

# **Meditáció a gyakorlatban**

**Brahma Kumaris World Spiritual University  
Magyarország, 1999**

## **Ajánlás:**

„A meditáció a gyakorlatban”  
elsősorban azoknak ajánlott,  
akik szeretnék megismerni  
és felfedezni a belső világukat  
és az abban rejlő kincseket.

Budapest, 1999

## **TARTALOM**

Első lecke:  
**MIÉRT MEDITÁLUNK?**

Második lecke:  
**KI VAGYOK ÉN?**

Harmadik lecke:  
**LÉLEK-TUDATOSSÁG**

Negyedik lecke:  
**A TUDAT**

Ötödik lecke:  
**EGYENSÚLYUNK MEGŐRZÉSE**

Hatodik lecke:  
**A KARMA**

Hetedik lecke:  
**A LEGFELSŐ**

Nyolcadik lecke:  
**AZ IDŐ NEM VÁR SENKIRE - VAGY MÉGIS?**

Kilencedik lecke:  
**A NYOLC ERŐ**

## **Első lecke**

### **MIÉRT MEDITÁLUNK?**

Az emberek különböző dolgokat várnak a meditációtól. Van aki békét, önkontrollt, erőt, csendet. Ezek mind fontosak, de közülük talán a legfontosabb, a béke és a lelki béke megértése és megtapasztalása.

A béke pillanatait megtapasztalni nem nehéz. A lelki béke elérésénél az a cél, hogy a békét állandósítsuk és megőrizzük. Ahhoz azonban, hogy állandó lelki békét tapasztalhassunk, több dologra van szükség, mint csak egy meditációs technika elsajátítása. Azt kell elérnünk, hogy a meditáció alatti béke tapasztalatát később is vissza tudjuk idézni a gyakorlati életünkben, különösen olyankor, amikor nem könnyű megőrizni a belső békénket. Ha a meditáció előnyeit nem tudjuk felmutatni a mindennapi életünkben, akkor feltehetjük a kérdést, hogy mi haszna van egyáltalán? Először is, meg kell tanulnunk egy egyszerű és hatásos meditációs technikát, és másodsorban meg kell keresnünk az életünk stressz helyzeteinek és feszültségeinek az okait. Tehát a megértés által és a meditáció alatt felhalmozott erő segítségével elkezdjük megismerni és megszüntetni az okok gyökereit, és a béke tapasztalatát átvisszük a mindennapi gyakorlatba, azaz a béke lelki békévé alakul át.

Mi a meditáció? A meditáció egy olyan gyakorlat, ami segít abban, hogy megismerjük önmagunkat, hogy felfedezzük, hogy valójában kik vagyunk. A meditáció által újra megismerjük az igazi „én”-t, aki merőben más természetűnek tűnik a problémás, feszült énünkhöz viszonyítva. Észre vesszük, hogy az igazi természetünk, a valódi énünk valójában nagyon pozitív.

Ismert egy kedves indiai történet egy királynőről, aki nem találta az igen értékes igazgyöngy nyakláncát. Kétségbeesve kereste mindenütt, és amikor már feladta minden reményét, hogy valaha is meglelheti, hirtelen megállt és felfedezte, hogy ott van a nyaka körül! A béke nagyon hasonlít ehhez. Ha kívül keressük a körülöttünk lévő fizikai világban vagy másokban, mindig csalódnunk fogunk, de ha megtanuljuk, hogy ezt hol és hogyan tudjuk megtalálni saját magunkban, akkor rájövünk, hogy ott az bármikor elérhető.

A meditáció szót a tudat különböző állapotának körülírására alkalmazzák: szemlélődés, koncentráció, imádkozás, mantrázás, stb. Maga a szó valószínűleg az azonos tövű „mederi” latin szóból ered, aminek a jelentése: „gyógyítani”. A meditációt minden bizonnyal tekinthetjük egy gyógyító folyamatnak úgy érzelmileg, mint szellemileg, sőt bizonyos értelemben még fizikailag is. A meditáció legegyszerűbb definíciója: a tudat helyes használata, a pozitív gondolkodás. Nem kell a gondolatainkat erőszakkal megszüntetni, de azokat helyesen kell használnunk. A legtöbb meditációban kétféle gyakorlatot alkalmaznak: a koncentráció gyakorlása és egy mantra állandó ismétlése. A mantra egy szent gondolat, szó vagy hang, amit halkán, hangosan vagy akár csak gondolatban állandóan ismételnék. A mantra szó a tudat felszabadítását jelenti (a „man” jelentése tudat, a „tra” pedig felszabadulást jelent). A Raja Jóga meditációnál a koncentráció nem egy fizikai tárgyra irányul. A fizikai világ helyett figyelmünket a „belső” énünk felé fordítjuk. A mantra - szavak vagy mondatrészek ismétlése - helyett szabad áramlást engedünk a gondolatainknak, vagyis a tudatot természetes módon használjuk. A gondolatoknak ez a pozitív áramlása önmagunk pontos megértésén alapszik, és kulcsszerepet játszik a bennünk rejlő béke kincseinek feltárásában.

## **MEDITÁCIÓS GYAKORLAT**

A meditációra legalkalmasabb idő a reggel, mielőtt még elkezdenénk a napi tevékenységeinket, vagy az esti órák, amikor már túl vagyunk a napi teendőkön. A nap folyamán miközben dolgozunk, próbáljuk emlékezetünkben tartani, hogy az igazi természetünk a béke. Hogyha ezt a meditációt folyamatosan gyakoroljuk, az ilyen pozitív és békés gondolatok egyre könnyebben fognak felmerülni a tudatunkból és a lelki békénk is egyre természetesebb lesz.

Ne csak akkor meditáljunk, ha kedvünk van hozzá. A legnagyobb előrehaladás akkor lehetséges, amikor valójában azt érezzük, hogy képtelenek vagyunk most leülni. Azonban ilyenkor van a legnagyobb szükségünk arra, hogy leüljünk és meditáljunk

A meditáció alatt ülünk kényelmesen, egyenes háttal. Ülhetünk a földön is egy kispárnán keresztbetett lábbal, vagy ha ez kényelmetlen, akkor egy széken. Csendes helyet válasszunk, ahol nem zavarhat a zaj vagy a túl sok látnivaló. Egy halk zene segítheti az ellazulást és kellemessé teszi az atmoszférát.

## **GONDOLATOK A MEDITÁCIÓHOZ**

*Elképzem, hogy ezen a szobán kívül semmi nem létezik... A külvilágtól teljesen függetlennek érzem magam, szabad vagyok, hogy felfedezhessem önmagam.... A figyelmemet befelé fordítom, a gondolataimat a homlokom közepére koncentrálok... A gondolataimat függetlenítem a fizikai testemtől és környezetemtől... A természetes nyugalom érzése kezd eltölteni.... A béke hullámai megszüntetik a nyugtalanságomat, és a tudatomból kimossák a feszültséget.... A mély béke érzésére koncentrálok.... Én a béke vagyok.... A béke az én igazi állapotom... A tudatom nagyon nyugodt és tiszta.... Könnyűnek és teljesnek érzem magam, miután visszatértem a béke természetes tudatosságába.... Élvezem a nyugalom és derű tapasztalatát....*

## Második lecke KI VAGYOK ÉN?

Első megközelítésben erre az egyszerű kérdésre könnyűnek tűnik a válasz, de amint elkezdzünk ezen gondolkodni, rájövünk, hogy a nevünk vagy a fizikai megjelenésünk leírása egyáltalán nem ad teljes képet arról, amiből az életünk összetevődik. Egy nap során olyan sokféle szerepet játszunk, hogy valójában még azt is nehéz megfogalmazzunk, hogy mit is csinálunk. A napot talán úgy kezdjük, mint egy férj vagy feleség, majd a munkában titkárnők vagy hivatalnokok leszünk, esetleg tanárok, délben találkozunk a barátainkkal, este pedig megint új szerepet játszunk az ismerőseink körében. Melyik vagyok én ezekben a szerepekben?

Mindenegyik szerepben, amit játszunk, személyiségünknek egy más oldala kerül előtérbe. Néha azt érezzük, hogy olyan sok különböző és ellentétes szerepet kell játszunk, hogy a végén már magunk sem tudjuk, hogy melyik az a személy, aki valójában „én vagyok”. Amikor egy társaságban egyszerre találkozunk a főnökünkkel vagy a szüleinkkel és a barátainkkal, zavarban vagyunk, hogy akkor most hogyan is viselkedjünk. Nemcsak az a baj, hogy már kialakult bennünk egy fix viselkedési norma feléjük, hanem az a bizonyos szerep, amibe behelyeztük őket, egyfajta korlátot is szabott a gondolatainknak. Csak úgy tudunk beszélni hozzájuk, mint „a főnökhöz” vagy „a szülőhöz”, nem úgy, mint egy egyszerű emberi lényhez. Ennek ellenére nagyon is jól tudjuk, hogy az igazi egyéniségünket nem az a szerep határozza meg, amit játszunk. Tehát, ki vagyok én valójában?

Állandóságra, biztonságra és stabilitásra van a legnagyobb szükségünk. Úgy tűnik, a testünk eleget tesz ezeknek a követelményeknek. Amikor reggel felkelünk és belenézünk a tükörbe, ugyanolyannak látszunk, mint az előző nap. Azonban mindannyian tudjuk, hogy ez csak egy illúzió, mivel az évek során testünk fokozatosan elhasználódik: egyáltalán nem stabil és nem állandó. Akkor önmagunk megismerésénél mit használjunk a kézenfekvő testi azonosítás helyett? A gondolatainkat. Az azonosítást a tudatunk, az öntudatunk végzi el, mivel a gondolataink mindig az adott életszakasznak megfelelők. A tartalmuk gyakran változhat, de maga a gondolkodás képessége nem változik. A gondolatok nem fizikai dolgok, tehát a fizikai érzékszerveinkkel nem lehet őket megtapasztalni. A gondolatok nem anyagiak, még az agy sejtjeihez sem kapcsolhatók.

Mi ilyen nem-fizikai, szellemi lények, lelkek vagyunk. Ez egy fizikai dimenzió nélküli forma, amit nem lehet megsemmisíteni, olyan parányi, hogy azt felosztani sem lehet. „Én, a lélek, egy szubtilis csillag vagyok, egy pont, a fényenergia és tudatosság forrása.” Ez a szubtilis forma az eredete minden gondolatunknak, szavunknak és cselekedetünknek. Bármit, amit teszünk, vagy mondunk, azt én, a lélek hajtom végre a testem által. A lélek olyan, mint a vezető az autóban, a test pedig maga az autó. Ahhoz, hogy a vezető teljesen uralja a járművet, olyan helyre kell ülnie, ahonnan minden kezelendő eszközhöz könnyen hozzáférhet, ahonnan a szükséges információkat gyorsan begyűjtheti a helyes döntések érdekében. A lélek egy pont a homlok közepén.

