

ANTHONY STRANO

---

# A SZELLEMISÉG FELFEDEZÉSE



**Anthony Strano**  
**A szellemiség felfedezése**

**Kornétás Kiadó**  
**1999**

**ISBN 963 7843 60 9**

**A kiadásért felelős:**  
**Brahma Kumaris World Spiritual University, Magyarország**  
**([www.bkwsu.hu](http://www.bkwsu.hu))**

## **TARTALOM**

**Bevezetés:**

**Szellemiség a mindennapi életünkben**

**Az élet minőségét a gondolatok minősége teremti**

**A tanulás**

**Türelem**

**A hit ereje**

**Becsületesség**

**Az alázatosság nem alacsonyabbrendűség**

**A gyökerekhez való visszatérés**

**Raja yoga meditáció**

**A csend csodája**

**Isten ismerete**

**Tisztaság és boldogság**

**Az igazság**

**Ne vádoljunk**

**A megbocsátás ereje**

**A nemeslelkűség szelleme**

**Felszabadulás és elnyomás**

**Egyensúly**

**Szabadság, igazság és szeretet**

**Adni**

## **Bevezetés: Szellemiség a mindennapi életünkben**

A szellemiség lényege az, hogy tudjuk, hogyan éljünk, és ez a tudás boldoggá tesz bennünket. A szellemiség nem vallási rituálék rendszere, hanem pozitív hozzáállás önmagunkhoz és másokhoz, ami az életet inkább élvezetessé, mint küzdelmessé teszi.

A boldog élet feltétele egyszerű: igaz kapcsolatok és a cél felismerése. A boldogság, vagy annak hiánya nem külső dolgokból származik, hanem a belső énünkből. Például nem a pénz hiánya az oka a boldogtalanságunknak, de nem is a pénz adja a boldogságot.

Az emberi tudatosság legnagyobb betegsége, hogy a legjobbat remélve mindig külső dolgokra figyelünk, amikor boldogságot akarunk, anélkül, hogy megvizsgálnánk a személyes értékeket, viselkedést és a szándékot. Ilyen reményekkel azonban nem tehetjük szebbé és boldogabbá az életünket. A boldogsághoz vezető utat így nem rövidíthetjük le. Senki sem teremtheti meg helyettünk az állandó belső jó közérzetünket. Ez mindenkor saját feladatunk és felelősségünk. Külső dolgok közreműködhetnek, vezethetnek, inspirálhatnak, de végül is olyan életet élünk, amilyet mi magunk teremtünk.

Manapság az élet minden mozzanatát krízisek, csalódások, problémák kísérik. Hogyan kezeljük őket? Hogyan tudjuk elkerülni, hogy ne váljunk pesszimistákká vagy elgyötörtté? Hogyan találjuk meg a kiutat ebből a sötét labirintusból? Ehhez fényre van szükség: az önmegismerés fényére. A velünk született szellemiség helyes perspektívát ad az életünknek. A jólétünk szempontjából ez a változás, amire minden emberi lény vágyik, döntő fontosságú.

Önmagunk ismerete öntiszteletet teremt, engedi a belső erő és pozitivitás áramlását, ami korábban soha nem tűnt lehetségesnek. Mi bármire képesek vagyunk, bármit megváltoztathatunk.

Manapság igen nagy szükségünk van a belső erőre, mivel az élet egyre jobban kicsúszik az irányításunk alól, és ez gyökértelenné és zavarodottá tesz bennünket.

Szükség van arra, hogy önmagunkban megtaláljuk az örök referenciapontot, ami erőt ad és a cél felismerését is magával hozza. Az igazság erő. Az igazság szükséges, mert nélküle az életünk nem működhet helyesen.

Az élet akkor működik jól, amikor helyesen gondolkodunk és gondoskodunk önmagunkról. Az énünk hiányosságainak a megvizsgálása és felismerése felszabadít. A becsületes felismerés bátorságot ad a félelem, bűnbánat és kifogások nélküli változáshoz.

A sikeres változás alapja az eredeti én pozitív minőségeinek az elfogadása. Ezek a minőségek belső és valódiak. Az emberi szellemnek ezt az örökkévaló, halhatatlan jóságát gyakran figyelmen kívül hagyjuk, vagy nem törődünk vele.

Mint emberi lényeknek, a méltóságunk alapját önmagunk eredendő jósága adja. Ennek az eredendő jósnak az életünkben való kifejeződése az, amit méltóságnak nevezünk, és ez az isteni minőség tesz bennünket igaz emberekké.

Amikor igazán emberhez méltóak vagyunk, akkor az élet több mint túlélés. Ez a szeretet és cél örömteli tapasztalata.

## **Az élet minőségét a gondolatok minősége teremti**

Gondoljunk egy magra. Olyan, mint egy pont: kicsi, parányi és az összes lehetőség benne van. A gondolat is ilyen. A gondolat olyan, mint a mag. A mag lehet pozitív vagy negatív a hangulatunktól, viselkedésunktől, jellemunktől függően. A gondolatok teremtik az érzéseket és a viselkedésünket. Ezek kombinációját nevezhetjük tudatosságnak. Az emberi tudatosság, a gondolkodás, az érzés, az érzékelés, a kifejezés képessége és mindez egyetlen gondolatból indul el.

Valaha is megállunk-e, hogy a gondolatainkat megfigyeljük? Eszünkbe jut-e néha, hogy meghúzzuk a féket, vagy pontot teszünk a gondolataink végére? Rendszerint hagyjuk, hogy a gondolataink szerte-széjjel kószáljanak tudatunk minden zugában. A szétszórt, ellenőrizetlen gondolatok olyanok, mint egy száguldó autó: ha nem használjuk a féket, előbb-utóbb biztos karambolozunk. Az ellenőrzés nélküli tudat feszült, aggodalommal és stresszel teli. Ez igen sok kárt okoz.

Ahhoz, hogy a tudat természetesen működjön, a féket szükséges meghúzni. A természetes tudat békés és a tudat békéje tisztánlátást teremt. Amikor a dolgokat tisztán látjuk, akkor semmi nem megy veszendőbe, és így szellemileg gazdaságossá válunk. A tudatunk a haszontalan gondolatoktól nem válik terheltté. A tudat legnagyobb betegsége, amikor túl sokat gondolkodunk, különösen, amikor másokkal kapcsolatban tesszük ezt, hogy mit tettek, mit kellene tenniük, mit kellett volna tenniük, miért mondták ezt vagy azt, miért beszélnek így vagy úgy. Ez a sok „mi?”-„mit?” és „miért?” elrabolja a tudat nyugalalmát.

A túl sok gondolkodás olyan, mint a túl sok evés. Nehézkesek leszünk, elveszítjük könnyedségünket és rugalmasságunkat. Beleragadunk kis dolgokba és azok fokozatosan hatalmasakká nőnek, amiket nem tudunk lerázni magunkról. Sokszor, amikor túl sokat gondolkodunk, akkor képzelgünk, és túlzottan reagálunk. Ezáltal negatív érzéseket teremtünk.

Sokkal jobb megfigyelni, mint minden szót, érzést és magatartást magunkba szívni, elmerülni azokban vagy reagálni. A megfigyelés türelmet és tisztánlátást ad ahhoz, hogy helyesen gondolkodjunk és cselekedjünk. A megfigyelés belső összpontosítást teremt, ami megengedi, hogy a realitást lássuk.

Mások szavai, és véleménye gyakran befolyásolhatnak minket. Ahhoz, hogy a békét a tudatunkba újra visszahozzuk, szükség van egy belső utazásra. Ez visszaállítja az egyensúlyunkat és megállít minket abban, hogy az energiáinkat elvesztegessük. Megtanulunk gondolkodni, mielőtt beszélünk, és figyelmünket összpontosítani, mielőtt cselekszünk. Enélkül, a szélsőséges gondolkodás, beszéd vagy cselekedet érzelmi, szellemi és fizikai diszharmóniát teremt. Ez az állapot fáradtságot, stresszt, nyugtalanságot és félelmeket eredményez.

Ha nem ellenőrizzük önmagunkat, akkor ezt mások fogják megtenni. És ezt nem szeretjük. Reagálunk. Panaszkodunk. Kirobbanunk. Amíg nem tanuljuk meg a belső utazást és azt, hogy önmagunk mesterei legyünk, addig biztosan mások fognak felettünk uralkodni.

A tudat fékje a nyelvet is megfékezi. A tudat és a nyelv igen szoros kapcsolatban van egymással. Ami a tudatunkban van, az a nyelv által a szavainkban automatikusan kifejeződik pozitív vagy negatív formában, és hat másokra. Ha a szavaink durvák vagy kritikusak, akkor erre mások reagálnak, és viszonzásképpen azt adják, amit kaptak. A szavaknak és érzelmeknek ez a „pingpong” játéka naponta bekövetkezik, és ez igen kimerítő.

