén nyitod ki az első könyvet. Mindegyik jó.

Az MD Megvalósító Rendszer egyik alapelve: **bőven van idő mindenkinek hazatalálni**. Nincs sürgetés. Nincs visszafordíthatatlan hiba. Nincs olyan, hogy *elkéstél*. Az atya — ahogy a példázat mondja — *messziről meglátta* a fiát. Vagyis figyelt. Várt. Évek óta. Nem azt számolta, mennyi idő telt el — azt nézte, mikor fordul vissza.

Ami tehát számít: nem a sebesség, hanem az irány.

Egy mozdulat ma. Egy mozdulat holnap. Az első tizenöt perc reggel. Egy fejezet a hétvégén. Egy beszélgetés valakivel, aki szintén hazafelé tart. Lassan, de hűségesen

— és egyszer csak észreveszed, hogy közelebb vagy, mint gondoltad.

És ha közben megállsz, ha visszacsúszol, ha hetekig elfelejted az egészet — az sem baj. Az atya akkor is vár. Csak újra el kell indulni.

Ha néha ellankadsz, és újra felébred benned a honvágy, emlékeztess magad: ahhoz, hogy haza érh, a honvágy önmagában nem elég. Minden nap meg kell tenned annyi lépést hazafelé, amennyit éppen meg tudsz tenni. Egyet is. Kettőt is. Néha tízet. Néha csak fél lépést. De minden nap.

*Mert a honvágy a vályúnál is megvan. A hazaérés a lépésekből lesz.*

# Mit ad ez, amit más nem adott?

Ha eddig is kerested az utat — és valószínűleg kerested, különben nem olvasnád ezt —, akkor már sokféle dolgot kipróbáltál. Önfejlesztő könyveket. Tréningeket. Meditációt. Pszichoterápiát. Spirituális tanításokat. Új szokásokat. Új célokat. Új évi fogadalmakat.

Sok jót adtak ezek. Egyiket sem akarom lebecsülni. De ha most is itt ülsz, és érzed, hogy *még mindig nem értél haza* — akkor valószínűleg észrevetted, hogy ezek külön-külön nem voltak elegek. Mindegyik egy-egy szelet volt. Egyik a fejedet kezelte, másik a testedet, harmadik a szokásaidat, negyedik a lelkedet. De az ember nem így van összerakva. Az ember egy egész. És ha bármelyik szelet rendbe jön, miközben a többi rendezetlen marad, akkor a rend, amit megszerezteél, lassan ki is folyik kezed közül.

Ez a sorozat ezért nem szelet. Ez teljes út. Egyetlen, összefüggő, lépésről lépésre építkező hazaút.

És még valami fontos: ez nem új információt ad. Ezt szeretném mindjárt tisztázni. Minden, ami ismerhető, tudható, végrehajtható — már jelen van a világban. Itt és most. Egy életen át gyűjthetnéd magadnak innen-onnan. Ami eddig hiányzott, az nem az anyag. Az **összerendezés**. A járható út.

Az MD Megvalósító Rendszer — Újjászületési és Helyreállítási Program ezt adja: **régi tudást rendez**

**vissza járható útba.** Olyan tudást, ami a hagyományokban — vallásokban, bölcsességi iskolákban, élő tanítványi láncokban — évezredek óta jelen van. Csak eddig szétszórva. Most összerendezve, lépésről lépésre, hét könyvbe építve.

Ezért a hangja világi. Dogmamentes. Senkit nem kér arra, hogy valamit elhiggyen. Csak arra, hogy próbálja ki — a saját életében, a saját napjaiban —, és lássa, mi történik.

Ha eddig nem volt elég, amit kerestél, ennek nem te vagy az oka. Az anyag mind ott volt — csak még nem volt a kezében az, ami egészben tartja a darabokat. Ebben az MD Megvalósító Rendszerben megtalálod azt, amit eddig hiába kerestél.

# A szabadságról

Mielőtt továbbmennénk, szeretnék valamit tisztán kimondani.

Az MD Megvalósító Rendszer első alapelve a **szabadság**.

Ez azt jelenti: ehhez a rendszerhez bárki bármikor csatlakozhat, és bárki bármikor szabadon visszaléphet. Nincs aláírás. Nincs elköteleződési nyilatkozat. Nincs olyan, hogy *bent vagy* vagy *kint vagy*. Nincs felülvizsgálat. Nincs számonkérés.