Most már megvan az állandó referenciapontunk, amihez viszonyíthatunk. A személyazonosságunkat a lélek adja és az összes többi szerep, amivel a nap folyamán azonosulunk - a tanár, a diák, a férfi, a nő, az anya, az apa, a barát, a rokonok, stb. -, egyszerűen csak szerepek, amiket „én, a lélek” játszom. Egy jó színész, vagy színésznő mindenféle szerepet képes eljátszani. Minden szerepet a legjobb képessége szerint játszik el, de soha nem gondol arra, hogy „én a valóságban is Hamlet vagy Cleopatra vagyok”. Tudja, hogy bármit is játsszon a

színpadon, a nap végén azt a kosztümöt leveti, és magára ölti a valódi egyéniségét. Tehát, bármilyen „szerepet” is kell a léleknek eljátszania, megérthetjük, hogy a valódi azonosságunk a lélek, az örökkévaló lét, az élő szellemiség, a testünk pedig egyszerűen csak egy ideiglenes fizikai kosztüm.

A lélek eredeti tulajdonságai azok a természetes képességek, amiket most a valóságban újra meg szeretnénk tapasztalni. Az első ilyen tulajdonság a béke, de ugyanígy eredeti tulajdonságunk a szeretet, a boldogság, az örömteliség. Az összes, amit tennünk kell: megtapasztalni önmagunkat, amilyenek valójában vagyunk, hogy állandóan tudatában legyünk annak, hogy „én egy lélek vagyok”. Ezt nevezzük „lélek-tudatosságnak”. Azáltal, hogy egyre jobban odafigyelünk arra, hogy ki az, aki valójában végrehajtja a cselekedeteket, egyre könnyebben ellenőrzés alatt tarthatjuk a gondolatainkat, az érzéseinket, a szavainkat és a cselekedeteinket.

A meditációt azzal indítjuk, hogy az igazi önmagunkról kezdünk el gondolkodni. Hagyjuk, hogy a lélekről és az eredeti tulajdonságairól alkotott gondolataink megtöltsék a tudatunkat. Eleinte nem baj, ha a gondolataink túl gyorsan merülnek fel. Ha elkalandoznak, finoman tereljük őket vissza az énünkről alkotott békés gondolatokhoz. Amikor megtapasztaljuk ezeknek a gondolatoknak a hatását, a gondolatok fokozatosan maguktól is lelassulnak. Pontosan úgy, mint amikor valami nagyon különleges ételt eszünk, külön megízelve minden falatot. Ugyanígy értékelni kezdjük a pozitív gondolatokban rejlő tapasztalatokat is. Ez az egyszerű mondat, hogy „Én egy békés lélek vagyok”, életre kel, amint érezni kezdjük a gondolat hatását.

A meditáció által sokkal jobban megérthetjük önmagunkat, és ez egyre eredményesebbé teszi a meditációt is. Ha a meditációs tapasztalatainkat tökéletesíteni szeretnénk, akkor nagyon fontos, hogy minden nap gondolkodjunk ezekről a dolgokról és gyakoroljuk a lélek-tudatosságot. Míg egy mantrát csak a meditáció időtartamára használnak, addig itt a meditációban felmerült és megtapasztalt gondolatokat átvisszük a mindennapi életünkbe is. Ez az első és legfontosabb lépés: a meditációt átvinni a gyakorlati életbe. Miközben bármit csinálunk, érezzük, hogy a lélek cselekszik, a test csak egy eszköz a „szerep” végrehajtásához. A tapasztalat független a testtől. Ha másokra úgy tekintünk, hogy nem befolyásol bennünket a nevük, alakjuk, fajuk, kultúrájuk, nemük és a koruk, azaz egyenrangúnak tekintjük őket önmagunkkal, úgy nézünk rájuk, mint lelkekre, akik csak annyiban különböznek tőlünk, hogy egyszerűen más szerepet játszanak, akkor sokkal könnyebben ki tudjuk fejleszteni a békés természetünket, a tűrőképességünket, a türelmünket és a szeretetünket.

Azáltal, hogy megértjük és megtapasztaljuk az igazi tulajdonságainkat, önbizalmunk és öntiszteletünk lesz és a jövőben nem leszünk tehetetlenül kiszolgáltatva mások elvárásainak. Ha megőrizzük a lélektudatosságunkat, akkor a béke igazi állapotában maradhatunk. Ez természetesen időbe telik és a gyakorláshoz erőfeszítésre van szükség, de az idő múlásával maga a gyakorlás is élvezhető és egyre több haszon származik belőle.

## **GONDOLATOK A MEDITÁCIÓHOZ**

*(Minden gondolat azon az igaz tudatosságon alapszik, hogy „én egy lélek vagyok”. Gondolkozzunk lassan és minden gondolatot próbáljunk megtapasztalni, mielőtt tovább megyünk.)*

*Figyelmemet elfordítom a fizikai világtól, az érzékszerveimtől... Önmagamra összpontosítok... A füleimmel hallok... A szemeimmel látok... A homlokom középpontjában ülök... Én egy örökkévaló fényenergia vagyok... Ez az életenergia teszi életképessé a testemet... Én nem egy fizikai lény vagyok... Én egy örökkévaló lélek vagyok... Egy színész, akinek a teste csak egy kosztüm... Gondolataimat a homlokom középpontjára összpontosítom... Egy parányi*

*tudatos fénypont vagyok... A testemtől teljesen függetlennek érzem magam..... Egy békés és ragyogó csillag vagyok, ami fényt sugároz.... Mély békét és elégedettséget tapasztalok magamban.... Most ismerem meg az igazi éneket.... Egy örökkévaló, tiszta, békés lélek vagyok.... A béke óceánjában vagyok.... Az összes konfliktusnak vége.... A mély csend vesz körül.... Om shanti.... Om, Én vagyok,...shanti, „én a béke vagyok”: „Én egy békés lélek vagyok.”*

## **Harmadik lecke**

### **LÉLEK-TUDATOSSÁG**

Sokkal több haszon származik abból a gondolatból, hogy „Én egy békés lélek vagyok”, szemben azzal, hogy „Én a test vagyok”. Miért? Az elmúlt leckében szó volt arról, milyen fontos szerepe van ennek a gondolatnak abban, hogy képesek legyünk függetlenné válni azoktól a szerepektől, amiket játszunk. Fontos tisztázni a „kívülállóság” szó jelentését. Ez nem egy tartózkodó, magányba vonulást jelent, ahol minden kommunikáció megszakad, de azt sem, hogy valaki gondatlan megfigyelőként szemléli az eseményeket maga körül. Egyszerűen csak azt jelenti, hogy tudatában vagyunk annak, hogy színészek vagyunk. Nagy lelkesedéssel és szeretettel játszunk a szerepünket, de nem hagyjuk, hogy bármilyen elvárás, lelki teher vagy aggodalom hasson ránk, ami a külső körülményekből vagy más emberektől származik. Nem hagyjuk, hogy mindezek megzavarják a megértésünket és elfelejtsük, hogy kik vagyunk. „Én egy békés lélek vagyok”. Valójában sokkal gyakrabban használjuk ezt a szót a szeretet szóval együtt: azaz kívülállóként szemlélve, de mégis szeretettel. Hogyha léleknek tekintjük magunkat és megtapasztaljuk a természetes tulajdonságainkat, akkor a kívülállósághoz társuló érzésünk nem lesz ellenszenves tartalmú, ami nemtörődömséget jelent, hanem békét, szeretetet és boldogságot fog tükrözni.

Hogyan segíthet a lélek-tudatosság az önmagunkkal és másokkal szembeni magatartásunk javításában? Általában mindannyiunknak meg van az a szokása, hogy önmagunkat másokhoz hasonlítjuk: a másik érdemeinek, vagy érdemtelenségeinek fényében látjuk magunkat. Ez néha a reménytelenség érzését válthatja ki bennünk. Önmagunk és mások kritizálása egyformán negatív állapotba hozza a tudatot. A lélek-tudatosság tapasztalata által felismerjük a saját értékeinket és abbahagyjuk önmagunk másokhoz való hasonlítgatását. Túljutunk a kritizálgatáson és megtapasztaljuk az igazi pozitív tulajdonságainkat, az igazi természetünket. Ez nem egy felsőbbrendűségi érzéshez vezet, hanem érezzük a stabilitásunkat, az önbizalmunkat. Az önmagunkkal kapcsolatos kétségeinket a nagyon mély belső hit váltja fel.

Ha megértjük azt a gondolatot, hogy „Én egy békés lélek vagyok”, akkor azt is megértjük, hogy a többiek is azok. E tudatosság által képesek leszünk tisztán, egyenrangú félként beszélni velük, amit testvéri szemléletnek nevezünk. A hétköznapi életben a cselekedetek ezzel gyakran teljesen ellentétesek, pl., amikor valaki dühös lesz ránk és megfenyeget, a hangunk viszonzásként hirtelen élessé válik. Ebből aztán könnyen parázs vita kerekedik. Ez a testi-tudatosság visszatükröződése. Ahelyett, hogy egy békés léleknek látnánk őket, akik a szerepüket játsszák, a szerepet látjuk és azt az igazi természetüknek hisszük. Azonban amikor léleknek tekintjük őket, az indulataikra másképp fogunk reagálni. A haragot látva tudjuk, hogy ez egy átmeneti reakció, nem az igazi belső énjükből fakad. Ahelyett, hogy mérgesen vagy védekezve reagálnánk, valójában kívülállóként viselkedünk, sőt inkább adni igyekszünk. Megpróbálunk természetesen olyan pozícióba helyezkedni, hogy képesek legyünk segíteni rajtuk. Felismerjük, hogy a haragjuk oka az, hogy valami miatt zavarttá váltak. Ez a pozitív hozzáállás egyfajta védelemként is szolgál számunkra, mivel nem kerülünk a támadás hatása alá. Sőt, a stabilitásunk és nyugodt reakciónk abban is segíteni fog, hogy feloldjuk a helyzet feszültségét. A lélek-tudatosságunkkal egy más módon is segíthetünk, de természetesen, amink nincs, azt nem adhatjuk oda senkinek. Ha barátaink rossz hangulatban hozzánk jönnek, gyakran a legtöbb, amit adhatunk, az együttérzés. Ez a fajta megnyugtató azonban nem feltétlenül jelent segítséget. Az embereknek, ha bajban vannak, erőre és emberszeretetre van szükségük. A helyzet, amibe gyengeségük miatt kerültek, zűrzavart okozott a tudatukban, ezért nem tudják a dolgokat tisztán látni. Ha a reakcióink és a tanácsaink nem kizárólag az

együttérzéssel alapulnak, hanem békességgel, erővel teliek és nagyon is gyakorlatiak, akkor azok nem csak vigaszt nyújtanak, de ez a pozitív hozzáállás segíteni fogja őket a problémáik megoldásában is. Ehhez egy erős és rendezett tudatra van szükség. A lélek-tudatosság alkalmassá tesz bennünket arra, hogy mások társaságában természetesen viselkedjünk. Ez másoknak is segít a feloldódásban, amint megérik, hogy semmilyen elvárásunk nincs feljük. A lélek-tudatossággal az a célunk, hogy másokban csak a jó tulajdonságokat lássuk, és nem csak a látható erényeket, de a rejtett különlegességeiket is. Természetes módon kifejlődik egy mély szeretet és tisztelet mindenki iránt és ezekkel párhuzamosan egyfajta szellemi közelségbe kerülünk embertársainkkal. Megszületik annak a felismerése, hogy mi mindannyian egy világot, egy otthont osztunk meg és egy földi családnak vagyunk a tagjai.