**Amilyen a gondolatunk, olyan a tudatosságunk, és amilyen a tudatosságunk, olyan az életünk.**

Ha pozitív és tiszta magot ültetünk és erre a gondolatra koncentrálnak, akkor annak energiát adunk, mint ahogy a Nap a földbe vetett magot táplálja. Ahogy a földben a mag felébred, kicsirázik és növekedni kezd, hasonlóképpen ezt teszik a gondolatok is, amikre koncentrálnak.

A jelenlegi időben a legpozitívabb és legszükségsezerűbb gondolatok a béke és a nyugalom gondolatai. Minden reggel mielőtt elkezdjük az egész napos utazásainkat, ülünk csendben és nyugodtan és ültessük el a béke gondolatát.

A béke harmónia és egyensúly. A béke szabadság, ami szabaddá tesz a negativitás és haszontalanság terhétől. Találjuk meg önmagunkban a béke otthonát. A béke a mi eredeti erőnk, lényünk örökkévaló nyugodtsága.

A nap első gondolata legyen egyszerűen békés. Ültessük el ezt a magot és locsoljuk figyelemmel és erőt fogunk felhalmozni.

## A tanulás

A szellemi fejlődéshez szükségünk van megértésre. A mély megértés a tudatunkat helyes keretek közé helyezi, és lehetőséget ad arra, hogy a dolgokat teljesen más megvilágításban lássuk. Az új meglátás segít abban, hogy letisztázzuk a régi hatástalan sablonokat, és az életünk megtelik az új bizalom lélegzetével.

A megértés, – akár tudásnak, akár figyelemnek vagy éleslátásnak nevezzük, – igen értékes, de csak akkor, ha teszünk is valamit. A cselekedet teremti meg a tapasztalatokat. A tapasztalat, amit a gyakorláson keresztül nyerünk, az elméletet realitássá változtatja. Ez a személyes változás teremti meg a belső erőt. Ez a fejlődés.

A világos megértés néha azonnal bekövetkezik, gyakran azonban több időt igényel. A megértés a tanulás alapja.

A tanulásban fejlődés van, és a fejlődésben öröm. Azok, akiknek vágyuk a tanulás, igen sok tanárt és leckét találhatnak a világ tantermeiben. Tanuljunk és kísérletezzünk. Leonardo da Vinci fel akarta fedezni annak a módszerét, hogy az emberek repülni tudjanak. De a kortársai ahhoz ragaszkodtak, hogy ha Isten azt akarta volna, hogy az emberek repüljenek, akkor két szárnyat teremtett volna, mint a madaraknak. A mi helyünk a földön van – mondták. Leonardo tovább próbálkozott és bár sikertelen volt és elbukott, de mégis az elkötelezett kísérleteire az összes ellenállással szemben még ma is emlékezünk. 400 év elteltével, Rómában a repülőtér róla van elnevezve. Soha nem tudunk eleget. Mindig van valami új, amit felfedezhetünk, és amit megtanulhatunk.

## Türelem

A türelem fejlődésre való hajlandóság. A jó, a pozitív, a tiszta nem érhető el azonnal vagy automatikusan, ez egy olyan folyamat, amihez időre van szükség. Néha a folyamatban aktívan részt kell venni, és néha várnunk kell. Az emberek gyakran erőszakolják a dolgok megtörténését. Vannak alkalmak, amikor az erőszak működik, de ez soha nem teremtheti meg az igazi beteljesedés érzését. Ha a siker harc vagy küzdelem eredménye, akkor a győzelem üres.

A legjobb eredmények nemcsak rajtunk vagy a teljesítményünkön múlnak. A siker abból származik, ha hagyjuk a dolgokat „csak úgy lenni”, nemcsak az események vonatkozásában, de különösképpen, amikor az embereket hagyjuk a maguk létében. Természetesen nekünk is tenni kell valamit; de nem szabad magához a tevékenységhez ragaszkodni. A cselekvéshez való ragaszkodás korlátozza az eredmény sikerét, mivel a ragaszkodás, vagy egy bizonyos eredmény utáni vágy a cselekedetet megfosztja tisztaságától.

Hogy dolgozik a kertész? Kiválasztja a földet, és az évszaktól függően elveti a megfelelő magokat. Szereti a munkáját: felássza a földet, elülteti a magokat, majd locsolja a palántákat, de végső soron tudja, hogy az élet csodájának megnyilvánulása a természetben múlik majd. A kertész feladata, hogy mindig figyelmes legyen, elegendő vizet adjon, visszaverje a rovarok támadását, stb., de a fejlődési folyamatot ő nem uralhatja, csak együttműködik, segít a természetnek, de nem lehet beavatkozó. A gyönyörű kert a kertész és a természet közötti kapcsolat eredménye. A kertész igazodik a természet törvényeihez, megérti, hogy mikor kell belépnie a folyamatba, és mikor kell abból kilépnie.

Az igazi siker alapja mindig a társas viszonyok összehangolt erőfeszítésén alapszik, amely felismeri az egyén és mások szerepét. A saját felelősségünk tudatában lehetőséget adunk másoknak is a részvételre. Az emberek gyakran elfelejtik megőrizni ezt az egyensúlyt.

A kertésznek meg kell értenie a helyes egyensúly törvényét, különben ha túlzottan beavatkozó, vagy túl keveset tesz, jelentősen korlátozza a kert szépségét és termékenységet. A kertésznek az időt tisztelnie kell. Türelmesen várnia kell a megfelelő időre, hogy a magokat elültesse, mert ha az adott magot rosszkor helyezi a földbe, vagy rossz helyre ülteti, akkor bármennyire is gondozza, öntözi, trágyázza, stb., a magokat nem tudja növekedésre serkenteni. De önmagában a türelem sem elég. A türelem a helyes megértés nélkül azt jelenti, hogy a várakozás nem igazodik a helyzet igazságához. A passzivitás és a türelem nem ugyanaz. A passzivitás lustaság. Akkor jelentkezik, amikor nincs ott a vágy az erőfeszítésre, amikor nincs igazi elkötelezettség.

Nekünk, felelősséggel és figyelemmel, mindig a helyes cselekedetek magját kell elültetnünk, de az énközpontú vágyaink miatt sosem szabad erőltetnünk a dolgokat. Az ilyen vágyak megrontják a termést, amit szeretnénk learatni. A boldogság és jó közérzet szempontjából nem leszünk sikeresek, ha állandóan beavatkozunk és manipulálni akarunk olyan dolgokat, amiket magukra kellene hagynunk. A természetes folyamatokat tisztelnünk kell. Ezzel a tisztelettel mindenből a jó fog felszínre kerülni.

## A hit ereje

A szellemiség azt jelenti, hogy elfogadjuk a személyes változás lehetőségét: egy olyan változást, amely új látásmódot hoz, új célt ad, és a megértés új távlatát tárja elénk. Változás nélkül nincs előrehaladás. A sikeres változás megteremti az inspiráció és lelkesedés energiáját, hogy tovább tudjunk kísérletezni.

Soha nem szabad feladni a reményt vagy azt gondolni, hogy a múlt szokásaiba már túlzottan beletemetkeztünk. A pozitív gondolatok és a folyamatos, szelíd kitartás csodákra képes. A lehetetlen lehetségessé válik.

A pozitív gondolatok alapja az igaz hit, ami a szellemi megértés és a tapasztalat együttes jelenléte. A hit nem vak remény vagy a tradíció kényelme, amivel az önálló gondolkodás hiányát álcázták, és nem is a megértés hiányának igazolása. Amikor egyszer megtapasztaltuk igazi énünk méltóságát, akkor már tudunk hinni abban, hogy kik vagyunk, tudunk hinni abban, hogy jogunk van az egyenlőség, szabadság és boldogság öröktől való örökségéhez, de elsősorban a szeretethez és az igazsághoz.

Ezek azonban olyan jogok, amelyeket csak az alázat alapján, és az Univerzum örökkévaló törvényeinek tiszteletben tartásával igényelhetünk. Ezek a jogok csak akkor nyilvánulnak meg, amikor felismerjük önmagunk igaz szellemi azonosságát, amikor önmagunkat a saját szellemi valóságunkkal kezdjük azonosítani. Ez a tudatosság hitet ad, hogy bízni tudjunk abban, amivé válhatunk.

A hit a szellemisségben képessé tesz arra, hogy bízzunk önmagunkban. Ha van bizalom, akkor el tudjuk engedni a múltat, ott a bátorság, hogy újra merjünk. A bátorság önbizalmat ad ahhoz, hogy elérjük, amit akarunk. De, ha kétségeink vannak, akkor ezzel a kudarc lehetőségének a magját is elültetjük.

A hit a szellemisségben állandóan megadja a győzelem lehetőségét. Minden hittel megtett lépés egy új fejezetet nyit az életünkben.