Nem azért, mert nem komoly az ügy. Hanem azért, mert ennek az útnak a természetéhez tartozik: csak az indul el rajta valóban, aki maga akar elindulni. Nincs az a külső kényszer, nincs az a meggyőzés, nincs az a csoportnyomás, ami helyettesíthetné a saját döntésedet. Ha kényszerből jönnél, az út első kanyarjában leesnél róla — és igazad lenne.

Ezért **nem szervezet ez. Nem mozgalom. Nem közösség, amibe beléphetsz. Nem felekezet. Nem iskola.** Egy felkínált út. Tied a döntés, hogy rálépsz-e. És tied a döntés, hogy folytatod-e. Naponta.

Ami közösségből épül körülötte — mert épül, és lesz —, az is ezen az alapon áll. Akik együtt mennek, együtt mennek. Aki egyedül megy, egyedül megy. Aki ma egyedül megy és holnap valakivel találkozik, az holnap kettesben megy. Aki ma kettesben ment és holnap egyedül akar, az holnap egyedül megy. Senki nem tart fogva senkit.

És még egy fontos dolog: az MD Megvalósító Rendszer egyik magtanítása, hogy **az ember a saját jogán is méltóság-hordozó lény**. Nem azzal lesz az, ha csatlakozik valamihez. Már az is. Ez a sorozat csak felmutatja, ami már a tied. Útbaigazítást ad — de az utat te jársz.

Ha most ezt elolvasod, és úgy döntesz, hogy nem ez a te utad — az is rendben van. Akkor is haza fogsz találni, csak más módon. Az atya nemcsak azokat látja meg messziről, akik ezen az úton jönnek.

De ha úgy érzed, hogy ez a tied — akkor üdvözöllek. Itt vagyunk. Várunk.

# A két út

Az MD Megvalósító Rendszer két úton járható. Mindkettő hazafelé visz. Mindkettő érvényes. Csak más-más a természetük.

**Az első út: aki egyedül megy.** Aki gyorsan kíván haza érni, és van benne erő, hogy egyedül menjen, az megy egyedül. Számára a rendszer **ingyenes és bérmentes**. A hét könyv kéznél van. A tanítások hozzáférhetőek. A gyakorlatok bármikor használhatóak. Megy a maga ütemében, és haza ér.

**A második út: aki együtt kíván menni másokkal.** Van, aki nem egyedül akar haza érni. Hanem együtt másokkal — ajánlásai révén saját hazatartó közösséget hoz létre, segítőköt, támogatókat keres, és ő maga is segít és támogat másokat. Hogy a legnagyobb biztonságban mindannyian haza érhessenek.

Itt fontos egy dolgot tisztán látni. **Senki útját nem taposhatja ki senki más.** Ahogy nincs olyan csecsemő sem, aki helyett mások tanulhatnának meg két lábra állni és járni — úgy nincs olyan ember, aki helyett mások hazatalálhatnának. Nálunk nélkül velünk soha nem történhet semmi, ami a képességeink kiműveléseit illeti. A saját utamat én magam járom. A te utadat te magad járod. **De járhatunk egymás mellett.** Segíthetünk egymásnak felállni, menni, kitartani. És egy jó közösségben mindig van, aki segítsen — és mindig van, akinek segíthetünk. Mindig van valaki, akitől támogatást kaphatunk, és mindig

vannak, akiknek mi adhatunk támogatást. Ez teszi az utat biztonságossá. Nem az egyetlen kéz, ami fog — hanem az, hogy mindig van kéz.

Ez az út lassabban halad. Mert mások kezét fogja. Egy közösség nem rohanhat — együtt mozdul. De pont ezért erősebb. Aki ezen az úton ér haza, az tudja, hogy az út utána is megmarad — másoknak is járható.

Ennek a második útnak egy feltétele van, és ezt fontos most kimondani.

Aki saját hazatartó közösséget kíván létrehozni — vagyis embereket szeretne elhívni az MD Megvalósító Rendszer útjára —, annak **el kell köteleznie magát**. Nem azért, mert mi ezt akarjuk. Hanem azért, mert akit te elhívsz, az rád is számít. Melletted akar járni. És ha te eltűnsz mellőle, ő egyedül marad — pont akkor, amikor a kezdet leggyengébb pillanataiban van.

Ezért, aki ezt vállalja:

— **Aláírja az Elköteleződési Nyilatkozatot.** Egyszerű, méltó dokumentum. Nem rajongóknak — felnőtt embereknek, akik tudják, mit vállalnak.

