

**Anthony Strano**

# **Keleti gondolatok a nyugati tudat számára**

**Bepillantás a Rádzsa Jóga meditációba**

---

## **A SZERZŐRŐL**

ANTHONY STRANO több mint 30 éve gyakorolja és tanítja a Rádzsa Jóga meditációt a Brahma Kumaris Szellemi Világegyetemen. Ausztráliában született, élt Olaszországban, Magyarországon, Törökországban és Görögországban, Athénben, ahol jelenleg is tartózkodik. Utazásai során előadásokat, szemináriumokat tart, csoportos foglalkozásokat vezet a szellemi tanítások gyakorlati alkalmazásával kapcsolatban. Három korábbi könyve: *Az Alfa Pont – Egy pillantás Istenre*, *A szellemiség felfedezése*, és *a Szemlélődés*.

## **TARTALOM**

1.  
KELETI GONDOLATOK A NYUGATI TUDAT SZÁMÁRA
2.  
MINŐSÉGI VÁLTOZÁS
3.  
MEDITÁCIÓ, MINT OKTATÁSI ESZKÖZ
4.  
A GYÖKEREK MEGÉRINTÉSE
5.  
A LÁTHATATLAN FAKTOR
6.  
A BELSŐ SZEM
7.  
TUDÁS ÉS IGAZSÁG
8.  
A CSEND EREJE
9.  
HÉT LÉPÉS A CSENDBE
10.  
KAPCSOLÓDÁS AZ ISTENIHEZ
11.  
A SZELLEMI ÉLETVITEL NYOLC ALAPELVE
12.  
EGYENSÚLY ÉS HARMÓNIA
13.  
MOTIVÁCIÓ
14.  
KOMMUNIKÁCIÓ
15.  
A FÉLELMEN VALÓ FELÜLEMELKEDÉS
16.  
A KÖVETKEZŐ LÉPÉSEK

# 1.

## KELETI GONDOLATOK A NYUGATI TUDAT SZÁMÁRA

MANAPSÁG NYUGATON az emberek többsége, azért szeretne megtanulni meditálni, mert el akarnak lazulni. Egy olyan világban, ahol állandó a követelmény, ahol minden villámgyorsan változik, az emberek egy olyan technikát szeretnének elsajátítani, amely megszabadítja őket a feszültség különböző formáitól, amikkel szembekerülnek. Belső megnyugvásra vágnak, amely egyensúlyt hoz az életükbe, ami pozitív keretek között tarja a tudatot.

Keleten a meditáció ősi tradíció, amely sokkal több, mint egyszerű ellazulás, és mivel pozitív, a tudat megvilágosodásának egyik módja. A megvilágosodott tudat békével, világossággal és kedvességgel teli. A világosság képessé teszi az egyént arra, hogy jó döntéseket hozzon saját maga és a többiek számára; a kedvesség pedig megvéd a negatív vágyak káros hatásaitól. A meditáció célja a bölcsesség, a béke és kedvesség értékeinek használata, hogy képes legyen az egyén kontrol alatt tartani a tudatát, azaz a tudata az utasításainak megfelelően működjön.

Azonban, már az ősi időkben is megértették, hogy a tudat kontrol alatt tartása rendkívül nehéz. Azt mondták, hogy olyan, mint a szél: soha nem vagyunk képesek elkapni vagy fogva tartani – arra megy, amerre akar, nincs olyan emberi lény, aki mestere lehetne. Más példákban a tudatot elefánthoz is hasonlították: mint ami rendkívül erőteljes, de ugyanakkor szelíd és türelmes is, és mesterien képes rengeteg munkát elvégezni. De, ha az elefánt megvadul, gyengédsége és türelme teljesen eltűnik; rombol, és mindenben kárt tesz, ami az útjába kerül. Amikor a tudat stressz hatása alatt van, a megvadult elefántra hasonlít; elveszíti a kontrolt, és irányíthatatlanná válik.