## **Becsületesség**

Néha túl keményen próbálkozunk, és néha nem eléggé. Erőfeszítést kell tennünk. Ha fejlődni akarunk, akkor próbálkoznunk kell. A körülményeink, a kapcsolataink, a sorsunk a jellemünk tükré, tehát, mi vagyunk a felelősek. Az egyedüli nélkülözhetetlen változás, amit megtehetünk, az a saját jellemünk megváltoztatása.

A fejlődés iránti elkötelezettség szükséges. Az elkötelezettségnek ez az ereje az igénybe vehető energiánkat a célunk eléréséhez rendelkezésünkre bocsátja. A fejlődés iránti elkötelezettség azt jelenti, hogy önmagunkkal őszinték vagyunk.

Nem kell tökéletesnek lennünk, de legyünk becsületesek. A becsületesség reálissá tesz bennünket, és tisztán látjuk, hogy mit tehetünk és mit nem. A megértésünknek és a kapacitásunknak megfelelően próbáljuk a tőlünk telhető legjobbat. Ennél többet nem tehetünk. De mégis tartsuk nyitva a szemünket, hogy a tanulás létráján mindig megtehessük a magasabb fok felé vezető következő lépést. Ha nem vagyunk kész, ne erőltessük a felkapaszkodást, de legyünk tudatában a magasabb fok létezésének, hogy amikor az idő eljön, felkapaszkodhassunk. Ezt jelenti a becsületesség.

A becsületes erőfeszítés azt jelenti, hogy mindig készen állunk, az élet bármilyen leckét is hozzon. Függetlenül attól, hogy eddig mennyit olvastunk, tanultunk vagy mit értettünk meg, arra, hogy még többet tanuljunk, mindig van lehetőség.

A becsület alázatot kíván.

## **Az alázatosság nem alacsonyabbrendűség**

Az alázat azt jelenti, hogy mindig készek vagyunk a tanulásra, a változásra. Az alázat csak az öntiszteltet által valósulhat meg, az öntiszteltet pedig az önismeretből jön: tudjuk, hogy mi az egész részei vagyunk, mint a fogaskerek: a kereknek összekapcsolódása teszi lehetővé a forgást. Ez az Univerzum működésének a törvénye.

Nem mondhatjuk, hogy „minden vagyok, vagy semmi sem vagyok”. Az alázat teremti meg ezt a megértést, ami egyensúlyban tart bennünket. Ne ragaszkodjunk mások jó tulajdonságaihoz, és ne foglalkozunk a gyengeségeikkel sem. A minőség a szeretetteljes törődés által növekedhet, és másokat szolgálhat, a gyengeségeket pedig odafigyeléssel és becsülettel csökkenteni tudjuk.

Az alázat a legnagyobb védelem számunkra. Megóv bennünket attól, hogy belezuhanjunk az önelégültség és az arrogancia szakadékába. Az alázat éberen tart minden lehetőséggel szemben, legyen szó csodáról, csalódásról vagy gyötrelmről.

Az alázat dogmatizmus nélkül teszi bizonyossá a dolgokat. Mivel az alázat az öntiszteltet gyümölcse, az alázatos ember soha nem fél megnyílni és sosem fél a veszteségtől. Amire szükségünk van, az mindig bennünk van. Semmi és senki nem veheti el őket tőlünk. Az alázat a belső biztonságból fakad, ami képessé tesz a kommunikációra, az együttműködésre, az új gondolatokkal, ötletekkel való kísérletezésre.

Az alázat bizonyítéka, hogy legyőztük az „én” és az „enyém” tudatosságát, amely a hatalomért folytatott játszmában gyakran kelepcebe csalja az embereket. Ez a manipulációk játszmája, amely lerombolja az öntiszteltet, a szeretetet, a barátságot.

Gondnoknak kell lennünk és nem tulajdonosoknak, és ily módon kell másokkal is kapcsolatot teremtenünk. Amikor úgy érezzük, hogy tulajdonosok vagyunk, automatikusan megteremtődik a félelem a veszteséggel kapcsolatban. Kialakul bennünk a gyanakvás és a védekezés. A gondnok tudatosságával megértjük, hogy semmink és senkink sincs, és a lemondással mégis mindent megkapunk, amire szükségünk van. Amire szükségünk van, az eljön hozzánk. Mindenkinek van elég.

A gondnok-tudatosság rengeteg szellemi és érzelmi energiát takarít meg számunkra, mert nincs önző kalkulációkra elvesztegetett idő, félelemmel teli állandó megfigyelés, okoskodó manipuláció. Ezzel a tudatossággal mesterré válunk. Egy mester mindig az Univerzum örök alapelvei szerint dolgozik. A mester alázatos és elégedett és megőrzi az egyensúlyt és a harmóniát. A legnagyobb alázat, amikor felismerjük, hogy az emberiség fölött is működnek törvények. Ezek a törvények örök alapelvek, amelyek megvédenek, és minden életet a jólét felé kormányoznak. Nekünk, mint egyéneknek az a feladatunk, hogy elfogadjuk ezeket az alapelveket, és ha alávetjük magunkat az örök Igazságnak, megtaláljuk a szabadságunkat. Megtaláljuk önmagunkat.

Az isteni törvényeknek magunkat alávetni nem jelent korlátozást. Éppen ellenkezőleg, ezek az örök törvények igazi eszközök, amelyek lehetővé teszik, hogy egyéniségünket maximálisan kifejezhessük, miközben mások egyéniségének tiszteltet adunk, birtokháborítás nélkül. Így tudjuk a harmóniát megőrizni.

Az alázat segítségével felismerjük, hogy mindenkinek joga van ahhoz, hogy békében, szabadon és boldogan éljen. Ez a velünk született jog örök törvény.

A szolgai engedelmesség sokszor a félelem eredménye, hogy nem merünk önmagunk lenni. Nincs bátorságunk szembenézni a dolgokkal, nincs bátorságunk ahhoz, hogy változzunk, hogy más irányba mozduljunk. Az öntisztelet megszabadít a félelemtől és a függőségtől. De ha nem rendelkezünk megfelelő önismerettel, akkor különösen a társadalmi elvárások és kapcsolatok vonatkozásában szolgákká válhatunk.

Az alázat befelé fordulttá tesz. A befelé fordult állapotban megvizsgálhatjuk mindazokat a falakat és érzelmeket, amelyek korlátoznak bennünket. A szolgai engedelmességnek úgy vehetünk véget, hogy megtanulunk becsületesen elgondolkodni önmagunkról, megvizsgálni és megfigyelni önmagunkat. Ha nincs bennünk alázat, akkor az ego irányít bennünket, és ilyenkor a személy a saját korlátozott látásmódjának és vágyainak az alattvalójává válik.

Az alázat kinyitja az önismeret kapuját. Ahogy kezdjük megismerni önmagunkat, az öntisztelet is növekszik. Ez az öntisztelet természetes módon megteremti a helyes önazonosság érzését. Ezzel a belső stabilitással nincs félelem a különbözőségtől. Nincs birtoklási vagy felhalmozási vágy. Ez a szabadság. Ahogy valaki ebben a belső szabadságban fejlődik, többé nincs benne vágy, hogy az embereket vagy a szituációkat ellenőrizze. Tudjuk, hogy a dolgok a megfelelő időben és helyesen történnek. Az alázat az öntisztelet másik arca. Minél nagyobb az alázat, annál nagyobb az öntisztelet. Senki és semmi nem fenyeget. Szabadok vagyunk.

## **A gyökerekhez való visszatérés**

A gyökerek a támaszt biztosító rejtett alapok. Az alapok mindig rejtettek, létük inkognitó, és bár láthatatlanok, ők a felelősek azért, hogy minden struktúrát összetartsanak. Egy épület, függetlenül attól, hogy milyen régi vagy új, hogy kívülről milyen szép, szilárd alapokat kíván, hogy megmaradjon.

Az emberi lényeknek is vannak láthatatlan alapjaik. A testnek, a szavaknak és a tetteknek, amik az emberi élet látható struktúrájának a gyökerei, szubtilis energiája van. Amikor ez a szubtilis energia eltávozik az emberi lényből, ezt nevezzük halálnak. A halál beálltakor a száj megmarad, de nem hagyja el szó, a szemek megvannak, de nem látnak, és a fizikai test sem mozdul. A struktúra ott van, de élettelen. Az emberi élet alapja nem anyagi természetű.

Amíg nem vizsgáljuk meg az emberi lét gyökereit, addig nem érthetjük meg önmagunkat, és nem tudunk megváltozni. A pszichológia kísérletet tesz a gyökerek elérésére, és sokat segít a tudatalatti és a tudatos működések, a tudat, a szokások, stb. megértésében, azonban önmagunk igazi felfedezése és megismerése érdekében a maghoz kell visszatérnünk. A gondolatok a lélekből, egy nem anyagi energiapontból fakadnak, ami formájában és azonosságába örökkévaló. A lélek nincs kitéve olyan jellegű változásoknak, mint a test. A lélek, ami nem az anyagi világ része, az emberi tudatosság alapja. Ez az élő, nem fizikai mag tartalmazza a személyiségünket, a vágyainkat és az érzelmeinket.