— **Tizenöt hónapig nem engedi el a kezét senkinek,** akinek ő maga mutatta meg az MD Megvalósító Rendszert. Ez a tizenöt hónap nem véletlen szám — ez a negyedik könyv gyakorlati programjának az ideje. Annyi idő kell egy embernek, hogy stabilan a lábára álljon. Pont ahogy egy csecsemőnek is megvan a maga tizenöt hónapja.

- **Havi rendszerhasználati díjat fizet.** Ez nem belépő és nem áru. Ez azoknak a méltó hozzájárulása, akik már nem csak maguknak használják a rendszert. A rendszer fenntartásának ára.

Ennek viszont a másik oldala is megvan. Aki saját közösséget épít, az azoknak a havi hozzájárulásából, akiket ő hozott, **rendszeres havi jövedelemre is szert tehet.** Ez nem mellékhatás — ez a méltó szolgálat méltó megélése. Aki szolgál, abból a szolgálatából élhet is.

A két út tehát:

- **Aki egyedül megy:** ingyenes út, saját ritmus, saját felelősség önmagáért.

— **Aki közösséget visz:** elköteleződés, havi hozzájárulás, mások mellett-járása — és a szolgálatból fenntartható élet.

Mindkét út egyformán méltó. Mindkettő haza visz. Csak válassz tisztán — és tudd, mit választasz.

És ha holnap másképp döntenél, mint ma — az is rendben van. Aki ma egyedül megy, holnap rájöhet, hogy van valaki, akit el akar hívni: átléphet a második útra. Aki ma közösséget visz, holnap csendesebb időszakra ér: visszaléphet, és újra csak magának gyakorolhat. A szabadság itt is ugyanaz, ami az előző oldalon: a saját döntésed. Naponta.

# És én ki vagyok?

Domokos Máté vagyok. Nem tanító. Nem mester. Nem guru. Egy ember, aki egyszer kiment otthonról és sokáig járta a maga útját — és aki most hazafelé tart.

Sok mindent megpróbáltam az évek alatt. Olvastam, tanultam, gyakoroltam. Voltak időszakok, amikor azt hittem, megérkeztem — aztán kiderült, hogy csak egy újabb fogadóhelyen pihenek. Voltak időszakok, amikor egészen elveszettnek éreztem magam. Voltak emberek, akik segítettek — és voltak, akik egy darabig velem mentek, aztán külön váltunk.

Egyszer csak észrevettem, hogy van bennem egy belső térkép. Hogy az évek alatt összegyűlt mindaz, amit a régiek tudtak — bölcsék, élő tanítók, hagyományok —, és lassan elrendeződött bennem **járható úttá**. Nem új tudás. Régi tudás, új sorrendben.

Megpróbáltam leírni — magamnak először. Aztán az ismerőseimnek. Aztán azoknak, akik kérdezni kezdtek. Aztán egyre többen érdeklődtek. És egyszer csak megértettem: ez nem csak az enyém. Ez egy felkínálható út. Sokaknak.

Ezért született ez a hét könyv. Nem azért, mert én okosabb vagyok másoknál. Azért, mert valaki **össze kellett, hogy rakja** — és úgy alakult, hogy ez most nekem jutott. Másnak más jut. Mindenkinek van valami szolgálata.

Egy dolgot szeretnék tisztán mondani: **én is úton vagyok.** Nem azt írom le, hogyan jutottam haza, mert még én sem értem haza. Azt írom le, amit eddig magamon és másokon kipróbálva járhatónak találtam. Veled együtt megyek tovább. Nem fentről beszélek — mellőled.

És ha valamikor találkozunk — egy oldalon, egy közösségi térben, egy beszélgetésben —, két ember találkozik majd. Mindkettő hazafelé tart. Mindkettő tanulja, mit jelent rendben élni. Egyikünk sem érkezett meg.

De együtt — ahogy az imént mondtuk — biztonságosabb.

# Hogy mit tegyél most?

Sok hosszú szót nem szaporítok. A lényeg már elhangzott.

Ha érzed, hogy hazafelé tartasz — és hogy ez az út a tied —, akkor egyetlen dolgot tegyél:

**Állj meg egy pillanatra.**

Most. Itt. Ott, ahol éppen olvasod ezt. Egyetlen lélegzetnyi időre.

Tedd le a telefont, ha telefonon olvasod. Csukd be a könyvet, ha könyvben olvasod. Csukd be a szemed, ha akarod. Vagy ne csukd be — mindegy.

Csak állj meg.