A tudat megszelídítését nagyszerű művészetnek tartják, amihez idő, figyelem, gyakorlás szükséges, és mindenkinek felett az, hogy az illető őszinte szívből, igazán akarja megváltoztatni gondolkodásmódját. A berögzült gondolkodásunk megváltoztatásához mind az ellazulás, mind a pozitivitás, a nyugalom, a kedvesség szükséges, de ez csak akkor lehetséges, ha mélyen, befelé tekintünk. Az emberek bármilyen erőteljesen törekednek a változásra, a változáshoz feltétlenül személyes felismerésre van szükség, és arra a vágyra, hogy a saját erőfeszítésünkkel hozzuk létre változást. Állandó és pozitív változás nem tevődhet ránk kívülről; azt mi magunk választjuk.

A meditáció a belső csend azon pontjának a felfedezése, amely az iránytűhöz hasonlóan a megfelelő időben, a megfelelő irányba vezet bennünket. Ebben a nyugtalan, zajos cselekedetek óceánjában, most sok ember választja a megnyugvást, az elcsendesedést. Amikor ezt eléri, ez a nyugalom úgy hat a tudatra, mint az oxigén, lélegzethez jut a megértés, és az élet gazdagabb lesz. Természetesen a cselekvésre szükség van, hogy kifejezzük magunkat a szerepekben, amiket eljátszunk, az időn, a kapcsolatokon keresztül. Azonban, ha néha nem állunk meg, hogy belélegezzük a csendet, akkor a tudat fuldokolni kezd, a gondolatok sebessége olyan lesz, mint egy szuper gyorsvonaté, és az agy úgy érzi magát, mintha egy kukta feszültségében lenne. Az érzelmi kitörések és a reagálások olyanok, mint a vulkán, a szem bele-szédül az információk hegynyi láncolatába, és a fej cikázó hullámvasúttá válik. Ez a stressz. A tudatnak ki kell jönnie a levegőre, elhagyni a feszültség dzsungelét, a határidőket, a rohanást, és le kell lassulnia, meg kell találnia a belső csend pontját.

A meditáció egy módszer annak a pontnak a megtalálásához, amely békével, játékonysággal és egyensúllyal tölti fel a tudatot. A meditációt nyolc fogalommal definiálhatjuk.

## **1. Visszatérés**

A meditáció egy olyan technika, amely visszavisz bennünket az énünk eredeti minőségéhez, nevezetesen a békéhez, a tisztasághoz, a szeretethez, az üdvösséghez és a bölcsességhez. Ezt csak akkor tudjuk megtenni, ha a gondolatainkat a belsők felé irányítjuk.

*Tudatom energiáját összegyűjtve elkezdem megtalálni az eredeti erőmet. A koncentrált gondolataimat a valódi énemmel való találkozásra összpontosítom.*

## **2. Ellazulás**

A meditációban a tudat nem a külvilággal kapcsolatos gondolatokra koncentrál, hanem a belső énhez fordul. Ily módon képes az én eredeti erejének pozitív áramát megkapni az energia békés forrásából. Azonban eleinte nehéz lehet létrehozni a külsőtől való szétkapcsolódást, kihúzni a mindennapi életünk sok-sok csatlakozó dugóját az áramforrásból: a ragaszkodás, a sietés, az aggodalom, az állandó elfoglaltság, stb. vezetékét, hogy a helyes kapcsolódás létrejöhessen. Ehhez némi erőfeszítésre van szükség.

*Amint összekapcsolódom az énem energiájának „forráspontjával”, amely a homlokom közepén foglal helyet, kezdek ellazulni, hogy eltávolítsam a sok feszültséget a tudatból, a sok követelményt, amellyel a külvilág lép fel felém.*

## **3. Emlékezés**

Amint a tudat ellazul, és gyengéden a béke energia „forráspontjára” koncentrál, az egyén elkezdi emlékezni a szellemi identitására. Az emberek élete azért olyan zavaros, azért találják életüket olyan unalmasnak vagy üresnek, mert elfelejtették, hogy kik ők valójában.