Mint ahogyan a fa maga magában hordozza az összes információt a fáról, mindaddig, amíg a megfelelő körülmények lehetőséget nem adnak annak megnyilvánulására, hasonló módon a lélekben is megtalálható az egyén személyiségrajza, ami az idők folyamán a tevékenység és a kapcsolatok által kifejezésre jut.

A szellemiség révén arra törekszünk, hogy az emberi személyiségben megtaláljuk az eredetit. Függetlenül attól, hogy a lélekben mennyi tisztátalanság halmozódott fel, a lélek eredendően tiszta. A lélek – vagyis az igazi én – eredendően jó és nem bűnös. A szellemi ösvényt követni azt jelenti, hogy önmagunkban felfedezzük és megtapasztaljuk az eredeti jóságot, az életünkben felszínre hozzuk. Amikor ezt az eredeti és igen finom energiát megtapasztaljuk, a tudatosságunkban ugrásszerű változás következik be. A történelemben a tudatosságnak ezt a változását megvilágosodásnak nevezik, ami újfajta önbizalmat és reményt ad egy olyan életre, amiben sokkal több a realitás, és ennek eredményeképpen nagyobb a boldogság. Újjászületünk.

## **Raja yoga meditáció**

A szokások, a lélekben lévő, mélyen rögzült szenvedélyek császárokként uralják önünket. A szokások, az ismétlődő gondolat- és cselekedet-minták, fennhatóságot élveznek az idő, a logika és okok felett; minden gondolkodás és érzés nélkül afelé hajtanak bennünket, ami az egyén igazi jóléte ellen van. Ezen császároknak a trónusa a tudat, amely zsarnok módjára bitorolja a békét és tisztaságot, minden kedvesség és együttérzés nélkül.

A Raja Yoga meditációban az a célunk, hogy megváltoztassuk a szokásainkat, hogy véghezvigyük ezen zsarnokok trónfosztását. Ehhez olyan intellektusra van szükség, ami szellemi tudással van feltöltve. A szellemi tudással megtaláljuk az okokat és ez a felismerés erőt ad a tudat zsarnokainak legyőzéséhez.

Szükség van tudásra és csendre. A csend összekapcsol Istennel, aki erőt ad ahhoz, hogy visszanyerjük az elveszett méltóságunkat. Az eredeti méltóságunkban uralkodni tudunk önmagunk felett. A Raja Yoga önmagunk mesterévé tesz, újra megtaláljuk belső királyságunkat és igazi trónusunkat.

## A csend csodája

A csend a hallgatásra való képesség: amikor odafigyelünk önmagunkra, másokra és Istenre.

A hallgatás egy elveszett művészet. Nélküle nem tudunk kommunikálni, nem tudunk másokkal kapcsolatot teremteni, és nem élhetünk jelentőségteljes életet. A hallgatást újra meg kell tanulnunk. Befelé fordulva meghallgatjuk és megérthetjük önmagunkat. Ilyenkor az aggodalmak és a bánat sebei begyógyulnak. Ez a szellemi gyógyszer mindig jelen van bennünk, a lélekben. Bármikor, ha szükségünk van rá, bármilyen mértékben is legyen rá szükségünk, ezt önmagunkban megtaláljuk. A harag betegsége a tolerancia gyógyszerét kívánja, a csalódás a reményt; a bosszúvágy és büntudat erőszaka megbocsátást igényel; a félelem bátorságot, az ego öntiszteletet. A belső csend által a gyógyuláshoz erőt kapunk.

Az igazi hallgatás a realitás érzékelése. A csendben tudjuk megismerni az igazi énünket. Ha mi nyugodtak és csendben vagyunk, ha befelé fordulunk, akkor láthatjuk az ősi, eredendő jóságot, az igazi én tervrajzát. Így képesek leszünk megérteni, hogy az ego, a harag, a félelem, a helytelen vágyak hogyan okoztak különféle betegségeket a tudatunkban és a szívünkben. De ezek a betegségek nem az igazi én részei. Túl sokáig hittünk bennük. A zavarodottságot az eredendő jóság és a felvett negativitások keveredése okozta. Szétválasztásukhoz, a negativitás betegségének eltávolításához az eredeti énünk, különösen a szeretet, a tisztaság és a béke minőségeire van szükségünk.

Ezek az eredeti, szubtilis energiák tisztítanak és gyógyítanak: minden nap egyre tisztábbak, azaz egyre igazabbak leszünk önmagunkhoz. A csend tükrebe nézve megláthatjuk az eredeti énünket. Ebben a tükörben a szellemi önazonosságunk nem távoli remény vagy cél, hanem realitás. Hogy ezt a realitást szilárdra tegyük, naponta meg kell teremtenünk a csend helyét. Meg kell hallgatnunk önmagunkat.

Amikor egyszer megtanulunk önmagunkra figyelni, akkor élvezni fogjuk, hogy másokat is meghallgassunk. Az odafigyelés közelséget, a közelség barátságot teremt. Mit ér az élet barátság nélkül? A másokkal való kapcsolataink minőségét az határozza meg, hogy mi mit ajánlunk fel a szívünkben. Az igazi kapcsolatok alapja az őszinteség. Egy igazi kapcsolat tartós és állandó. Ez teszi az életet érdekessé. Ez a szeretet fenntart és táplál.

A legszebb és legfelemelőbb, amit ember megtapasztalhat: amikor Isten szól hozzánk. A csendben érezzük, hogy Isten szeret minket. Ez a szeretet gyógyít, és szabaddá tesz. Isten barátsága által visszatalálunk önmagunkhoz. Ez a kapcsolat hitelessé tesz minket. Az Ő szeretete önzetlen és soha nem birtokló vagy korlátozó. Isten szeretete tiszta.

A tiszta szeretet begyógyítja a legfájdalmasabb sebeket. Ezt az egyedülálló szeretetet csak a csend mélyén lehet megtapasztalni, de csak akkor, ha már nincs bennünk vágy és követelés. Az önzés a szívet leblokkolja.

## Isten ismerete

Isten a Tiszta Igazság. Ő a legtisztább és legjótékonyabb módon fejezi ki Önmagát. Ezt hívják isteni szeretetnek. Ő örökké ilyen. Isten nem bizonyos emberek vagy vallások kiváltsága. Isten mindannyiunkhoz tartozik. Isten látásmódja nem ismer határokat.

Isten a Fény. Egy Fénypont, a Halhatatlan Lényeket Sugárzó Fény. Mint a Valóság forrása, Isten az igaz emberi élet mértékadója. Egy olyan életé, amit az embereknek szeretetben, boldogságban és személyes szabadságban kellene élniük.

A fizikai nap az aranyfényű sugarait és melegét a földben lévő magokra sugározza. Amikor a magok magukba szívják a fényt és meleget, mozogni, ébredni kezdenek, és megjelenik az élet csodája. Ugyanígy Isten, a Fény Forrása állandóan a szeretet sugarait árasztja felénk. Ha szellemileg éberek vagyunk, megkapjuk ezeket a sugarakat. Ilyenkor bennünk az eredeti jószágunk feléled.

Ez most az ébredés időszaka. Tavasszal a nap még több fényt és meleget sugároz a földre, lehetőséget ad a természetnek, hogy kivirágozzon. A XXI. század felé közeledve, Isten, a Tudás Napja tiszta energiát sugároz felénk. Ez az isteni energia átmossa az emberi lelkeket és a természetet, visszaállítja bennünk a harmónia eredeti állapotát. Az emberi civilizáció tavasza most bontja virágait. Újból látni fogjuk az elveszett Édent, az elsüllyedt Atlantiszt, az elfelejtett Paradicsomot.

Ahhoz, hogy ezt az Isteni Szeretetet megkaphassuk, az egyetlen dolog, amire szükségünk van, hogy az Örökkévaló Egyetlenre, a Forrásra, Istenre emlékezzünk. Az emlékezés szabaddá tesz a múlttól. Ez lehetővé teszi a szellem reneszánszát, az új emberiség megszületését.

## Tisztaság és boldogság

A tisztaság állapotában újra élvezzük azt, amik vagyunk. A tisztaság nem az élet tagadása, hanem az élet eredeti méltóságának és értékének a megerősítése. Felismerjük, hogy az emberek, a testvéreink és nővéreink szintén az élet örökösei, és ez a velünk született jóság a szívnek megadja az öröm áramlását.