## **MEDITÁCIÓS GYAKORLAT**

A meditáció a természetes tulajdonságaink tudatossága, tehát nem egy nehéz dolog. Nem is olyan, amit magunkra erőltethetünk. A meditációra nem kényszeríthetjük magunkat. Valójában minél erőteljesebben kényszerítjük magunkat, annál kevésbé valószínű, hogy tapasztalatokhoz juthatunk általa. A túlságosan görcsös koncentráció fejfájást okozhat és előfordulhat, hogy felüdülés és ellazulás helyett a feszültségünk tovább növekszik. Az első lépés az egyszerű lazítás. Sok ember, ha csak annyi hatást érezne, hogy bármikor képes ellazulni, amikor akarja, már akkor eredményről beszélhetne. Amikor sikerült ellazulnunk, elmúlnak a mindennapi életünk stressz hatásai és aggodalmai: a tudatunk szabaddá válik. Mindent, ami a tudatunkban van, képesek vagyunk meg is tapasztalni. Ezért töltsük meg a gondolatainkat lélek-tudatossággal: a béke gondolata segít bennünket a béke megtapasztalásában. Minél jobban ellazulunk, annál mélyebb, kellemesebb nyugalmat érzünk, majd elérjük a meditációnak azt az állapotát, amikor élvezni tudjuk a belsőnkől kiáradó erőt. Ahogy előre haladunk, a meditáció egyre többet jelent egy egyszerű lazító módszernél. A cél, nem csak a relaxáció elnyerése, hanem az, hogy egy olyan békés lélekké váljunk, aki a békével tökéletesen fel tudja tölteni magát. Az egyszerű lazítás által megtapasztalt béke csak egy csepp, ha összehasonlítjuk a béke óceánjával, amibe szinte „elveszünk” a meditáció által.

A meditáció során nagyon egyszerűen fogalmazzuk meg a gondolatainkat, vagy a témát, amivel foglalkozni szeretnénk. Két, három gondosan kiválasztott gondolat éppen elég. Lassan ismételjük a gondolatainkat, bőséges időt hagyva arra, hogy a bennük levő érzéseinket felfedezzünk. Pl.: „a béke olyan, mintha belesüppednék egy jó puha tollpárnába.”, „a könnyűség olyan, mintha egy felhőn lebegnék”, „a szeretet meleg, aranyó sugárzás a tudatomban....” Amint egyre mélyebben elmerülünk az ilyen gondolatokban, és azok megtapasztalásában, fokozatosan elszakadunk a világi gondolatoktól és a feszültségtől, majd teljesen könnyűvé és szabaddá válunk, megtapasztaljuk a lélek-tudatosságot. Amikor tudatára ébredünk az igazi természetünknek, akkor a tudatosságnak ezt a könnyű állapotát kell a mindennapjainkba visszahozni, hogy könnyen és hatékonyan tudjuk megoldani, ha bármilyen probléma vagy akadály kerül elénk. Mint egy repülő madár, még a magas hegyeket is csak kis buckáknak fogjuk érzékelni.

## **MEDITÁCIÓS GONDOLATOK**

A következő néhány napra csak két-három rövid gondolattal próbálkozzunk, mint: „Én egy békés lélek vagyok”, „Egy olyan fény vagyok, aki szeretetet sugároz az egész világ felé” vagy „Egy tudatos fénypont vagyok, teljesen más, mint a fizikai test.” Lassan ismételjük ezeket a gondolatokat, amíg egyre mélyebben elmerülünk bennük és ezekhez hasonló érzéseink keletkeznek. Amikor ez bekövetkezik, a lélek elégedettséget és teljességet érez. Gyakoroljuk, hogy másokat is lelkeknek, szereplőknek tekintünk, akik a saját szerepeiket játsszák.

## Negyedik lecke A TUDAT

Egészen más dolog leülni és megtapasztalni a békét, mint ezt a tapasztalatot valójában használni is az életünk megváltoztatására. Nagyon sok minden történik addig, amíg a szándék cselekedetté válik, és sokszor azon kapjuk magunkat, hogy azt mondjuk: „Nem akartam megtenni, de...” vagy „Sajnálom, nem ezt akartam mondani”. Ahhoz, hogy az életünket teljes kontroll alatt tarthassuk, nem csak tudnunk kell, hanem meg is kell értenünk, hogy milyen folyamat megy végbe, amíg a szándékunk cselekedetté válik.

Például: Egy autóüzemben különböző nyersanyagokat használnak: fémlemezket, csapszegeket és anyacsavarokat, elektromos vezetékeket, festékeket, stb. Ezek a nyersanyagok olyanok, mint a tapasztalataink és a szándékaink. Amint áthaladnak az üzemen és különböző eljárásokon mennek keresztül, végül egy kész autó születik. De tételezzük fel, hogy az autógyártásba egy ismétlődő hiba csúszik, és ezért minden egyes autót, ami lekerült a futószalagról, szét kell szedni és megjavítani. Ráadásul még bosszantó is, ha összegezzük a hiba miatti idővesztést és az igen kemény munkát, hiszen egy gyárat nem azért építenek, hogy hibás autókat gyártson.

Életünk megváltoztatásához nem elegendő felületesen megváltoztatni a cselekedeteinket. Ez egy bizonyos ideig működhet, de folyamatosan szembetalálkozni a „futószalagról” hibásan lekerült cselekedetekkel, nem sok örömmel jár és igen kemény munkába kerül a helyrehozásuk. Ehelyett fontos, hogy a tapasztalataink „nyersanyagait” ellenőrizzük és jártasak legyünk a vágyaink és cselekedeteink „termék előállító folyamatában is”. Egy mérnöknek nem elég csak nagyvonalakban ismerni, hogy mi történik az üzemen. Ahhoz, hogy a hibát ki lehessen javítani, részletesen ismerni kell mindent, ami történik. Minél jobban megértjük, hogy hogyan működik a lélek, annál könnyebben meg tudunk szabadulni azokról a cselekedetektől, amiket nem akarunk végrehajtani. A meditáció által ellenőrizhetjük a „nyersanyagokat”, hogy csak a legjobb minőségűeket használjuk fel és semmiben ne szenvedjünk hiányt.

Tehát, miből áll a „gyártási folyamat”? Az első és leghatározottabb dolog, ami a tapasztalat és a cselekedetek között van, a gondolat. A gondolatok a tudatunkból merülnek fel. A tudat nem fizikai, hanem metafizikai egység, ami valójában a lélek képessége. Tehát a tudatunk által elképzelünk, gondolkodunk és ötleteket formálunk. Ez a gondolkodási folyamat az alapja az érzelmeinknek, vágyainknak, élményeinknek. A gondolkodási képesség alapján tudjuk újraélni a tapasztalatainkat, ezáltal leszünk boldogok vagy szomorúak és általa túlléphetünk az idő és tér korlátain.

Amikor pl. arra gondolunk, hogy „Szeretnék egy csésze teát”, úgy tűnik, hogy az ezzel kapcsolatos cselekedetek automatikusan elindulnak. De vajon a gondolat az egyetlen kapocs a tapasztalat és a cselekedet között? Mit mondhatunk azzal a kifejezéssel kapcsolatban, hogy „Gondolkozz, mielőtt beszélsz!” Valamilyen gondolatunknak feltétlenül kell lennie, mielőtt kinyitjuk a szánkat, vagy semmi nem merül fel bennünk? Miről lehet itt szó? Úgy tűnik, hogy a gondolatnak két aspektusa van. Az első a gondolat önmaga, a második ennek a gondolatnak a tudatosulása és megértése. Az intellektust használjuk a gondolatok megértésére. Ez alapján tudjuk megítélni mindannak az értékét, ami a tudatunkban felmerül. Tehát a „Gondolkozz, mielőtt beszélsz” kifejezés mögött az áll, hogy felkérjük az intellektusunkat, hogy mérlegelje, van-e értelme egyáltalán beszélni azokról a gondolatokról. Néhány más funkció is kapcsos-

lódik az intellektus működéséhez: pl. az okfejtés, a felismerés, a megkülönböztetés, az ítéloképesség és az akaraterő gyakorlása.

Az akaraterő egy olyan képesség, amivel az intellektuson keresztül gyakorolhatjuk önmagunk ellenőrzését, különösen a tudatunkat illetően. A meditáció célja, hogy feltöltsük az intellektusunkat erővel: azaz tisztán és jó ítéloképességgel lássuk a dolgokat, határozottan valósítsuk meg a feladatot. Az intellektus működését azáltal tudjuk felismerni, hogy láthatóak-e ezek a tulajdonságok. Pl.: valaki magyaráz valamit és képtelenek vagyunk megérteni. Három- négy különböző módon próbálkozik a magyarázattal, de még mindig nem értjük. Végül ötödszörré „felcsillan a fény”, vagy „leesik a tantusz”, azaz felismerjük, hogy miről van szó. Ez a felismerés az intellektus munkája.