*A csendben befelé haladva, elkezdek emlékezni arra, amit már elfelejtettem, hogy: egy szellemi lény vagyok, a pozitív energia forráspontja. A szellemi létem valóság!*

## **4. Elengedés**

Amint szellemi lényként emlékezünk énünk elfelejtett valóságára, és elkezdjük megtapasztalni a belső békénk forrását, megszabadulunk tudatunk negativitásától: a haszontalan gondolkodástól, a félelemmel, kétséggel és aggodalommal feltöltött gondolatoktól – a három nagy sárkánytól, ami állandóan uralja tudatunkat.

*Amikor kezdek uralkodni a saját tudatom felett, szabaddá teszem magam az aggodalomtól, amely tönkreteszi az önbizalmamat, megszabadulok a félelemtől, amely elrabolja a bátorságomat, és a kétségtől, amely nevetségessé teszi minden próbálkozásomat. Visszahozom a reményt az életembe.*

## **5. Újratanulás**

Amikor szabaddá válunk, tisztelni kezdjük magunkat az életnek ebben a nagy játszmájában, és újra megtanuljuk, hogy mit jelent értékelni saját magunkat, az életünket, a létünket. Megjelennek az elfelejtett igazságok, és egy új képzés indul el számunkra.

*Képes vagyok megérteni az örökkévalóságot, a szellemiséget, és felszínre jön az igazi emberiesség érzése.*

## **6. Újrafelfedezés**

Amint újra tanulunk, újra felfedezzük a szellemi értékeinket, forrásainkat, és felismerjük, hogy azok mindig jelen voltak, és elhatározzuk, hogy használni fogjuk ezeket a csendes belső igazságokat, amik egy jobb, minőségi élet alapját jelentik.

*Én, egy pozitív, erőteljes lény vagyok, aki egy teljesen egyedülálló dolgot ajánl fel az életnek.*

## **7. Előhívás**

Amint elkezdjük használni ezeket a szellemi igazságokat, az eredeti erőnk és minőségünk elraktározódik. A tudatosságban létrejön egy ugrás, ami lehetővé teszi, hogy az önbecsülés és önbizalom természetes létformánk legyen.

*A béke és szeretet lényeként értékelem magam, és tudom, hogy belül minden minőség, képesség megvan bennem, amire szükségem van ahhoz, hogy az élet összes kihívásán felülemelkedjek.*

## **8. Újratöltődés**

A tudatosságban bekövetkező ugrás akkor jön létre, amikor a belső, szellemi énünkhöz kapcsolódunk. Ez a kapcsolódás az emberi tudat energiával való feltöltésének egy igen erőteljes módja. Mély nyugalommal töltődünk fel, amely átáramlik a gondolatainkba, és azután visszatükröződik a szavainkban és a tetteinkben is. Feltárul egy új látásmód világa, amelyben önralkodók vagyunk, és olyannak fogadjuk el az életet, amilyen.

*Megvan bennem a belső erő ahhoz, hogy elengedjem az ítélezést, az elégedetlenséget, a türelmetlenséget, és a negatív energiák helyére egy sokkal pozitívabb szemléletmódot helyezek.*

## 2. MINŐSÉGI VÁLTOZÁS

A MINŐSÉGI VÁLTOZÁS az a képesség, ami a „negatív” szituációkat, körülményeket valami jótékonyá alakítja önmagunk és mások számára. A „minőségi átalakítók” olyan emberek, akik képesek az ellenállás falait a megértés hídjaivá alakítani, és átkelve azokon, bármilyen akadályt a siker lépcsőivé változtatnak, visszájára fordítva a jelentéktelen dolgokat. Sugárzó önbizalomra változtatják a kétség bénító sarkányát, szétszlatva a tudatban a „lehetetlenség” gondolatát.