A tisztaság az Igazság szeme, aminek segítségével a dolgokat eredeti jelentésük szerint látjuk, tisztán, világosan, szabadon a maga egyedülállóságában. A tisztaság olyan pozitív látásmódot teremt, hogy miközben tudatában vagyunk a negativitásoknak, képesek vagyunk átlépni rajtuk vagy semlegesíteni őket. A tisztaság nem áll meg kritizálni, panaszkodni, de könnyőreletes és átalakít ott, ahol tud. Ha tiszták vagyunk, akkor boldogok vagyunk. A boldogság azt jelenti, hogy elégedettek vagyunk azzal, akik valójában vagyunk.

A tisztasága azt jelenti, hogy nincsenek rossz érzéseink és negatív reakcióink a kritikák idején. A tiszta érzésekkel bekapcsolódhatunk és kiléphetünk egy-egy helyzetből anélkül, hogy káros irányba befolyásolnánk őket, esetleg mi magunk károsodnánk. A tisztaság átadja a függetlenség lehetőségét. Amikor túl sok az egonk, akkor könnyen megbántódunk, azzal reagálunk, hogy visszahúzódunk vagy agresszívvá válunk.

A tisztaság függetlenség és ennek a bizonyítéka a szeretni tudás képessége és az, hogy másokhoz közel kerülünk. Ahol tisztaság van, ott mások nem félnek tőlünk és mi sem félünk senkitől, mert nem lehet veszteség vagy bánat, csak tiszta szeretet. A tiszta szeretet felismeri minden ember eredendő egyéniségét, és azt tiszteli. Nincs megbélyegzés vagy kategorizálás.

Isten soha nem bélyegez meg minket. Függetlenül attól, hogy férfiak vagy nők, zsidók, keresztények vagy muzulmánok, kínaiak, görögök vagy indiaiak vagyunk, Isten az élet drámájában egyedülállónak lát, és tisztelettel elfogad mindannyiunkat. A mi célunk az, hogy ezt a különlegességet, amilyen világosan és természetesen csak lehetséges, kifejezésre juttassuk.

Mivel Isten ismeri az örökkévaló különlegességünket, nem kényszerít minket arra, hogy mások legyünk, mint akik vagyunk. A mi boldogságunk abban rejlik, hogy azok vagyunk, akik vagyunk. Mint a Szeretet Legfelső Forrása, Isten gyengéden arra bátorít minket, hogy felfedezzük a különlegességeinket

Isten szeretetével felismerjük, hogy nincs arra szükségünk, hogy másoktól erőt vagy önazonosságot kölcsönözzünk. Az életünk horgonya bennünk van. Ezzel a rálátással, semmi nem csökkentheti az értékünk érzését.

## Az igazság

Az igazság hatalom és erő. Az erő belső stabilitás, olyan belső mentsvár, ami folyamatosan biztosítja a mentális, érzelmi és szellemi egészséget. A lélek számára a legnagyobb erőt a boldogság adja, ez pedig gyógyszer, ami távol tartja a mentális és érzelmi betegségeket, amik az aggodalom, a félelem és a függőség. A boldogságot akkor lehet elérni, ha megtanulunk megbecsülni, hálásnak és tiszteletteljesnek lenni. A belső jólét állapotának eredménye, ha szerető és megbocsátó természetűek vagyunk.

A másik nagyszerű erő az elégedettség, amely a becsületes, egyszerű élet eredménye. Akkor leszünk elégedettek, amikor túljutunk a haszontalan és szükségtelen vágyakon. Mondják, hogy egy ember szellemi szintjét elégedettsége alapján lehet megítélni.

A belső erő kifejlesztéséhez elsősorban becsületre van szükség. A becsület az, amikor a mindennapi életben gyakoroljuk az igazságot. Becsületesség nélkül igen sok illúziónak adunk helyt, és minél több a mesterkéltetés bennünk, annál gyengébbek leszünk.

Tudásunk lehet, de ha hiányzik belőlünk a becsületesség, akkor nem ismerjük fel: ahhoz, hogy rátaláljunk a dolgokra, először magunkba kell néznünk, ellenőriznünk kell önmagunkat, és változnunk kell. A becsületesség az intellektusunkat a külvilág helyett befelé összpontosítja. Amikor a tudatállapotunk megértése nélkül fordulunk kifelé, könnyen esünk abba a csapdába, hogy igen jó dolgokról beszélünk, de semmit nem teszünk.

Ahol becsület van, ott nincs lustaság, félelem, vagy függőség. A lustaság azt jelenti, hogy ahhoz ragaszkodunk, ami kényelmes; könnyű módját választjuk a gondolkodásnak, a dolgok elvégzésének, nincs mély, belső vágyunk a változásra, csak panaszkodunk és minden a régi marad. A tudatosságunk nem tud egy magasabb szintre ugrani, mivel túlzottan ragaszkodunk bizonyos szokásainkhoz.

A félelem a megértés hiányának és nagyfokú függőségünknek a következménye. Amikor nem ismerünk valamit, tartunk tőle, mert nem szoktunk még hozzá. Ha valaki becsületes, akkor megvan benne az akarat a kísérletezéshez, mert a biztonság nem a tradíciók feltételeihez vagy a társadalmi normákhoz kötött, hanem belülről, legmélyebből fakad. Megtanulunk önmagunkért gondolkodni, és így képesek leszünk kifejleszteni magunkban az akaratot az új dolgokkal való kísérletezéshez. Tudjuk, hogy nincs veszíteni valónk, csak tanulhatunk. Nem félünk az újtól vagy a változástól.

Minél jobban függünk valamitől – lehet az egy megszokott gondolatmenet, egy adott személy, vagy szerep – akkor rögtön ott a félelem: mi lesz, ha elveszítjük? A függőség illúziókon alapuló biztonságot teremt, hiszen az élet realitása az, hogy bármilyen hozzám tartozó külső dolog bármelyik pillanatban elveszhet. És akkor mit teszünk? Hol találok biztosítékot? Ha nem saját magamban, akkor ez szenvedéssel jár.

A függőség nem kapcsolatot, hanem kötődést hoz létre. Az olyan kapcsolatokban, amiknek az alapja a függőség, nincs igazság. Ezért van olyan sok harag, félelem, elégedetlenség. Amikor másoktól vagy a körülményektől függünk, elveszítjük a belső erőnket.

Amikor túlzottan reagálunk, vagy túl sokat képzelgünk, túlzásokba esünk, és felnagyítjuk a dolgokat. Akiben sok erő van, az folyamatosan helyére teszi a dolgokat, és látja a következményeket is. Az erő a nehézségek felnagyítása helyett csökkenti a hibákat, a gyengeségeket. Amikor a nagy dolgokat lekicsinyítjük, akkor ez lehetőséget ad arra, hogy hatékonyabban bánjunk el velük.

A szellemi erő olyan képesség, amely a világos gondolatok és az önkontroll által csökkenti a negativitást. Minél kívülállóbbak tudunk lenni, annál világosabban látjuk a dolgokat, de ha túlzottan terjengősek vagyunk, akkor elvész a világosság, a tisztaság. Az igazság mindig egyszerű.

A lustaság, a félelem, a függőség magával hozza a következő szóhasználatokat: „képtelen vagyok rá”, „nem tudom”, „nem értem”, „ha”, „majd”, „talán”, „esetleg”, „holnap”, „jövőre”. Amikor nem akarunk változni vagy befelé tekinteni, ezeket a kifogásokat hangoztatjuk, és ezzel félretesszük a dolgokat. Az ilyen viselkedés soha nem ad erőt és szellemi hatékonyságot az egyénnek.

Becsületességgel nem adunk helyet a régi szokásoknak, és nem adjuk fel önmagunkat. Ez belső erőt teremt. Sokszor a belső erő külső megnyilvánulása az, hogy képesek vagyunk az ötletet a gyakorlatban megvalósítani. Van bátorságunk, és világosan, tisztán cselekszünk. Nem durva, erőszakos, vagy domináló módon, hanem gyengéden, de határozottan, önbizalommal, minden dogmatikus viselkedés nélkül. Az erőteljesség azt jelenti, hogy képesek vagyunk valami mellett kitartani anélkül, hogy mások érzéseit megsértenénk.

## Ne vádoljunk

Vannak, akik mindenért önmagukat vádolják. Bármilyen tönkremegy, azt gondolják, hogy az ő hibájukból történt. Az öntisztogatásnak ilyen jellegű hiánya olyan az, ami a hitet ülteti el bennük, hogy méltatlanok. Egy idő múlva a méltatlanság érzése úgy fejeződik ki, hogy azt képzelik, nem érdemlik meg a boldogságot, a szeretetet, és a bánatot, szenvedést megérdemelt büntetésnek tartják. Elveszítik erejüket és a képességet, hogy megkeressék a megoldást vagy a kiutat.