Egy másik példa lehet az a folyamat, amikor pl. két-három választási lehetőséggel kell szembenéznünk és döntenünk kell, hogy melyiket válasszuk. Ilyenkor mérlegeljük az előnyöket és hátrányokat, míg az ítéloképességünk ereje meg nem találja a legmegfelelőbb megoldást. Az intellektus ugyan úgy, mint a tudat, igen szubtilis, egyáltalán nem fizikai, tehát a lélekhez tartozik, nem a testhez.

A lélek harmadik jellemzője, hogy képes elraktározni mindazokat a benyomásokat, amelyek az előzetes cselekedetek által hatottak rá. Ezeket a lenyomatokat szoktuk úgy emlegetni, mint „szanszkarák”. A szokásaink, az érzelmi beállítottságunk, a temperamentumunk, a személyiségünk lenyomatai beépülnek a szanszkarákba, azaz az összes cselekedetünk nyomot hagy a lélekben. Személyiségünk a szanszkarákból tevődik össze, ugyanúgy, mint ahogy az egyedi filmkockák sorozata egy történetet tár elénk. Minden cselekedet lenyomatot hagy, mint egy barázda a lemezen, akár fizikai cselekedetről, szavakról vagy gondolatokról van szó. Mint egy lenyomat a celluloidon, az egész életvitelünk úgy hagy nyomot a lélekben. A gondolataink, amik a tudatban megjelennek a szanszkarákból jönnek. A személyiségünket és a jellembeli tulajdonságainkat ezek a szanszkarák határozzák meg.

A tudat, az intellektus és a szanszkarák együttes kölcsönhatásban működnek, és ez határozza meg a viselkedésünket, a gondolataink milyenségét, sőt még a hangulatunkat is. Először a tudat megteremti a gondolatot, majd az intellektus elbírálja és az ítélete alapján vagy létrejön a cselekedet, vagy nem. A cselekvés (vagy nem cselekvés) megteremti a szanszkarát, ami a tudat számára egy bizonyítékká válik.

Jól mutatja mindezt, ha megnézzük, hogy hogyan alakul ki egy szokás, például a dohányzás. Amikor először megkínálnak bennünket, egy sereg gondolat merül fel a tudatunkban úgy ellene, mint mellette, pl.: „Káros az egészségemnek..., Kíváncsi vagyok, milyen lehet az íze..., Nagyon könnyű hozzászokni..., Mindenki más is csinálja...,” stb. Az intellektus ezen gondolatok alapján hozza meg a döntést. Tételezzük fel, hogy az intellektus elfogadja a cigarettát. E cselekedet után kialakul egy szanszkarája és a következő alkalommal, amikor valaki megkínál egy cigarettával, az előző cselekedet lenyomata a tudatban emlékképként jelentkezik: „Már szívtam egyet azelőtt.” Amikor úgy döntünk, hogy újra elfogadjuk a cigarettát, olyan, mint amikor egy fába mélyedést vágunk, a szanszkarák egyre jobban megerősödnek, mindaddig, amíg az ismételt cselekedetek a tudatban olyan hatásként jelentkeznek, hogy fogadjuk el a cigarettát, és a dohányzás ellen már egyetlen bizonyíték sem szól. Ilyenkor az intellektus nagyon gyengévé válik, sőt, nem is működik. Később már nincs esély az ítéletalkotásra, hogy mi szól a cselekedet ellen vagy mellette, csak az erős gondolat merül fel a tudatban: „Gyújts rá” és a folyamat már automatikusan végbemegy. Tehát láthatjuk, hogy ha hagyjuk, hogy egy szokás elhatalmasodjon, többé már nem beszélhetünk ellenőrzésről: a szanszkarákban rögzült régi cselekedeteink uralják a jelenünket.

Azonban ezt a módszert alkalmazhatjuk békés, pozitív szanszkarák teremtésére is. Pl. amikor meditációban ülünk és egy békés léleknek érezzük magunkat. Ez a tapasztalat kialakít egy szanszkarát és a következő alkalommal, amikor egy régi szokás hatására a harag határán vagyunk, a tudatból egy ellenbizonyíték fog felmerülni: „Én egy békés lélek vagyok”. Ez arra kényszeríti az intellektust, hogy döntést hozzon. Amint az intellektus a meditációk során akaraterőt nyer, egyre könnyebbé válik, hogy a békés szanszkarák érvényesüljenek a negatív szanszkarákkal szemben. Az intellektus ellenőrizni kezdi mind a tudatot, mind a cselekedetet. „Én a lélek, a jelen mesterévé válok, és többé már nem vagyok a múlt rabszolgája”. Fokozatosan elérjük azt a szintet, hogy csak azokat a gondolatokat engedjük cselekedetté válni, amik állandóan a boldogság és elégedettség tapasztalatát eredményezik.

## **MEDITÁCIÓS GYAKORLAT**

Válasszunk ki egy olyan tulajdonságot, amit szeretnénk magunkban megváltoztatni. Ha a nap folyamán néhányszor egy-két nagyon erőteljes, pozitív gondolatot teremtünk, minden erőnket és lelkesedésünket összeszedve, ez sokat segíthet a negatív szokásaink, jellembeli tulajdonságaink megváltoztatásában. A gyakorlat egy nagyon erőteljes szanszkarát fog eredményezni, tehát amikor a változás pozitív gondolata újra felbukkan a tudatunkban, már lelkesedéssel fog társulni. Ez segíteni fog abban, hogy a megfelelő időben a szándékunkat megvalósítsuk.

Például, ha fel akarjuk adni azt a szokásunkat, hogy más embereket kritizálunk, a nap folyamán állandóan legyen az a pozitív gondolatunk: „Ahelyett, hogy mások gyengeségeit kritizálnám, mindenkit egy békés léleknek tekintek, csak az erényeit és különlegességeit fogom észrevenni.”

## Ötödik lecke EGYENSÚLYUNK MEGŐRZÉSE

A legfontosabb dolog, ami az előrehaladásunkat bizonyítja: az egyensúly. Ha egy autót az egyik oldalán túlságosan megterhelünk, a vezető hamarosan észreveszi, hogy nehéz az autót kormányozni, manőverezni: problémák merülnek fel a kerekekkel, a stabilitással, stb. Ugyanez történik velünk is, amikor túl nagy figyelmet szentelünk pl. a meditációra, a befelé fordulásra és ugyanakkor nem figyelünk arra, hogy a másokkal való kapcsolatainkban békések maradjunk. Előfordulhat, hogy befelé fordulttá válunk, éljük a saját belső világunkat a külső világtól elfordulva és azt találjuk, hogy a másokkal való kapcsolatainkban nehézségek merülnek fel.

Ahhoz, hogy az egyensúlytalanságot elkerülhessük, a tudatban négy aspektusra kell figyelni, aminek egyforma jelentőséget kell tulajdonítanunk és akkor nem csak kiegyensúlyozottak leszünk, hanem természetes módon fogunk előre haladni. Ez a négy aspektus a következő: a megismerés, a tapasztalat, a megvalósítás és a szolgálat.

„A megismerés” a tudás megértésére vonatkozik. Az alapokat megkaptuk: „Én egy lélek vagyok, az igazi természetem a béke, van tudatom, intellektusom, vannak szanszkaráim,” stb. Ezeket, mint a mozaik rejtvény darabjait össze kell rakni, hogy a képet megkaphassuk. Minden darabnak meg van a maga mintázata, de ez csak sejteti a teljes képet. Tehát amikor az információt feldolgozzuk a tudatban, játszunk vele, beleillesztjük a mindennapi életünkbe. Amikor a részletek illeszkedtek, akkor megkapjuk az összefüggő képet. Ha egyszer megértjük a dolgokat, utána érezzük, hogy bármilyen helyzetben képesek vagyunk önmagunk ellenőrzésére. Ha megértés van, akkor az intellektus tiszta marad és a cselekedeteinket pozitív és hatásos módon hajtjuk végre. A tudás képessé tesz arra, hogy távol tarthassuk magunkat a belső feszültséggel teli helyzetektől.

A „tapasztalat” a meditációra, a jógára vonatkozik, ami által a tapasztalat létrejön. A kapott információ részeit kiválogathatjuk, logikus sorrendben összerakhatjuk, de ha nem ragadjuk meg az igazi jelentését, valójában nem mondhatjuk, hogy megértettük. Például: Megtanulhatunk egy egyszerű mondatot bármilyen nyelven. A szavakat helyes sorrendben meg is tudjuk ismételni, de ha a tanár nem magyarázza el azok jelentését, ez a mondat teljesen haszontalan lesz számunkra.

Tehát hogyan érthetjük meg a következő szavak jelentését: béke, szeretet, lélek, kívülállóság, stb.? Csak úgy, hogy megtapasztaljuk őket. A béke megtapasztalása teszi a béke szót „reálissá”. A béke tapasztalata bizalmat és hitet ad számunkra, és így amikor a szó jelentése és a mögötte levő tapasztalat összeillik, a lélek biztonságban érzi magát. Néha érezzük, hogy amit az emberek mondanak az nem feltétlenül a valóságnak megfelelő, nem biztos, hogy ugyanúgy éreznek, mint ahogy beszélnek vagy, hogy amit mondanak, az igazi tényeken alapszik. A becsületes emberek társasága, akik legalább „tisztában vannak a helyzetükkel” egyfajta stabilitást és bizalmat ébreszt. A tudás tapasztalatának megerősítése segít bennünket abban, hogy tisztázni tudjuk a dolgokat magunkban, ami bizalomhoz és igazságérzethez vezet, és ezáltal megteremtjük a stabil alapjainkat.

A „megvalósítás” a cselekedeteinkre vonatkozik. Az előzőekben a tudás és a tapasztalat közötti harmóniáról volt szó. Ha a kettő között ellentmondás van, akkor a bizalom és a stabilitás eltűnik. A harmónia életkérdés abban a tekintetben is, hogy mi történik belsőleg és külsőleg. Amikor pl. meditációban ülünk és magunkat egy békés léleknek tapasztaljuk, és

ezután azonnal méregbe gurulunk valami miatt, akkor ez arra utal, hogy a béke tapasztalata elvesztette jelentőségét, a lélek összezavarodott. A meditációnak feltétlenül gyakorlativá kell válnia, azáltal, hogy a pozitív erők a cselekedetben is visszatükröződnek. Ezek után válhatunk a valóságban is olyaná, mint amilyen tapasztalatunk a meditáció alatt volt.