Az ilyen emberek azért dolgoznak az élet rejtett áramlásán, hogy meghatározzák az emberek egymás közötti kapcsolatainak örökkévaló realitását, nevezetesen a hozzáállásukat, viselkedésüket, gondolataikat és érzéseiket. Ha jelen van a neheztelés, harag, önzés beszivárgása, akkor az udvariasság, az együttműködés arculata ellenére a kapcsolatok kárt szenvednek és megromlanak. Másrészt viszont, ha a bizalom és őszinteség rejtett árama van jelen, akkor az élet minősége javul. A minőség alapvető forrása a pozitív áramlás jelenléte. Ez nem a szavak, a cselekedetek vagy a szerep kérdése, ennek alapja a gondolatokban és a tudat tevékenységében manifesztálódik, azaz ott válik nyilvánvalóvá.

A meditáció képessé teszi a tudatot arra, hogy ráhangolódjon a gondolatok, érzések, és viselkedések felszín alatti áramlására, ami az emberi valóságunk láthatatlan megteremtője. A csend tápláló ereje megszerezhető a meditáció és a szellemi tudás birtokában, és ez szolgáltat eszközöket arra, hogy létrehozzunk egy minőségi változást. Az ilyen változás növeli az önbizalmunkat és a teherbírásunkat, hogy az élethez kreatívan és pozitívan viszonyuljunk.

*A csendből vehető az az energia, amely a hatékony változáshoz szükséges, és az önmagunkról való tudás egy olyan érzékelésre és belső látásra ad lehetőséget, hogy felismerjük a változás lehetőségeit, amit az összes szituáció és mindenki felkínál körülöttünk.*

Hogyan tudunk minőségi átalakítást véghez vinni magunkon? Ez egy olyan dolog, amit megtervezhetünk, és tudatosan véghez vihetünk? Megtörténhet akár magától is? Vagy, ez az éber tudatosságnak egy olyan állapota, ami természetesen felismeri a minőségi változás lehetőségeit?

A minőségi változás megértésének a legkönnyebb módját ismertem fel akkor, amikor friss, kellemetlen szagú trágyát kellett a rózsák tövére szórnom a kertben. Néhány óras kemény munka után jöttem rá, látva a gyönyörű virágokat, hogy bár a táplálékukat a trágyából veszik, nem tartják meg annak sem a színét, sem a kellemetlen szagát. A rózsák olyanok voltak, mint a kert királyai, a rózsaszínű, aranyló piros leplükben, feltöltve a levegőt csodálatos illatukkal. Az emberek, akik a kertbe léptek, egyáltalán nem érzékelték a trágyát. A rózsza gyökerei képesek voltak a trágyát olyan mértékben átalakítani, hogy minden mellékhatás nélkül a legjobbat vonták ki belőle. Ez volt az első alkalom, amikor átéltem, hogy mit jelent a minőségi változás.

Az emberi világ olyan, mint egy kert. Mi vagyunk a különböző virágok benne, körülvéve a sok trágyával, azaz a negativitás mindenféle formájával; mint az ego, a félelem, a harag, a ragaszkodás, a bizalmatlanság, stb. Azok az emberek, akik „minőségi átalakítók”, elfogadják ezeket a negatív dolgokat, és használják a személyes növekedésük érdekében, anélkül, hogy megengednék, hogy átítatódjanak velük, sőt, ezek egyáltalán meg sem érintik őket. Azzal a megértéssel és természetes, szerető kívülállósággal, amely a csendből fakad, felismerik, hogy az eléjük került negatív személy vagy szituáció egy univerzális módja annak, hogy lehetőséget kapjanak egy parányi csendes csoda megteremtésére az életükben. A minőségi átalakítók

szellemi rózsákká válnak az Emberiség Kertjében: megmutatják gyönyörűségüket, és inspirációt szolgáltatnak mindazok számára, akik látják őket.

A minőségi átalakítók a kagylóhoz is hasonlíthatók – amikor egy parányi idegen részecske behatol az otthonukba, olyan folyadékot bocsátanak ki magukból, amelyik hozzákötődve a részecskéhez, létrehozza az igazgyöngyöt. Az igazgyöngy zavarkeltés nélkül, természetesen élhet a kagyló otthonában egész hátralévő életében.