Mások a szerencsétlen sorsukat állandóan kivetítik a környezetükre. A kivetített vád fő oka, hogy nem akarják vállalni a felelősséget a saját életükért. Sokkal kényelmesebb, ha valaki más az oka a bánatunknak – legyen az a szülő, a társadalom, a társ, bárki -. Az emberek megrekednek a múltban, nem tudnak megbocsátani és felejtetni, így elveszítik a jelen kínálta lehetőségeket, hogy megújíthassák elképzeléseiket.

A problémák és nehézségek jelzik, hogy változtatnunk kell a hozzáállásunkon, a magatartásunkon. Jelzések arra, hogy felismerjük a gyengeségeinket, vállaljuk a felelősséget döntéseinkért, hogy belássuk, a hibáinknak mi magunk adunk esélyt. A szabadságunkat a felelősségvállalással nyerjük el.

Mások sem okai, sem megoldásai nem lehetnek boldogtalanságunknak. Amíg azzal vagyunk elfoglalva, hogy másokat vádolunk, addig soha nem találunk megoldást. Mivel a tudatunkban túl sok a harag, a neheztelés, az ellenségeskedés, így reménytelen, hogy valaha is tisztán és pozitívan lássunk, hogy egyáltalán felismerhessük a megoldás helyes módszerét.

Amikor másokat vádolunk, akkor indokoltnak tartjuk azt, vagyis azzal mentegetőzünk, hogy a felelősséget másokra hárítjuk, amikor pedig magunkat vádoljuk, büntudatot és kisebbségi érzést ébresztünk.

A szellemiség bölcsességet ad, hogy túllépjünk mindkettőn.

## A megbocsátás ereje

A megbocsátás képessége attól függ, hogy mennyire vagyunk becsületesek önmagunkkal. Ha kezdjük mélyebben megismerni önmagunkat, akkor felmerül bennünk a kérdés: „ki vagyok én, hogy nem tudok megbocsátani másoknak? Ebben az életemben mindig tisztán, tökéletesen, világos gondolatokkal jártam az utam?” Amikor felismerjük saját hiányosságainkat, akkor a mások iránti haragunk elszáll.

A múltban sokszor cselekedtünk rosszul, akár amiatt, hogy nem tudtuk, hogy mi a helyes, akár félelemből, akár félreértésből. Ha visszatekintünk a múltunkba, utólag már bánjuk, amit mondtunk, de akkor még nem ismertük fel, hogy helytelenül cselekszünk. Az idő múlásával, a tudás birtokában azonban felismerjük, hogy mi a helyes, mit kell tennünk, ahhoz, hogy jóvátegyük a múltban elkövetett hibáinkat. És ezzel már el is kezdődik a megbocsátás folyamata. Az előrehaladáshoz muszáj megbocsátanunk, be kell látnunk, hogy semmivel sem leszünk kevesebbek általa. Nem helyes, ha mások hibái felett ítélkezünk, ugyanakkor a magunkéval kapcsolatban kifogásokat keresünk. Ez becsapás, és az Univerzum törvényei nem engedik meg.

A megbocsátás ereje az együttérzésből jön. A megbocsátás megszünteti azt a megrögzött szokásunkat, hogy a saját igazunkat bizonygassuk. Felhagyunk az igazságtalansággal szembeni méltatlankodással, elmúlik felháborodásunk, amelynek mélyén gyűlölet fűt bennünket a másik iránt, elillan bosszúvágyunk, nem védelmezzük többé álgazságokat.

Ha nem bocsátunk meg, a neheztelés megmérgezi minket, és elrabolja a boldogságunkat. Akik nem tudnak megbocsátani, azok a bíró szerepét játsszák, és végül az isteni törvény szerint vádlottá válnak majd, amiért másokat vádoltak.

Ha nem bocsátunk meg, kettős terhet cipelünk: egyrészt igazságtalannak érezzük mások neheztelő gondolatait, ugyanakkor titkon érezzük a saját igazságtalanságunkat is a másikkal szemben. A megbocsátás megszabadít ezektől a keserű érzésektől.

Ha megbocsátunk másoknak, nem fogják azt érezni, hogy nem fogadjuk el, azaz visszautasítjuk őket, esetleg ítélkezünk felettük. A visszautasítás és az ítélkezés felerősíti az irányunkba ható negatív viselkedést és a változásra való képtelenségünket.

A megbocsátás azt jelenti, hogy megértéssel, békésen (a jóval) haladunk a még jobb felé. A megbocsátás megnyitja a másik szívét, és amikor meglepődnek a megbocsátásunkon, lehet, hogy először zavarba jönnek, még naivnak is gondolhatnak bennünket, de végül hálásak lesznek és tisztelni fognak bennünket érte.

A megbocsátás felejtést jelent. Ez a szeretet. Isten mindig kész megbocsátani, de amíg mi magunk nem tudunk megbocsátani önmagunknak és másoknak, a terhek alól való megszabadulás és az előrehaladás folyamata nem tud elindulni. A szabadságunk korlátozódik.

Önmagunknak megbocsátani azt jelenti, hogy a múltat nem tartjuk többé a tudatunkban, és nem követjük el ugyanazt a hibát újra meg újra. Nem keresünk kényelmes megoldásokat, hogy kimentsük önmagunkat. Az az ember, aki másokkal szemben megkeményítette a szívét, nem érezheti Isten megbocsátását és könyörületességét. Ha azt akarjuk, hogy mások megértsenek bennünket és megbocsássanak, akkor ezt először nekünk kell megtennünk. Sokan felteszik a kérdést: „Miért nekem kellene először megbocsátanom?” Akik igazak, azok bátrak, és a bátrak elsőnek cselekszenek. Ez az igazi jele annak, hogy valaki becsületes. Aki elsőnek megbocsát, nemcsak az igazát bizonyítja, de különösképpen a szeretetét.



## A nemeslelkűség szelleme

A nemeslelkűség adást és együttműködést is jelent, ami által a másik újból megtanul hinni önmagában. A nemeslelkűségben az a nagyszerű, hogy túllép mások hibáin és gyengeségein, segíti őket abban, hogy felismerjék az igazi énüket és eredeti, örökkévaló minőségüket.

Nemeslelkű az az ember, aki erőfeszítést tett, és tudja, hogy milyen mély belső átalakulásra van szükség a jó eléréséhez. Megérti azokat, akik törekednek a jó elérésére, mert ismeri a nehézségeket, hogy milyen nagy elszántság kell ahhoz, hogy megvalósuljon az önismeret céljának elérése. Azokkal is jóakarátú, akik a tudatlanságot választják inkább, sőt kritizálják a jót, mert tudja, hogy az ő tanulási idejük is eljön majd, mert a jóval szemben nem lehetünk korlátlanul tudatlanok. Akik soha nem próbálják megváltoztatni önmagukat, azok tűrőképessége mások iránt mindig kevés, mert ők a saját hiányosságaikkal sem néznek szembe, így másokét sem tudják szeretettel megérteni. Így nem tudnak nemesek lenni. Ugyanakkor másokkal szemben óriási elvárásaik vannak, és ha a szándék meg is van bennük, hogy adjanak, azt rendszerint helytelenül teszik. Amikor helytelen szándékkal adunk, vagy osztjuk meg azt, amink van, az soha nem hozza magával az elégedettség érzését. Azt észrevesszük, ha mások hálátlanok, érzéketlenek, sőt önzők, de az igazi probléma az, hogy a saját helytelen szándékunkat nem mindig ismerjük fel. Helytelen motiváció, amikor valamit „meg akarunk kapni”. Ha az életünkben a „kapni” központi helyet foglal el, akkor kétségtelen, hogy soha semmit nem fogunk megkapni. Legalábbis olyat nem, ami tartós értékű lenne.

Csak akkor kaphatunk, ha önzetlenül tudunk felajánlani vagy adni. A szeretetet, boldogságot, tiszteletet mindenki szabadon adja, ezeket senkitől nem lehet kikövetelni. A bennünk lévő jó-ságot az hitelesíti, hogy mennyire vagyunk képesek adni, és természetes módon mindenkire jó lenni. A jó megosztása folytonos. A megosztást nem tesszük függővé attól, hogy kapunk-e viszonzást, mert a jóság alaptermészetünk része. Ha jót kapunk, azt élvezettel megosztjuk másokkal, ha semmit nem kapunk, akkor elfogadjuk, hogy ez is az élethez tartozik.

Az élet legnagyobb kincse a szeretet, a béke és a boldogság. E kincsek növelésének egyetlen módja, ha azokat másoknak is átadjuk. Amikor továbbadjuk, akkor növekszik bennünk. Ha kevés is, de ha átadjuk másoknak, növekedni fog. Ha például tűrnünk kellene, de nincs bennünk elég tűrőképesség, akkor használjuk azt a keveset, ami bennünk van, és elkezd gyarapodni.