A jóga eredményeit tudatosan kell átvenni a gyakorlatba. Ez nem csodaként fog megtörténni, erre figyelmet kell szentelnünk. Könnyű megérteni, hogy miért, ha újra áttekintjük, hogy a lélek hogyan hozza létre a cselekedeteket a tudat, az intellektus és a szanszkarák körfolyamata által. Annak ellenére, hogy a meditáció során megteremtjük az erőteljes békés szanszkarákat, a régi békétlenség szanszkarái továbbra is negatív gondolatokat eredményeznek a tudatunkban, néha igen erőteljes formában. Csak az intellektus tudatos választása által tudunk különbséget tenni és megváltoztatni a viselkedésünket.

Itt igen fontos megértenünk, hogy mindaddig, amíg ténylegesen nem teszünk erőfeszítést a negatív cselekedeteink és szokásaink megváltoztatására, addig nem tapasztalhatunk előrehaladást. Bármilyen jók a tapasztalataink a meditáció alatt, hogyha a cselekedeteink folyamatosan ellentmondanak ezeknek, akkor továbbra is negatív gondolatokat fogunk teremteni magunkról és a tudatunk egy harcmezővé válik ahelyett, hogy békés mennyország lenne.

„A szolgálat” a másokkal való harmonikus és önzetlen kapcsolatokra utal. Bár már az a tény, hogy önmagunk békéssé válunk, automatikusan segíti a másokkal való kapcsolatainkat. Mégis figyelmet kell fordítani erre a területre, főleg azért, mert a másokkal való kapcsolataink váltják ki bennünk a békétlenséget. Könnyű adakozónak és barátságosnak lenni, amikor körülöttünk mindenki barátságos és adakozó, de sajnos a mai világban gyakran találjuk magunkat szemben olyan helyzetekkel, amelyekben az enyhe kellemetlenségtől kezdve a nyílt ellenségeskedésig minden megtalálható. Ilyen helyzetekben az adás gyakorlása a védelmünket szolgálja. Megvéd bennünket a negatív tapasztalatoktól, de hasznot hoz azoknak is, akik sajnos meglehetősen agresszívak. Ugyanabban a pillanatban nem adhatunk és kaphatunk egyszerre, tehát ha csak az a gondolatunk van, hogy békét és jókívánságokat sugározzunk, akkor ez azt jelenti, hogy nincs „hely” arra, hogy a megfélemlítésre vagy megbántásra hasonlóképpen válaszoljunk, azaz felébredszük a haragot magunkban.

Ezek a helyzetek vizsgák, amikkel nap mint nap szembe kell néznünk, meg kell birkóznunk velük. Előrehaladásunknak ez az igazi próbája. A győzelem után realizáljuk, hogy a tudás néhány aspektusát valóban megértettük. Ha mégis haragossá vagy gondatlanná válunk, azonnal felébred a vágy bennünk, hogy „legközelebb helyrehozzuk” és ez arra késztet, hogy újra visszatérjünk a tudás pontjaihoz egy mélyebb megértés érdekében. Néha olyan helyzetbe kerülhetünk, hogy a saját pozitív tapasztalataink megosztása által közvetlenül segíteni tudunk másoknak. Amikor a dolgokat a saját szavainkkal akarjuk megmagyarázni, akkor tudjuk felmérni, hogy milyen mély a saját megértésünk a tudással kapcsolatban, amihez újra meg újra visszakanyarodunk. Minden alkalommal, amikor visszatérünk a tudás egyes pontjaihoz, egy kicsit tovább haladunk, tehát a fejlődésünk természetes úton bekövetkezik.

Amikor adunk, soha nem szabad elvárunk a viszonzást, vagy bármiféle jutalmat érte. Az adásnak egy természetes folyamatnak kell lennie, annak a megértésével, hogy általa tanulunk és tapasztalunk. A szolgálat egyszerű mozgatója csupán az a vágy lehet, hogy a pozitív értékű dolgokat megosszuk másokkal. A boldogság és elégedettség érzése viszonzásként anélkül is visszatér hozzánk, hogy ezután vágyódnánk, vagy elvárásaink lennének. Adásunk ezáltal válik igazán önzetlenné és tisztává. Ha egy ideje már gyakoroljuk a meditációt, az adás egy teljesen új tartalommal telítődik. A tudás és a meditációs tapasztalatok annyira a részünkké válnak, hogy a béke és az erények tapasztalatát másoknak is átadhatjuk azáltal, hogy egyszerűen önmagunkat, az igazi pozitív énünket adjuk.

Hogyha ezt a négy aspektust, a megismerést, a tapasztalatot, a megvalósítást és a szolgálatot harmonikus egyensúlyba hozzuk egymással, a lélek békessé és a kapcsolataiban harmonikussá válik. A lélek-tudatosságnak ezt a gyakorlati állapotát nevezik az életben való szabadság megtapasztalásának.

## **MEDITÁCIÓS GYAKORLAT**

Lassuljunk le, adjunk időt magunknak, mielőtt cselekszünk! Adjunk lehetőséget az új, békességgel teli szanszkarák gyakorlására. Ne hagyjuk, hogy a „Nincs rá időm” gondolat kerítsen bennünket hatalmába, mert ez a gondolat az azonnali stressz-állapot előidézője. Ehelyett teljes figyelemmel arra koncentráljunk, hogy mi az, amit a rendelkezésünkre álló idő alatt el tudunk végezni. A többivel ne törődjünk.

Gyakoroljuk, hogy el tudjunk szakadni a saját gondolatainktól. Próbáljuk úgy érezni, mintha moziban lennénk és figyelnénk a tudatunk képernyőjén felbukkanó gondolatainkat. Amint figyeljük őket, elkezdenek lelassulni. Válogassunk közöttük, élvezzük a jókat, zárjuk ki a negatívakat, a haszontalanokat. A legjobb gondolatokat vigyük át cselekedetbe és engedjük, hogy a gondolatok háttérében a tapasztalatok megszülethessenek.

Ha úgy találjuk, hogy a tudatunk még mindig túl aktív, vagy még mindig akad negatív gondolat, először koncentráljunk az alapgondolatra, hogy „Én egy békés lélek vagyok”. Majd figyeljük a gondolataink irányát, hogy merre haladnak ebből a pozitív forrásból elindulva. Van, amikor a tudatunk természetes módon a pozitív irányba halad, amint leülünk meditálni, de előfordul, hogy azokat határozottan irányítani, vagy vezetni kell, hogy elkerülhessük a negatív érzelmek vagy gondolatok sziklájába való ütközést!

## Hatodik lecke

### A KARMA

Amíg teljesen a fizikai „kosztümünkkel” azonosítottuk magunkat és nem ismertük fel saját azonosságunkat, nem vettük észre, hogy minden cselekedetünknek milyen mély következményei vannak. Felismerve, hogy lelkek vagyunk, tudatosodik bennünk, hogy minden egyes cselekedetünk egy maradandó lenyomatot hagy.

Amíg nem hallottunk ezekről, nagyon nehéznek találjuk világosan eldönteni, hogy mi a jó és mi a rossz. A történelem folyamán a jó és a rossz meghatározása állandóan változott. A történelem azonos időszakát tekintve más és más kultúrák és vallások kerültek felszínre, amelyek különbözőképpen osztályozzák és határozzák meg a dolgokat. Sőt még ugyanazon valláson belül is a különböző generációjú embereknek más és más a nézetük a jóról és a rosszról. Sőt, hogyha a külső körülményeket el is hanyagoljuk, magunkba nézve is azt tapasztaljuk, hogy a saját véleményünk is gyakran ingadozik. A megértésünk állandóan változik: gyermekkorunkban, felnőtt korunkban és érett korunkban is mindig más szinten van. Ha az atmoszféra, vagy az emberek szavai befolyásolnak bennünket, akkor az intellektusunk ítélőképessége bizonytalanná válik.

Tehát, elérhetjük-e azt a szintet, amikor valamiről abszolút értelemben állíthatjuk, hogy jó vagy rossz? Mindaddig, amíg korlátozva vagyunk a fizikai „kosztümünk”, a nem, a kor, a kultúra és a vallás által, amibe beleszülettünk, addig mindezek „színezn” fogják a gondolatainkat és ítéletalkotásunkat. De ha állandósítjuk valódi egyéniségünk tudatosságát - „én egy békés lélek vagyok” - akkor pontosan megérthetjük, hogy mi a jó és mi a rossz. Ez azért van így, mert egyedül a lélektudatos állapotban képes a lélek az igazi békét, boldogságot és szeretetet megtapasztalni. Így csak olyan cselekedeteket hajt végre, amelyek ezeken a tulajdonságokon alapulnak. Ezek jótékony cselekedetek, amik boldogságot és pozitív eredményeket hoznak.

Testi-tudatos állapotban nincs tiszta szándék a cselekedetek mögött. A cselekedeteink indítékai mögött sokszor olyan önző és hátsó gondolatok vannak, mint a kapzsiság, a birtoklási vágy, egoizmus, stb. Ezek nem lehetnek jótékony cselekedetek, bánatot adnak, és negatív dolgokat eredményeznek. A tudatosság a meghatározó, amivel a cselekedeteinket végrehajtjuk.

A *karma törvénye* a cselekvés és viszonzás törvénye, szellemi téren alkalmazható és abszolút értelmű. A törvény alapja az, hogy minden cselekedet egy azonos mértékű és ellentétes irányú visszahatást eredményez. Mindazt, amit a világnak, az embereknek adunk, ugyanolyan mértékben visszakapjuk. Ez azt jelenti, hogyha boldogságot adunk, akkor boldogságot kapunk vissza; ha bánatot adunk, akkor bánatot kapunk viszonzásként. A törvény egészen egyszerű, és ha teljes mélységében megértjük, akkor bepillantást nyerhetünk a világ eseményeinek jelentőségébe. A kereszténység tanai is ismerik ezt a törvényt: „Ki mint vet, úgy arat”. Ez az ok-okozat törvénye.

Ha mindezt megértettük, akkor az eseményeket látva felismerjük, hogy minden csak akkor történhet meg, ha oka van. Tehát a karma (ami szószerint „cselekvés”-t jelent) az ok, és a cselekvés eredménye az okozat. Általában, ha a karmánk gyümölcsét figyeljük, hajlamosak vagyunk elfelejteni, hogy ezekért a „visszahatásokért” mi vagyunk a felelősek. Ha a karma gyümölcse valamilyen keserűséget jelent számunkra, gyakran másokat vádolunk a szenvedéseinkért, de miután megértjük a karma törvényét, felismerjük, hogy mi okoztuk ezt a bánatot. A Karma Törvényének megismerése felelőssé tesz bennünket a saját dolgaink, tudatállapotunk minőségéért. Valójában az egész életünkért egyedül csak mi vagyunk a felelősek.