Nekünk is ehhez hasonlóan kellene „körülzárnunk” magunkat, és „összeolvadni” az emberekkel, az eseményekkel, nem pedig negatívan reagálni. Az elfogadással a tudatosságunk az érzékelés egy másik szintjére képes ugrani, és felismerjük, hogy ha helyesen bánunk el egy problémával, az egy eszköz lehet abban, hogy kifejlesszük az erőt magunkban, és így el tudjuk távolítani a gyengeségeinket. Az, hogy egy szituáció probléma vagy ajándék, a felfogásunktól függ. A választás lehetősége a miénk.

### 3. MEDITÁCIÓ, MINT OKTATÁSI ESZKÖZ

A SZELLEMI OKTATÁS VISSZAVEZET bennünket annak a megértéséhez, és tudásához, hogy szellemi lények vagyunk ugyanúgy, mint ahogyan fizikai, mentális és érző lények vagyunk. Emberi lényként megtapasztaljuk holisztikus létünket. Mindaddig, amíg nem szerzünk tudást a szellemi elemekről, addig nem ismerhetjük fel az emberi természet összetevőit sem.

Az igazi szellemi oktatást az alábbiak szerint lehetne körvonalazni:

- másoktól való tanulás
- másokon keresztüli növekedés
- másokkal való egységbe rendeződés
- másokkal való megosztás

Csak akkor tapasztalhatunk szellemi növekedést, amikor természetes módon tanulunk. A növekedéskor összefüggő egészet alkotunk másokkal, és ebben az integrációban természetes és közös a közreműködésünk a természettel és egymással. Az oktatásnak ez a négy folyamata állandóan munkálkodik, de csak akkor élvezetes és jelentőségteljes, amikor önmagunk szellemi forrásai aktívak, és kreatív módon használjuk azokat.

Ezek az erőforrások a tudattal és intellektussal együtt gazdagítják látásmódunkat, ahogyan a világot látjuk, és ahogyan egyénileg megteremtjük a helyünket a világban. Ezek az erőforrások énünk eredeti minőségei, amit hosszú ideig nem jól használtunk. A szellemi dimenzióink tudatosításával kezdjük el hasznosítani és használni ezeket a pozitív energiákat.

Ahhoz, hogy elindítsuk és fenntartsuk továbbra is ezt a folyamatot, hinnünk kell magunkban:

- Hiszek abban, hogy ki vagyok?
- Hiszek abban, amim van?
- Hiszek abban, hogy több is lehetek?

Az eredeti erőforrásaink nagyon egyszerűek – béke, szeretet, tisztaság, tudás és boldogság. A Rádzsa Jóga meditációban ezeket a lélek öt eredeti minőségének nevezik. Amikor a tudatosságunkat ehhez az öt minőséghez fordítjuk, és megtartjuk az emlékezetünkben, akkor a következőképpen fordíthatjuk át a jelentésüket:

- Szeretet: Gondoskodom és megosztok.
- Béke: Harmonizálok és elsimítok.
- Tisztaság: Tisztelek és tiszteletben tartok.
- Tudás: Vagyok és létezem.
- Boldogság: Kifejezem magam és örülök.

Ahhoz, hogy megértsük és emlékezzünk ezekre a minőségekre, fel kell ismernünk a nehéz, mély árnyékokat is, amelyek ködbe borították vagy beszennyezték az eredeti minőségeket. Néha azért nem ismerjük fel a szennyeződések, mert már olyan mélyen berögzültek a személyiségünkbe, hogy azt mondjuk; „Ez vagyok, ilyen vagyok.”