A nemeslelkűség növeli mindazt, amink van, és egy időben mindent megad, amire szükségünk van. Ha fukarok vagyunk, vesztesek leszünk, bennünk minden csökkenni fog. Amikor valaki fösvény, megpróbál mindent felhalmozni: szenvedélyévé válik, hogy annyit kapjon, amennyit csak tud, mind érzelmileg, mind anyagilag. Mindez néha annyira elfajulhat, hogy a lélek végül minden erőfeszítés és küzdelem ellenére tudatában igen nyomorult, szívében pedig üres marad.

Bennünk, emberi lényekben ott van a mély érzelmek iránti szükséglet, de ezen szükségleteket nem a habzsolással tudjuk kielégíteni, hanem azáltal, hogy adunk, a szó legtisztább értelmében.

## Felszabadulás és elnyomás

Sokszor csak hajsztja választja el bennünk az elnyomást és a felszabadulást. Ami bennünket ilyen vagy olyan irányba kimozdít, az a szeretet. A folyamatokat, amelyeken keresztülegyünk, az befolyásolja, hogy mennyire tudjuk szeretni önmagunkat és Istent.

Amikor szeretet nélkül haladunk előre és úgy próbálunk változni, hogy csak a tudásra támaszkodunk a jó és a rossz megítélésében, akkor fokozatosan a szigorú erőfeszítések kalitkájába zárjuk önmagunkat, tehát ahelyett, hogy kinyílnánk és felismernénk önmagunkat, csapdába kerülünk.

Vannak olyan megrögzött szokásaink és viselkedéseink, amik túl mélyen belénk vésődtek már ahhoz, hogy egyedül a tudás alapján el lehetne őket távolítani. A személyes szabadsághoz szükség van a tudásra, ez az első lépés, de ez nem elég a gyakorlati változáshoz, bármennyire is inspiráló, vagy világos.

Amikor a tudást megértjük és helyesen használjuk, tapasztalatokhoz jutunk: elsődlegesen olyan minőségek tapasztalatához, mint a szeretet, az igazság, a boldogság és béke. A szellemi tudás híd a legmagasabb szellemi tapasztalat felé, ami Isten tiszta szeretete. Miután a lélek megtapasztalja Isten szeretetét, bármilyen negatív vagy rossz érje, minden sokkal könnyebb, világosabb és megoldhatóbb lesz. Kifejlődik a türelem és hit, mivel bízunk önmagunk eredendő jóságában, Istenben és az Életben. Ez ad erőfeszítéseinknek perspektívát, és ezáltal mindig előrehaladunk, soha nem leszünk elnyomottak, és soha nem fogunk megrekedni.

Az Istentől jövő szeretet képessé tesz bennünket arra, hogy elfogadjuk önmagunkat olyannak, amilyenek vagyunk, ugyanakkor elfogadjuk a személyes változás szükségességét is. Mindezt természetességgel elfogadjuk, mivel az Istentől jövő szeretet mindig arra ösztönöz, hogy a legmagasabbat érzük el önmagunkban, ugyanakkor a szigorú erőfeszítést megszünteti, a hibát, a gyengeséget pedig elnézi. Az Isteni Szeretet által barátságba kerülünk az idővel. Az idő többé nem fenyeget bennünket, nem sürget, de velünk és értünk dolgozik. Felismerjük az idő értékét, és többé nem akarjuk elvesztegetni és kihagyni azokat a lehetőségeket, amelyek változtatnak és javítanak.

A szeretet ösvénye gyorsan és hatékonyan szabadít fel bennünket, mivel önmagunk pozitív oldalát látjuk, és együttműködünk önmagunk felszabadulásában. Ha csak a negatívát látjuk magunkban, aggódni kezdünk, különösen félünk a visszautasítástól, így elnyomjuk, nem akarjuk látni a gyengeségeinket, és vigyázunk arra is, hogy mások se vegyék őket észre.

Ha csak az elméleti tudást ismerjük és csak az intellektust használva haladunk előre, ön-bizalomhiányunk lesz, félünk a kudarctól, vagy arrogánsak leszünk. Ahhoz, hogy sikeresen haladjunk előre, mind az intellektusra, mind az Isteni Szeretetre szükségünk van. Ez perspektívát és erőt ad.

Csupán az intellektusunkra támaszkodva nem érhetünk el belső szabadságot. Az isteni együttműködéssel is élnünk kell, vállalva a felelősséget, de nem azzal a módszerrel, hogy mindent Istenre terhelünk. A magunk részét nekünk kell megtennünk. Akkor használjuk becsületesen azt, amit kapunk, amikor arra használjuk, hogy jobbá váljunk, hogy tanuljunk, növekedjünk, de Istentől ne csak kapni akarjunk, a felelősség vállalása nélkül.

A szeretet bizalmat teremt. Amikor bízunk önmagunkban, esélyt kapunk arra, hogy Isten szemével tekintsünk az eredeti értékeinkre és méltóságunkra. Mindaz, amit tennünk kell, az emlékezés, hogy visszatérjünk az eredeti tudatossághoz. Hogyan? Úgy, hogy a tudatosságunkban állandóan megőrizzük az eredeti tökéletes állapotunkat, és az Örökkévaló Egyetlent, aki a szeretetével mindent lehetségessé tesz.

## Egyensúly

A szellemiségünk érettsége nem megtanulandó technikák, szavak kántálásának vagy rutin-szerű rituálék elvégzésének a kérdése, hanem az igazi énünk kifejtése az egyensúly megtartása mellett. Az egyensúly a realitások talaján maradván az életszemléletünknek perspektívát ad, le tudunk állítani minden szélsőséget. A túlzás szétválaszt és elkülönít, míg az egyensúly összekapcsol, és mindent egységbe rendez, még azokat a dolgokat is, amik ellentétesnek látszanak.

A szellemileg érett emberek megértik a kölcsönhatások szálait, amik behálózzák az egész Univerzumot és megteremtik a lét csodálatos mintázatát. Az egyensúllyal kapcsolatban fel kell ismernünk, még akkor is, ha jó valami, de a túlzás felé hajlik, negatívvá válhat. Egy ember gyakorlati bölcsessége abban mérhető, hogy mennyire képes megőrizni az egyensúlyát. Az egyensúly harmónia, rendezettség, béke.

A modern világban nem mindig könnyű megőrizni az egyensúlyunkat – egyetlen gondolat vagy szó is képes teljesen kibillenteni bennünket. Kötéltáncos módjára óvatosan lépegetünk kezünkben az egyensúlyozó rúddal. Egyetlen rossz lépés, egyetlen rossz mozdulat, máris leesünk. Ezért a célunk eléréséhez vezető minden egyes lépésünknek pontosnak, megfelelőnek kell lennie, azaz tudással telinek. Minden cselekedetünkben szükség van a különböző erények egyensúlyára. Egyik erényből sem lehet túl sok a másik rovására, mert könnyen elbukunk. Az életünkben való előrehaladás során fontos például, hogy kedvesek legyünk. A kedvesség ugyanis a jóság és a megértés jele. De a túlzott kedvesség mézesmázossá tesz. Az emberek túlzottan hozzánk ragadnak, vagy mi tapadunk másokra, és ez kibillent az egyensúlyunkból.

A célunk eléréséhez határozottságra is szükség van, mert az elszántság adja az energiát. Ahhoz, hogy a dolgokat végigvigyük, koncentrációra is szükség van. De a túlzott határozottság makacssághoz vezet és beszűkíti a látásmódunkat, így érzéketlenné válunk másokkal szemben.

Az erények a cselekedetek során nyerik el értéküket, de az egyensúly megőrzéséhez fontos és szükséges a kívülállás is. A független megfigyelés azt jelenti, hogy nincsenek önző vágyaink, mert ezek könnyen túlzásba vihetik az erényeket, ami negatívvá teszi őket. Ha kívülálló vagyunk, akkor minden megmarad a maga rendjében és harmóniájában. A ragaszkodás még a jó dolgok igazságát is lerombolja. A jó tevékenységhez, jó minőségekhez való ragaszkodás csökkenti a jóság értékét, mert befolyásoltsághoz és az ego uralmához vezet. Ha az eget nem tartjuk ellenőrzés alatt, akkor a jó eredeti tisztasága fokozatosan elvész.

Az életben egyéb minőségek és erények között is fontos az egyensúly, melyek a következők:

- a. Szükségünk van erős szívre az élet sok nehéz helyzetében, amelyekkel szembe kell néznünk, de nem kemény szívre, amely nem veszi figyelembe mások bánatát.
- b. Elégedettnak és hálásnak kell lennünk mindazért, amink van, de nem lehetünk olyan ön-elégültek, hogy ne tegyünk erőfeszítést a további tökéletesítés érdekében ott, ahol van még mit tennünk.
- c. Rugalmasnak kell lennünk, ami tűrőképességre és alázatra utal, de soha ne menjünk bele olyan kompromisszumba, ami által elveszítjük a saját tisztességünket.