Előfordul, hogy fatalistákká válva a Karma Törvényének csak a felét értjük meg, reménytelenül azt gondolva „Bármilyen, ami most történik velünk, a múlt cselekedeteinek eredménye, tehát semmit nem tehetünk a megváltoztatásukat illetően. Ez a sorsunk”. Az is igaz, hogy amikor elkezdjük megérteni, hogy a jelenlegi tapasztalataink a múltbeli cselekedeteink eredménye, és mi vagyunk felelősek a saját helyzetünkért, akkor fokozódik a tűrőképességünk, az elfogadásunk és a korábbiakhoz képest könnyebben elviseljük a körülményeket. Azonban sokkal fontosabb megértenünk a Karma Törvényének másik felét, hogy a jelenbeli tiszta, jótékony cselekedeteinkkel megteremthetjük a pozitív jövőt. Így a karma filozófia megértésével a sorsunk teremtőjévé vagy mesterévé válunk, és többé nem leszünk rabszolgák. A saját cselekedeteink és példánk által másokat is inspirálhatunk a pozitív sorsuk megteremtésére.

A múltbeli negatív cselekedetek „karmikus adósságot” eredményeznek. Ha a múltban szomorúságot adtunk valakinek, akkor most az adósság fejében boldogságot kell adnunk. A múlt „karmikus számláit” ki kell egyenlítőnünk. De azt is figyelembe kell vennünk, hogyha megváltoztatjuk a viselkedésünket, az nem feltétlenül jelenti azt, hogy mások is azonnal változni fognak. Ha van bátorságunk és továbbra is jókívánságokat küldünk más lelkek felé és tiszta cselekedeteket hajtunk végre, akkor lassan visszafizetjük a másokkal szembeni negatív viselkedésünk által teremtett karmikus adósságainkat. Ezek után szabaddá válhatunk a karmikus kötésektől.

A múlt karmikus számláinak kiegyenlítéséhez az erőt a meditáció által biztosíthatjuk. A saját igazi természetünk tökéletesebb megértésével felismerjük, hogy mindenkinek ez az igazi természete. Az álarc mögé láthatunk és közvetlenül a lélekkel kerülünk kapcsolatba. Ez segíteni fog bennünket abban, hogy befejezzük a negatív karmák növelését és mások negatív cselekedeteire ne reagáljunk negatívan. Lélektudatos állapotban természetes módon szeretetet és tiszteletet adunk másoknak, és ugyanezt kapjuk vissza. Minden olyan cselekedettel, amit lélektudatos állapotban végzünk, hasznot hozunk magunknak és mindenki másnak is.

A karma a tudatunkban a gondolattal indul el, mert minden cselekedet magja egy gondolat. Amilyen a gondolat, olyan az eredménye. A gondolatok éppúgy, mint a cselekedetek, rezgéseket keltenek, és befolyásolják az atmoszférát körülöttünk. A karma ezeket a rezgéseket visszajuttatja hozzánk. A tiszta, békés, boldog gondolatok életünk legértékesebb kincsei. Ha ezeket a jótékony gondolatokat megőrizzük a tudatunkban, akkor bárhová megyünk, tiszta légkört fogunk teremteni, a béke és boldogság atmoszféráját, ami nagy hasznára lesz másoknak is. A cselekedetek következményeinek a megértése azt jelenti, hogy gondosan figyelünk arra, hogy mindent helyesen tegyünk. Ha nem ellenőrizzük a cselekedeteinket, nem fogjuk ellenőrizni a tudatunkat sem. Ha lelassulunk, több időt adunk magunknak ahhoz, hogy jól csináljuk a dolgokat. A rohanásban végzett munka gyakran eredményez hibát, amit később helyre kell hozni, tehát többletmunkát okoz. Egy jól végzett, jó munka nyugalmat visz a tudatunkba. A gondatlanul végzett munka újra és újra magára vonja a figyelmünket. Ha teljesen arra koncentrálnunk, amit a jelenben teszünk, akkor ez lehetővé teszi, hogy úgy a tudatunkat, mint a testünket ellenőrzés alatt tartsuk. Cselekedeteinket mindig lélektudatos állapotban végzünk, így a fizikai munka mennyiségétől függetlenül is könnyűek és békések maradhatunk.

## **MEDITÁCIÓS GYAKORLAT**

Meditációnk időtartamát osszuk három részre. Válasszunk három meditációs témát vagy pozitív tulajdonságot, amik egymásból következnek, mint pl.: nyugalom, csend, erő, vagy könnyűség, békesség, elégedettség. Vegyük őket egyenként sorba, teremtünk ezekkel kapcsolatban gondolatokat, amíg meg nem tapasztaljuk őket. Ily módon szinte észrevétlenül egyre mélyebb meditációs tapasztalatokra tehetünk szert, és élvezhetjük a különböző pozitív érzéseket és tulajdonságokat.

## Hetedik lecke A LEGFELSŐ

A történelem folyamán az emberek különböző dolgok elérésére törekednek, de elsősorban két fő kívánságunk van: a boldogság elérése és a tökéletes kapcsolat megteremtése. Egyiket, vagy mindkettőt elérve rendszerint egy folytonos harc kezdődik megtartásukért, mert ezek többnyire csak ideiglenesek. Ha mindezeket állandósítani szeretnénk, akkor túl kell lépniünk a vagyon, a pénz és a törékeny emberi kapcsolatok korlátain.

A Raja Jógának két jelentése van: a „Légfelső Jóga”, ami által önmagunk mesterévé, uralkodóivá válunk és a „Légfelső Egyesülés”, vagy a „Légfelsővel való Egység”. A Raja Jógának ez a második aspektusa magában foglalja Istennel, a Tökéletesség Forrásával, a Légfelsővel való kapcsolat kifejlesztését. Ebben a jógában vagy egységben megvalósíthatjuk vágyainkat a belső boldogság és a tökéletes kapcsolat elérésére.

Először még az sem szükséges, hogy higgyünk Istenben, de nyitottnak kell lenniünk. Egyfajta nyitottságra szükség van azzal az elképzeléssel kapcsolatban, hogy létezik egy nálunknál magasabb szellemi energia-forrás, amit végül bizonyíthat a saját meditációs tapasztalatunk. Bizonyos dolgokat azonban tudnunk kell, hogyha a Légfelső Lénnel kapcsolatot szeretnénk teremteni. Először is ismernünk kell a Légfelső formáját, hogy pontosan felismerhessük. Másodszor, hogy milyen „nyelven” kommunikálhatunk, és hol találkozhatunk Vele.

A Raja Jógában, mint ahogy nagyon precíz fogalmunk van a lélek formájáról, ugyan így pontosan tisztában vagyunk a Légfelső formájával. Valójában a Légfelső a Légfelső Lélek, akinek a formája azonos az emberi lelkek formájával: egy tudatos, ragyogó fénypont. Amikor a különböző nyelvekben a hímnemű formát használjuk a megnevezésére, ez nem azt jelenti, hogy Ő nemét tekintve valójában férfi. A léleknek nincs neme, csak a fizikai test vonatkozásában beszélhetünk férfiről, vagy nőről. Csak az emberi lelkek öltenek fizikai testet, a Légfelső Léleknek soha nincs saját fizikai teste.

Mivel Isten soha nem vesz emberi születést, így mindig mentes marad a karmikus számláktól. Ez azt jelenti, hogy Ő soha nem feledkezik el az eredeti tulajdonságairól, mint mi. Ő állandóan békés, áldásokkal teli és erőteljes. Míg a mi tapasztalataink korlátozottak az eredeti tulajdonságainkat illetően, addig Ő az erények és az erők örökkévaló és korlátlan Óceánja. Ő tökéletesen teljes, soha nincs szüksége semmire. Ő állandóan adományozó. A Raja Jógában a Légfelső neve Shiva Baba. Shiva azt jelenti jótevő. A Baba szó az Atyának egy kedves beceneve, azaz Shiv Baba a Jótevő Atya. Ő az egyetlen olyan lény, aki igazán önzetlen, mivel mi általában mindig valamilyen viszonzást várunk, még akkor is, ha maga az adás ténye örömet okoz számunkra. Isten mindent úgy ad, hogy semmit nem vár el viszonzásként.

Az Atya szó onnan származik, hogy a gyerekek mindig az apától kapják az örökséget. Az itt kapott örökség a béke, a szeretet, a tudás, a boldogság. De a Légfelső az Anya, a Barát, a Szerető is. Valójában minden pozitív szerepet vagy kapcsolatot, amire szükségünk van, megtapasztalhatunk általa, hiszen Ő az összes tulajdonság forrása. Tehát bármilyen helyzetbe kerülünk, Ő mindig a segítség és erő forrása, egy olyan forrás, ami egy gondolattal elérhető.

Hogyan kerülhetünk Vele kapcsolatba? A meditációban megismerjük önmagunkat, a saját tulajdonságainkat; tapasztalatot szerzünk önmagunkról. Eleinte békés gondolatokat teremtünk, hogy megtapasztalhassuk a békét, de minél inkább magunkba szívjuk a békét, annál kevesebb gondolatra van szükségünk. A Légfelsővel való kommunikáció is ezen a szinten történik. Őt a tulajdonságainak megtapasztalása révén ismerjük meg. Úgy érezzük, hogy azok

a tulajdonságok szinte megtisztítanak bennünket. Tehát az Istennel való kommunikációnk elsődlegesen a csend tapasztalata. A mély csendben elveszhetünk a béke óceánjában és ez az érzés felfrissít. Ezáltal egyre mélyebben felfedezhetjük önmagunkat, megértjük a tulajdonságainkat, különlegességeinket, ami önbizalmat ad. Erőt gyűjtünk, ami képessé tesz bennünket arra, hogy a hétköznapijainkban is megtartsuk a békés állapotunkat.