*Nem ismerjük fel, hogy többek vagyunk azoknál a korlátoknál, amelyeket állandóan visszahelyezünk magunkra.*

Mi az, ami bekorlátoz és, árnyékként borul ránk? Az emberi faj évszázadok óta fennálló imái és kérései. Azzal, hogy „szükségem van valamire”, hogy „akarok” és „birtokolok”, az emberek az értékeket az életük külső aspektusai szerint határozzák meg, az anyagiakra vonatkoztatva. Azonban ez nem működik, és amikor az emberek kitartanak az ilyen magatartás



mellett (azaz a külső dolgokra hivatkoznak), akkor ezzel egy függőséghez kötött ragaszkodást teremtenek. Megpróbálják feltölteni magukat, de teljesen az ellentéte történik: belülről egyre üresebbé válnak. Sajnos a szükségletek és a kapzsiság működik így: először fennáll a nyereség illúziója, de utána, amikor ez nem valósul meg, a gazdagodás helyett kimerültség jelenik meg. Bármilyen függőségről van szó, függetlenül attól, hogy mennyire álcázott formában jelenik meg, lassan, de biztosan tönkreteszi a személyt. Ez egy olyan csendes betegség, amit csak a meditáció tud gyógyítani.

*Az „elvárom, hogy” igen nagy illúzió, ami csak a magának kijáró jogokat követeli meg, a mások iránti tisztelet nélkül.*

A harag bármilyen formájának közvetlen oka, a be nem teljesült elvárás, ami magával hozza a kiabálást (bár néha csendes is lehet), hogy: „Ezt meg kellett volna tenniük! Miért történt ez?” vagy „Jobban nem tudnád?”

A csalódás, a vádaskodás, a követelőzés vagy az erőszakos energiák, amiket nagyon természetesen és könnyen szórunk szét a mindennapi életünkben, amikor az elvárásaink nem teljesülnek. Ezek olyanok, mint az égető tűz, felemésztik az eredeti szellemi minőségünket, porrá zúzzák, ami azután beszenyez bennünket és másokat is.

Helyette folyamatosan gyakoroljuk, hogy visszatereljük a gondolatainkat az énünkhöz, és a béke eredeti forrására emlékezzünk. Ennek a természetes békének a mély tapasztalatában megtaláljuk az egyensúlyt, a világosságot, és képesek vagyunk tolerálni a váratlant, és alkalmazkodni hozzá.

A meditációs gyakorlatok egyik kulcskérdése, hogy gyorsan össze tudjuk gyűjteni a gondolati energiánkat, hogy össze tudjunk kapcsolódni az eredeti minőségünkkel, függetlenül attól, hogy mi történik rajtunk kívül, sőt akár belül is!

*Kapcsoljuk ki a külső energiákkal való összeköttetést, és kapcsolódjunk a támaszt adó belső energiákhoz.*

A meditáció a gyakorlatban azt jelenti, hogy a nap folyamán bármikor, amikor csak szükségünk van rá, újra és újra beléphetünk a békének ebbe a belső templomába. Gyakorlása növeli az önkontrollt, megóv a kimerüléstől, és a haraggal való reagálástól, ami nagyon gyorsan lemeríti az erőnket. Ez a könnyű módszer nem az elvárásról szól, hanem az elfogadásról: aminek következménye a tolerancia és a tisztelet, ami az életünket sokkal kényelmesebbé teszi.

Lehet, hogy vannak más árnyékok és szennyezések is, de a fájdalom, rendszerint „az én tulajdonom”, az „enyém”, a „szükségem van rá” ezt vagy azt „akarom” „csak én” gondolatok következménye. Ha megtanuljuk felismerni az ilyen tudatosság jellemzőit, olyan helyzetbe kerülünk, hogy szétoszlatjuk a nehéz szituációkat, gondolatokat, még mielőtt ránk nehezednének. Egyszerűen csak ébernek kell lennünk, és az éberségnek ez az állapota meg fogja állítani, hogy ezek az árnyékok erőteljes hatással legyenek ránk, és hogy miattuk öntudatlanná váljunk.