És mondd ki magadnak — akár hangosan, akár belül, csak magadnak —:

*Itt vagyok. És el akarok indulni haza.*

Ennyi.

Nem kell aláírnod semmit. Nem kell csatlakoznod sehová. Nem kell tudnod, mit jelent ez pontosan. Nem kell látnod, hova vezet.

Csak ezt az egyetlen mondatot. Tisztán. Magadnak.

Ez a START VONAL. Innentől indul minden más. Holnap reggel az első tizenöt perc. A hét után az első könyv. Hónapok múlva, talán, a második. És így tovább, a saját ütemedben.

És ha egyszer megtorpanasz — a vályú felé visszanézel, kétségek jönnek, kedvedet vesztened —, csak gondold erre az egy pillanatra. Erre az egyetlen kimondott mondatra. Az itt megmarad. Akkor is, ha minden más változik.

Mert ez a kimondás már maga is hazatérés. Az atya, ahogy a példázat mondja, **messziről meglát**. Nem kell odáig érned hozzá, hogy észrevegyen. Elég, ha elindulsz feléje.

# Hogyan tovább?

Ha úgy érzed, hogy ez a tied — és kíváncsi vagy a folytatásra —, három dolog vár rád.

**Az első: a weboldal.** Az MD Megvalósító Rendszer központi helye:

**[mdmegvalositorendszer.hu](http://mdmegvalositorendszer.hu)**

Itt találsz mindent, ami a hét könyv köré épül. Itt jelennek meg a könyvek, ahogy elkészülnek. Itt találod meg az aktuális írásokat, gondolatokat, gyakorlatokat. Itt léphetsz kapcsolatba — ha akarsz — másokkal, akik szintén úton vannak. És itt értesülsz arról, ha valami új történik a rendszer körül.

**A második: az első könyv.** Az *Alapkapu — Újjászületési és Helyreállítási Program*. A teljes út első kötete. Ha ezt elolvasod — és ne kapkodj: lassan, kétszer, beépítésre szánva —, már egy hónapon belül érezhető különbséget tapasztalsz a saját napjaidban. Nem csoda. Csak rendezettebb belső működés. De az is sok.

**A harmadik: a saját első tizenöt perced.** Holnap reggel. Mielőtt bármi mást teszel — telefon, hírek, üzenet, kávé, gyerek, munka —, ülj le tizenöt percre. Ne csinálj semmit. Csak ülj. Lélegezz. És emlékezz arra, amit ma kimondtál magadnak: *itt vagyok, és haza akarok menni.*

Ez a tizenöt perc fontosabb, mint gondolnád. Mert ez az első konkrét lépés a vályútól az atyai ház felé. Nem a könyv olvasása. Nem a weboldal megnézése. Hanem ez. Ez a

tizenöt perc holnap.

Ha holnap reggel megteszed — már elindultál. Akkor is, ha utána mindjárt elfelejted. Mert a test és a lélek emlékezik. Egy lépés megvolt. És onnan a következő lépés könnyebb.

Innentől minden más a maga rendjén jön.

# Az út vége — és az út kezdete

Itt a könyv vége. És itt kezdődik az út.

Tizenkét oldal volt csak. De ha valóban olvastad — nem átfutottad, hanem hagytad, hogy beszéljen hozzád —, akkor most már másképp állsz, mint mikor elkezdted. Akkor sem, ha még nem tudod pontosan, miben másképp.

Hadd ismételjem meg az első mondatot:

*Itt vagyok. És hívlak.*

Innen — ettől a mondattól — ágazik el most az utad. Nem azért, mert választanod kell. Hanem mert a választás már valahol megtörtént benned, miközben olvastál. Csak még nem mondtad ki magadnak.

Most kimondhatod.

Vagy nem mondd ki. Az is rendben van. Akkor ez a könyv csak egy találkozás volt — eltesszük, és ha valamikor még szükséged lesz rá, megtaláljuk újra egymást.

De ha kimondod — akár hangosan, akár csak belül, akár csak egyetlen lélegzetnyi időre —:

*Itt vagyok. És el akarok indulni haza.*

Akkor már nem ugyanaz az ember vagy, aki az első oldalt elkezdte olvasni.

Akkor már a START VONALON állsz.

És minden — minden, ami innentől jön: a holnap reggeli tizenöt perc, az első könyv, a hét könyv, a saját napjaid, a saját hazaúdd —, mind erre az egy mondatra épül.

Ennyi.

Az atyai ház vár.

*Mi is hazafelé tartunk — gyere velünk.*