- d. Érdeklődéssel forduljunk a dolgok felé, de ne aggódjunk. Az aggodalom a félelemből származik, és ez soha nem hoz megoldást. Az érdeklődés gondoskodást jelent, de helyes gondoskodást. A tudatunknak mindig világosnak kell lennie, szabadnak a félelemtől.
- e. Megnyilvánulásunk legyen spontán, de mellőzzük a lobbanékonyt. Aki túlzottan lobbanékony, az érzelmileg befolyásolt, ami nem pozitív és nem építő. Amikor úgy gondolkodunk, hogy „majd megteszem, ha tetszik, vagy amikor én akarom”, vagy „bármit érzek, kimondom, amikor akarom”, az ilyenfajta spontaneitás tiszteletlenség a másikkal szemben. A szeretet, a barátság tiszta érzéseit mindenki szívesen fogadja, mivel valódiak, természetesek, pozitívak és felemelők.
- f. Fogadjuk el a kihívásokat, de ne provokáljuk azokat. Az előrehaladáshoz és a pozitív változáshoz – ahhoz, hogy új módon tudjunk gondolkodni és cselekedni – kell, hogy próbára tegyük önmagunkat és másokat. A provokáció alapja a gúnyolódás, ami pedig nem vezet eredményhez. Gúnyolódni vagy másokat a hitük miatt kinevetni, vagy romboló megjegyzést tenni, nem lehet jótékony hatású.
- g. Legyünk törvénytisztelők, de nem dogmatikusak. A törvény – törvény, és a társadalom tagjaiként kötelességünk azt tenni, ami helyes, a biztonságunk és jólétünk érdekében. Fontos azonban, hogy ésszerűen figyelembe vegyük a személyes szükségleteinket, mert rugalmasság és értelem nélkül könnyen válunk dogmatikussá és fundamentalistákká, akik mereven elutasítanak minden kritikát.

Ezek és egyéb más egyensúlyi helyzetek teszik az életet békéssé és boldoggá. Az egyensúly a helyes megkülönböztető képességgel, helyes felismeréssel szerezhető meg. A helyes megkülönböztetés a tudás eredménye a személyes tapasztalatok segítségével. A helyes megkülönböztető-képesség lényege a megértés és helyes felismerés a megfelelő időben.

## Szabadság, igazság és szeretet

A szabadság a választás joga. A választás esélye nélkül nem élvezhetjük az életet. Amikor szabadok vagyunk, akkor boldogok is vagyunk. Az emberi történelem tele van a szabadság, függetlenség és felszabadulás érdekében hozott megegyezésekkel, háborúkkal, forradalmakkal, nyilatkozatokkal. Az ember számára a legfőbb érték a szabadsághoz való jog, amely lehetővé teszi, hogy az egyén teljesen kifejezhesse reményeit, céljait és képességeit.

Mindenkinek vele született joga a szabadság, de amikor helytelenül élünk vele, a visszaélés ilyen vagy olyan formában mindig bánatot okoz. A bánat az igazság nyelve. Teljesen szabadon választunk: ez örök törvény és jog, de soha nem szabad elfelejteni, hogy a személyes szabad választáson túl létezik az Igazság örök törvénye. Az Igazság fő célja nem a büntetés, hanem a jogoknak és az összes dolog szabadságának a fenntartása, mind az emberek, mind a természet vonatkozásában. Az Igazság állandó jótékony törekvés az Univerzum ősi, eredeti egyensúlyának és harmóniájának fenntartása érdekében.

A szabadsággal való visszaélés teremti az igazságtalanságot az emberek között és következésképpen az örök Igazság szerepe az, hogy orvosolja az igazságtalanságot és egyensúlytalanságot. Ahol igazságtalanság van, ott elkerülhetetlen a fizikai, szóbeli vagy érzelmi erőszak. Erőszaknak számít, amikor valakinek nem megengedett, hogy a vele született jogaival éljen, de a legnagyobb erőszak az, amikor tiszteletlenek vagyunk, és másokat korlátozunk a jóléthez való jogukban.

A mai világ vallása az erőszak, ami igen sok téren megvalósul, és ez az önző választások következménye. Az emberek egymás közötti és a természettel szembeni igazságtalansága olyan nagy, hogy mindannyian láthatjuk és érezhetjük, hogy az adósságokat kiegyenlítő gépezet óriási sebességgel működik. Ezt bizonyítják a világban lévő nagy tudati válságok. Ebben a zűrzavarban és felfordulásban folyamatosak az igazságtalan cselekedetek és gondolatok, amelyek felkorbácsolják a negativitás és pusztulás hurrikánját. Az Igazság a hatalmas és katasztrofális egyensúlytalanság orvoslása érdekében működik, amelyet az emberiségnek a szabadsággal való visszaélése okozott. Az Igazság fölött egyetlen emberi gondolat, nézet, vagy cselekedet sem uralkodhat. Az ő törvénye a Törvény. A Törvény pedig az, hogy a harmóniának, a rendezettségnek mind személyes, mind kozmikus szinten fenn kell maradnia. Amikor a szabadsággal valaki visszaél, az rendezetlenséget okoz, de az Igazság, az emberiség beleegyezésével vagy anélkül, arra törekszik, hogy az egyensúlyt visszaállítsa. Néha a rend visszaállítása fájdalmas lehet azok számára, akik ellenállnak, hogy a saját önző viselkedésüket megvédhessék, sőt a fájdalom állandósulhat is, ha a megértés szeme nem nyílik meg az Igazságra.

Az Igazság abszolút mértékben csálhatatlan és végső célja mindenben megőrizni a jót. Sokszor az Igazság munkáját a „büntetés” szóval fejezik ki, de a „büntetés” tulajdonképpen egyszerre történő felismerés és felelősségvállalás. Szabadok vagyunk, jogaink vannak, de azt is fel kell ismernünk, hogy amit teszünk és ahogyan használjuk a jogot és szabadságot, annak következményeiért teljes felelősséget kell vállalnunk. Nézzük meg a természetet és azt, hogy hogyan bánunk vele. A természet reakciói és felfordulásai időről időre a visszarendezést célozzák, hogy megőrizték eredeti harmóniáját és ritmusát az emberi faj állandó önző beavatkozásával szemben.

Isten soha nem büntet. A büntetés valójában automatikus folyamat, hogy visszaálljon az univerzum egyensúlya. Ez nem büntetés, hanem maga az Igazság.

Az Igazságon felül egyetlenegy erő van, amely semmissé teszi a kétségeket, az egyensúlyhiányt és a bánatot. Egy olyan erő, amely tiszteli az Igazságot, mivel az Igazság tökéletesen működik, ugyanakkor érvényteleníteni tudja a „szemet szemért, fogat fogért” törvényt. Ez az erő a Szeretet, tökéletes formájában az Isteni Szeretet, amely Istentől jön, és valójában maga Isten. Az Isteni Szeretet könyörületessége megsemmisíti a múltat, elúzi az összes kétséget, megszabadítja az emberi lelkeket a legkülönbözőbb terhektől. Az Isteni Szeretet nem vádol, nem akar szégyenérzetet kelteni bennünk, hanem felszabadít. A múlt – múlt.

Van azonban egy feltétel, és ha ez a feltétel nem teljesül, az Igazság automatikusan megteszi a maga kötelességét. Ez a feltétel a mások szeretete és tisztelete, olyan mértékben, ahogyan önmagunkat szeretjük és tiszteljük.

Mások önzetlen szeretete azt jelenti, hogy megértjük és tiszteljük a jogaikat, a léthez való szabadságukat, hogy azok lehessenek, akik. Meg kell értenünk őket, és meg kell nekik bocsátanunk. Ha visszatérünk régi szokásunkhoz, hogy felelőtlenül használjuk a szabadságunkat, önzőkké válunk, és nem hagyunk magunknak más választási lehetőséget, akkor az Igazság már nem ad időt, türelmet, vagy kedvességet, ahogy ezt az Isteni Szeretet teszi.

Minden emberi lény számára az Igazság törvénye, amit meg kell értenünk, hogy: „Ahogyan bánunk másokkal, ugyanazt a bánásmódot kapjuk vissza, se többet, se kevesebbet.”

## **Adni**

Soha ne adjunk megszokásból, mert elveszítjük a méltóságunkat.

Önmagunkkal kapcsolatban soha ne adjuk fel a dolgokat, mert elveszítjük a célunkat.

Másoknak önmagunkból ne a legrosszabbat adjuk, mert akkor soha nem kaphatjuk a legjobbat.

Egy régi mondás szerint „azt kapjuk, amit adunk.”

A lecke: csak adni.

A szellemiség a tudatosság  
olyan állapota,  
amikor befelé tekintünk önmagunkba,  
felfedezzük azt az erőforrást,  
amellyel az életünket kreatívabban  
és jelentőségteljesebben tudjuk élni.  
A szellemiség önmagunk megismerése.  
Ez a kis könyv ennek felfedezésében  
ad segítséget.

450 Ft



9 799637 843807