Szükségünk van arra is, hogy tudjuk, hol találhatjuk meg Őt. Amikor meditációban ülünk és egyre mélyebben befelé fordulunk, a nyugalom érzése árad szét bennünk. Ha ebben a csendben maradunk, olyan tapasztalatunk lesz, mintha egy változatlan, időtlen világban lennénk. A fizikai világ állandóan változik. Ha a tudatunk a fizikai dolgokhoz kötött, akkor soha nem tudunk elszakadni az időtől. Tehát a tudatunkat a másik dimenzió felé fordítva el kell szakítanunk ettől a világtól. Ezt a világot nevezzük Lélekvilágnak, ami a lelkek eredeti otthona. Ez az időtlen csend és nyugalom világa, tele békével és erővel, ez a végtelen, vörös aranyló fény világa. Ez a Legfelső Lélek otthona is, és amikor a gondolatainkkal ott vagyunk, megtapasztaljuk az Ő korlátlan tulajdonságait, a békét, a szeretetet, a tisztaságot, a boldogságot, az erőt, amely áthatja egész lényünket. Az összes kapcsolat tökéletes átélésével erőt és irányítást kapunk, hogy letisztázhassuk a múlt karmikus adósságait és hosszútávra békés és boldog jövőt teremtsünk.

## GONDOLATOK A MEDITÁCIÓHOZ

*Amikor a hang és mozgás világán túl találkozunk a Legfelsővel, egyedül a szívünk érzései léteznek számunkra.... Isten ismeri a legbelső vágyainkat és megadja mindazt, amire szükségünk van.... A becsület, a tudatunk tisztasága és világossága kell ahhoz, hogy teljesen élvezni tudjuk Babával, a Legfelső Atyával való találkozást... Baba sokféle módon és kapcsolat által elégti ki a szükségleteinket, kívánságainkat.... Mint Atya szeretetet és megértést ad.... Az Ő gyermekeként, a szellemi születési jogunk által igényelhetjük az örökségét, a tökéletes erények és erők korlátlan kincsestárából... Isten Anya szerepében könnyőületet és kedvességet tapasztalunk. A lélek megpihen és érzi a gyengéd és szeretetteljes gondoskodást.... Babával, mint a Barátunkkal, megoszthatjuk minden gondolatunkat, reményünket, sőt a kétségeinket és problémáinkat is, és mint egy igaz barát előtt, semmit nem szükséges elrejtenuünk... Bármikor és bárhol élvezhetjük a szívből jövő beszélgetéseket, amikor csak akarjuk.... Baba, a Barát mindig jelen van...*

*Isten Tanárként minden nap feltölt bennünket az igazsággal... Ő minden kérdésre és minden problémára választ és tanácsot ad, feltárja előttünk az idő, az örökkévalóság titkait, bemutatja a teremtés misztériumát és így az élet jelentősége olyan tisztává válik... Istenben megtaláltuk a tökéletes tanárt, az igazság forrását.... Baba a Felszabadítónk és Vezetőnk, aki megszabadít a bánattól és a szenvedéstől.... A szabadság és a boldogság ösvényére vezet bennünket... Baba, a Szeretett Egy, a Szívek Vigasztalója.... Babát, a Szeretettet megtalálva az igaz szeretet utáni kutatás véget ér és elkezdődik az elégedettség és teljesség megtapasztalása....*

*Ha ezeket a kapcsolatokat megtapasztaljuk Istennel, Ő mindent meg fog nekünk adni, amire szükségünk van... Valóra váltja a tiszta kívánságainkat és álmainkat... Ezeknek a kapcsolatoknak az alapja a felé irányuló szeretet, ami minden egyes gondolatunkat és cselekedetünket átjárja..... Egyedül a tiszta gondolat és tiszta kívánság hozhat másoknak és nekünk is hasznot, felemelést és megtisztulást.... Az isteni szeretet korlátlan és végtelen.... Az egész világgal együtt visszavisz bennünket a tökéletességbe.*

## **Nyolcadik lecke**

### **AZ IDŐ NEM VÁR SENKIRE - VAGY MÉGIS?**

Isaac Newton a világról egy olyan képet állított fel, amelyben a világ egy örökké ketyegő kozmikus óra belsejében mozog. Szerinte az idő abszolút. Egy másodperc az egy másodperc, se hosszabb, se rövidebb. Bárhol vagyunk, a szobánkban, vagy egy több millió fényévnnyire lévő csillagon, bármit csinálunk, az idő halad előre, függetlenül minden külső befolyástól. Ez az általános nézőpont az idővel.

Később, e század kezdetén egy különös, Einstein nevű személy, írt egy rövid cikket, ami alapjaiban megrázta három évszázad munkáit. Ez volt a relativitás elmélete. Röviden Einstein azt mondta, hogy az idő mérésének egyetlen módja az óra használata, legyen az vízóra, amelynél minden másodpercben egy vízcsepp lecseppen, vagy a ketyegő mechanikus óra. Alapvetően minden óra mozog és ezért az idő a mozgás függvénye és így nem teljesen független. Nem Einstein volt az első, aki így gondolkodott, de ő volt az első, aki matematikai formába is öntötte a gondolatait, felállította a híres képletet, hogy  $E=mc^2$ . Ahhoz, hogy ezt világosan megértsük, térjünk vissza Newton teóriájához. Newton azt mondta, hogy van egy kozmikus óra, ami „kívül” halad előre, szemben a mérhető dolgainkkal. Newton ezt az órát „valódi” órának nevezte, de ez egy nagyon merev elképzelés, ami azt állítja, hogy az idő mindentől függetlenül halad tovább, bármi is történik. Csináljunk egy kísérletet: Képzeljük el, hogy az egész világ lefekszik este, és amikor reggel az emberek felébrednek, minden létező óra fél sebességgel kezd el járni. Ha a Newton szerinti valódi idő valahol körülöttünk továbbra is halad előre, akkor minden, amit csinálunk kétszer annyi időt fog igénybe venni.

De Einstein azt mondja, hogy ez nem így van, mert e különös esemény után reggel felébredve nincs viszonyítási alapunk annak érzékelésére, hogy minden a fele sebességgel működik az ezt megelőző időszakhoz képest. Nincs tehát egy „igazi” idő, ami által minden eseményt mérni tudnánk, ami történik. Az idő a tevékenységünk mértékét szolgálja. Amikor a világ összes időjelzőjét fél sebességre lassítjuk, akkor az idő maga is fél sebességre csökken. Más szóval a Newton-i idő merev, míg az Einstein-i rugalmas.

Másnap reggel, amikor felébredünk, minden normálisnak tűnik. Nem tudjuk érzékelni az idő lelassulását, mivel minden más is lelassult, amihez viszonyíthatnánk. Egymáshoz viszonyítva minden egyforma sebességgel mozog.

Hogyan segíthet ez a két elképzelés a gyakorlatban? Először is, attól függően, hogy hogyan viszonyulunk az időhöz, annak szolgálivá vagy uraivá válunk. A Newton-i elképzelés szerint szolgálivá, mivel az „idő nem vár senkire” és állandóan olyan érzésünk van, hogy rohannunk kell az idővel, minden másodpercet valamilyen tevékenységgel kitöltve. Gondoljuk át mennyivel könnyebb az idővel együttműködni az Einstein-i elmélet szerint.

Itt az idő a változás gyorsaságától függ. Mi változik bennünk, milyen sebesség szabja meg az idő haladási mozgását? A saját gondolataink. Ha lelassítjuk a gondolatainkat, úgy tűnik, hogy időt nyerünk, ha felgyorsítjuk, az idő lerövidül. Amikor a gondolatainkat lelassítjuk, az nem azt jelenti, hogy a gondolataink vagy a szavaink között szünetet tartunk. Ezek után nem csak a gondolat fog tudatosulni bennünk, hanem a két gondolat között szabad „helyet” is nyerünk. Ennek a békés időtartamnak a tudatosulása számunkra a közvetlen jelen pillanatot érzékelhetővé teszi, „időt nyerünk a manőverezésre”, lehetőséget az idő kitöltésére.

Amikor először csinálunk valami újat, mondjuk, például először sütünk egy különleges recept szerint, akkor minden egyes utasítást igen gondosan elolvassuk, és miközben a süteményt

készítjük, csak az ehhez szükséges dolgokra koncentrálunk. Amikor egy részletet befejeztünk, újra visszatérünk a recepthoz, és utána aszerint folytatjuk. Ez a módszer segít bennünket abban, hogy mindent helyesen csináljunk. A lehető legjobb eredményt csak így érhetjük el. Teret és időt adunk önmagunknak, hogy jól végezzük el a feladatot, így a végeredmény elégedettséggel tölt el, mivel valamit megvalósítottunk.

Hasonlítsuk össze ezt a helyzetet azzal, amikor a gondolkodás során a gondolatok túl gyorsan követik egymást, nem hagyva időt arra, hogy minden utasítást átvigyünk a cselekedetbe, még mielőtt az újabb gondolat felbukkanna. Ennek az az eredménye, hogy mialatt csinálunk valamit, a tudatunk állandóan zaklatott, már a következő dolog végzésére hajt bennünket. Tehát feszültek leszünk. Olyan érzésünk lesz, hogy képtelenek vagyunk az adott idő alatt mindent pontosan elvégezni. Következésképpen, gyakran olyan eredményt is kapunk, ami nem tökéletes és ahelyett, hogy elégedettek lennénk, stressznek és feszültségnek tesszük ki magunkat. Tehát nem csak a gondolataink sebessége fontos, de az is, hogy a gondolataink sebessége összhangban legyen az elvégzendő feladathoz szükséges idővel, így a stressz és feszültség nem jön létre, és olyan érzésünk lesz, hogy elegendő időnk van. Ennek a hatása olyan lesz, mintha időt „teremtettünk” volna önmagunk számára. Az ebből származó és azonnal megmutatkozó másik előny, hogy ezáltal könnyen ellenőrizhetjük a cselekedeteinket és azok visszahatásait.

Az a „hely”, amit két gondolat között hagyunk, mialatt lelassítjuk őket, lehetőséget ad számunkra, hogy könnyen és azonnal „irányt válthassunk”. Amikor a gondolatok sokasága torlódik fel a tudatunkban, azok egyre nagyobb lendületet vesznek fel, mint amikor egy autó teljes sebességgel halad. Amikor váratlanul balra kellene kanyarodnunk, hirtelen rátaposunk a fékre, kibillentve magunkat és a mögöttünk ülőket is a nyugalmi helyzetből. Előfordulhat, hogy már a bekanyarodásra sem marad időnk és tovább kell hajtánunk, sőt a visszafordulással még időt is veszítünk, miközben helyrehozzuk a manővert. Amikor hasonló történik a tudatunkban és sürgősen irányt kell váltanunk, ez megráz és zavarttá tesz bennünket és a körülöttünk levőket is. A visszafordulás és újraértékelés feszültséget okoz, ingerültté, esetleg türelmetlenné tesz. Azonban, ha „helyet” hagyunk a gondolataink között, akkor olyan, mintha átmenetileg megállítanánk az időt. Egy fix helyzetből bármilyen választott irányba könnyen elmozdulhatunk anélkül, hogy bárkinek is kellemetlenséget okoznánk.

A gondolataink lelassítására irányuló gyakorlatok láthatóan sokféleképpen segítenek. Elérhetjük, hogy ezáltal sokkal könnyebben válunk lélek-tudatosá. Az üresen hagyott „helyek” lehetőséget adnak a béke és elégedettség édes érzésének élvezetére, amik a lélek természetes tulajdonságai.

Most kétségtelenül a Newton-i idő uralja a fizikai világot körülöttünk. Azt hisszük, hogy e szilárd váz nélkül a dolgok igen zavarosak lennének. De az Einstein-i „kiskapun” egy másik dimenzióba léphetünk, az időtlen kiterjedés, a Lélekvilág felé repülve. Ott nincs mozgás, csak állandó nyugalom. Ebben a világban megtanulhatjuk, hogy hogyan kell lelassítani a gondolatainkat, hogy megtapasztaljuk a teljes csendet és újból felfedezzük az örökkévalóság szépségeit.

## **MEDITÁCIÓS GYAKORLAT**

Gyakoroljuk azt a szemléletet, hogy „A múlt az múlt”. Tekintsünk mindig előre. Ha valami negatív dolog történik velünk, ne legyen büntudatunk. Egy határozott gondolattal egyszerűen győzzük le ezeket az érzéseket és pozitív gondolatokkal és akaraterővel mondjuk azt, hogy „igen, erőfeszítést teszek a változásra és ezt önmagamnak is bebizonyítom”.

## **GONDOLATOK A MEDITÁCIÓHOZ**

*Testetlennek érzem magam... Én egy fénypont vagyok a fény világában,.... Érzem, hogy minden teljesen nyugodt, időtlen... Semmi nem változik.... Mély elégedettséget tapasztalok... Istennel vagyok a csend örökkévaló otthonában... Elmerülök a Béke Óceánjában... Együtt maradok az összes erény korlátlan forrásával és teljesen feltöltöm magam fénnel és békével... Telitődöm a Legfelső Tulajdonságaival és ezeket a sugarakat szétárasztom a világba.*

## **Kilencedik lecke**

### **A NYOLC ERŐ**

A Raja Jóga gyakorlatával kapcsolatban beszélnünk kell a nyolc erő kifejlesztéséről. Első megközelítésre nevezhetjük őket 8 tulajdonságnak is, de rendszerint az „erő” szót használjuk. Mi a különbség a tulajdonság és az erő között? A tulajdonság az, amit mások bennünk látnak, bár ez néha rejtett maradhat. Az erő soha nem maradhat rejtve; az egy állandó ösztönző-forrás, ami által mások is megváltozhatnak és erőteljesebbé válhatnak.

A nyolc erő a következő: TŰRŐKÉPESSÉG, BÁTORSÁG, EGYÜTTMŰKÖDÉS, ALKALMAZKODÁS, MEGKÜLÖNBÖZTETŐKÉPESSÉG, ÍTÉLETALKOTÁS, a BEFELÉFOR-DULÁS KÉPESSÉGE, és a haszontalan gondolatok „ÖSSZEPAKOLÁSA”. Nemcsak az a fontos, hogy tudjuk, mit jelentenek ezek az erők. Ennél sokkal fontosabb azt tudni, hogy mikor és hogyan kell használni őket. Például, ha állandóan csak tűrjük mások rossz tulajdonságait a helyzet egyre rosszabbá válik. Talán sokkal okosabb lenne bátran szembenézni a tényekkel és békésen, de határozottan megmondani, hogy az adott körülmények között helytelen az ilyen viselkedés.

A nyolc erő közül legalább egy bármilyen helyzetben alkalmazható, amit ha helyesen kiválasztunk és megfelelően használunk, akkor nyugodtak maradhatunk, és tiszta képet alkothatunk az adott kérdésről.

- A nehézségek eltűrésének ereje azt a képességet jelenti, hogy nem kerülünk a negatív események befolyása alá: képesek vagyunk arra, hogy még gondolatban sem reagálunk a dolgokra. Ha valaki rágalmaz, kritizál, ingerült velünk vagy fizikálisan szenvedünk, a tűrés erejével békések és boldogok maradhatunk. A lélektudatosság alapján képesek vagyunk szeretetet adni, mint egy gyümölcsfa, amit ha bottal vagy kövel vernek, még akkor is gyümölcsöt ad.
- Az életünkben fellépő akadályokkal való szembenézés (bátorság) ereje a meditáció által fejleszthető úgy, hogy megtapasztaljuk az eredeti természetünket, a békét és függetlenné válunk a fizikai „kosztümünk” tudatosságától. A szembenézés erejét az adja, hogy képesek vagyunk megfigyelőként szemlélni a problémákat és a nehézségeket, és észrevesszük a negatívnak látszó dolgok pozitív oldalát is.
- Az alkalmazkodás ereje a különböző személyiségek természetének összecsapásai fölé emel, a helyzetnek megfelelően rugalmassá és alkalmazkodóvá tesz bennünket. Soha nem szabad konfliktus helyzetbe kerülnünk. Mint ahogyan az óceán magába fogadja az összes beleömlő folyót, nekünk is nyitottnak kell maradnunk mindennel és mindenkivel szemben és így a jókívánások ereje által képesek leszünk megváltoztatni a kapcsolatainkat és a körülményeket.
- A másokkal való együttműködés ereje szükséges ahhoz, hogy másokat lélektudatossággal szemléljünk, és ezáltal nővéreknek és testvéreknek tekintsük egymást. Ez teremti meg az egységet és az erőt. Az együttműködés bármilyen feladat elvégzését könnyűvé teszi.
- A megkülönböztető képesség ereje által képesek vagyunk a magunkkal vagy másokkal kapcsolatos gondolataink, szavaink és cselekedeteink helyes megítélésére. Mint ahogyan az ékszerész képes megkülönböztetni az igazi gyémántot a hamistól, ugyan úgy nekünk is képesnek kell lennünk arra, hogy megőrizzük a pozitív és értékes gondolatokat, a bántó és

negatív gondolatokat pedig azonnal meg kell semmisítenünk. A negatív gondolatok leblokkolják a megkülönböztető képességet, aminek feloldásában segít a meditáció.

- Az ítélőképesség ereje teszi lehetővé számunkra, hogy tisztán, gyorsan, pontosan és elfogulatlanul hozzunk döntéseket. Ezt csak akkor érhetjük el, ha egyetlen helyzetben sem hagyjuk, hogy mások véleménye vagy érzelmei befolyásoljanak bennünket. Mindemellett szükségünk van annak a tiszta megértésére is, hogy mi a jó és mi a rossz.
- A készenlét (összecsomagolás) ereje: Amikor útra kelünk, „könnyen utazhatunk”, ha csak azokat a dolgokat visszük magunkkal, amire feltétlenül szükségünk van. Ne tartsunk magunknál negatív és haszontalan dolgokat, így a fizikai és szellemi fáradtság is elkerülhető. Ez a gazdaságosság erőt ad és pozitív hozzáállást eredményez.
- A befelé fordulás erejével a gondolatainkat még a cselekvés közben is irányítani tudjuk. Általában a gondolatainkat a cselekedetek befolyásolják, de bármilyen feladat elvégzése közben gyakorolhatjuk, hogy a gondolatainkat a belső béke állapota felé koncentráljuk. Így szükségtelenül nem veszítünk szellemi erőt. Ez az igazi ellenőrzés, ami által megsokszorozhatjuk az erőnket.

\*

Az önmagunkban való hit azt jelenti, hogy a tapasztalataink által önbizalmunk és bátorságunk van ahhoz, hogy felfedezzük önmagunkat. Mindazt, amiről tudásunk van, képesek vagyunk meg is tapasztalni. A hitünk sose legyen vakhit. Ha olyan dolgokban hiszünk, amit nem értünk, akkor előbb vagy utóbb meginoghatunk a hitünkben. Először a dolgokat meg kell értenünk és ehhez tudásra van szükség. Gondoljuk át, hogy mit értünk az alatt, hogy „Én egy tiszta és békés lélek vagyok”. Hogyan működik a tudat, az intellektus és a szanszkarák körfolyamata? Ez a mi esetünkben hogyan történik? A jelen helyzetünkre megfelelő magyarázatot ad a Karma? Ha teljes felelősséget vállalunk önmagunkért, látjuk-e ennek a bizonyítékát a körülményeinkben? Felismerjük-e ezt a törvényt minden gondolatunkban, cselekedetünkben és szándékunkban? Ha Isten létezik, akkor hogyan tudunk Vele kapcsolatot teremteni? Tehát, a tudás lényegét csak akkor tudjuk igazán megérteni, ha gyakorlati tapasztalatokat szerzünk.

Amikor meditációban ülünk, akkor látjuk, hogy a tapasztalataink mennyire összhangban vannak az információkkal, amit kaptunk. Ha a nap folyamán gyakoroljuk a lélektudatos állapotot, akkor láthatjuk, hogy az eredmény azonos azzal, amit a tudás előre jelzett. Így szilárdul meg a hit alapja, ami a saját tapasztalataink szilárd vázán nyugszik és ez nem csak a meditáció alatt érvényesül, de a gyakorlati életben is. Céljaink eléréséhez a hit elengedhetetlen. A megértéshez és a tapasztalathoz hitre van szükség. Ahhoz, hogy az előrehaladásunkat megítélhessük, tudnunk kell, hogy honnan jöttünk és hová szeretnénk eljutni. Azt tudni, hogy honnan jöttünk nem nehéz, de annak az ismerete, hogy hová akarunk eljutni, sokkal szubtilisebb. A tudás szerint „Én egy békés lélek vagyok” vagy „Om Shanti”, de hogyan tehetjük ezt tapasztalattá? Mélyen belül mindannyian vágyunk a békére, de ez olyan, mint egy elveszettnek vélt emlék, amit fátyol takar. Ez a vágyunk egy régi lenyomat által merül fel, ami arra készlet, hogy újra megtapasztaljuk ezt a mély békét. Soha nem vágyunk olyasmire, amiről azelőtt nem volt ismeretünk. A célunk egyszerűen az, hogy újra felfedezzük az elfelejtett érzéseinket, hogy mindig elégedettek, természetesek és könnyűek legyünk, hogy ez egy állandósult állapot legyen.