Amikor a figyelmünket a lélek eredeti erőforrása felé irányítjuk, a szükségleteink, és mindaz, amit szeretnénk, beteljesül, mivel a megvalósulás nem másoktól függ, és nem külső dolgokon múlik. Amikor belülről tartjuk fenn magunkat, akkor a „jól érzem magam” állapot biztonságban van, és folyamatosan fennmarad. Eredményképpen énünk eredeti minőségének kifejezésekor, és másoknak való megmutatásakor, legyen az a béke, boldogság, vagy szeretet, mindezek természetesen növekedni fognak bennünk. Minél többet adunk feltétel nélkül, annál többet fogunk rendelkezni. A „minőségi létünknek” ez a csodája a természetes tisztaság következménye, az önzetlenség eredeti állapota, amivel Isten mindig rendelkezik, és amihez a jógik törekednek visszatérni.

#### 4.

#### A GYÖKEREK MEGÉRINTÉSE

A MEDITÁCIÓ megpróbálja megtalálni az igazi ént. Azt az ént, amely tartalmazza önazonosságunkat; ami vagyok, amivel azonosulok, és amikor ezt felismerjük, ez kezdi irányítani az életünket, és átadja a beteljesülés tapasztalatát. Ezt nevezzük az „én vagyok” azaz létezem tudatosságnak, ami felszínre jön a meditációban, amikor a jelenre koncentrálnak, és arra összpontosítunk, hogy most „vagyok”, és nem a múlt, vagy a jövőre, (hogy: „voltam” vagy „leszek”).

Erre az állapotra emlékeztetve magunkat az „OM” szót használjuk, ami azt jelenti, hogy: „én, egy lélek vagyok”, a szellemi identitás, ami az emberi tudatosság kulcskérdése. Amikor megtaláljuk és felismerjük az igazi énünket, akkor jövünk rá arra, hogy a hamis énünk milyen mélyen átszötte az életünket, gondolkodásmódunkat és a létünket.

*Amikor megértjük ezt az illuzórikus énünket, akkor kezdődhet el az a folyamat, amiben az eredeti énünkre gyakorolt negatív hatásokat szétszlatjuk.*

Az illuzórikus énünk olyan vágyakból épül fel, amelyek, még ha be is teljesültek, nem adnak hozzá értékeinkhez, nem érezzük azt, hogy értékesek vagyunk. Valójában az ellenkezője történik.

Vizsgáljunk meg néhány illúziót, hogy mindezek hogyan értelmezik félre az értékesség érzetét.

Illúzió	Gondolat	Eredmény
Ego	én tudom én vagyok	arrogancia rugalmatlanság mások kontrol alatt tartása
Harag	elvárom, hogy...	erőszak agresszió
Ragaszkodás	az én tulajdonom enyém	biztonságérzet hiánya kisajátítási törekvés féltekenység
Kapzsiság	akarom szükségem van rá	üresség akarás kielégítetlenség
Kéjvágy	vágyakozom	kihasználás visszaélés érzelgősség függőség

Ez az öt tűz égeti el az emberi élet minőségét: a kontrolálatlan emóciók, amelyek egyszer, a tiszta állapotukban boldogságot és békességet adtak az egyéneknek, de mostanra csak ürességet és szomorúságot teremtenek.

## **Egó**

Az egóval és a külsővel való azonosulás hamis identitást teremt; az alsóbbrendűségi vagy felsőbbrendűségi érzés extrémítását, a körülményektől és az emberektől való függést. Az „én vagyok” gondolathoz hozzákapcsolja azokat, amelyek alapja a nemek kérdése, a vallás, a nemzetiség, az elérések, a tehetség. Így ahhoz az énhez való ragaszkodás jön létre, amelyik mindig összehasonlít, és verseng a másikkal. A biztonságérzet hiánya vezeti az egyént a másik kényszerítésére, hogy ugyanúgy cselekedjenek, gondolkodjanak, mint ők. A különbözőséget a kifejezéshez való jog helyett fenyegetettségként élik meg, nem tudják belső ajándéknak tekinteni.

Egy ilyen jellegű egó csak azoknak a közeledését engedi meg, akik mindenre „igent” mondanak: A más véleménnyel rendelkezőket elutasítja. Az egó megtagadja az én páratlanságát, ami felismerhetetlenül mélyre temetődik a helytelen identitás rétegei alá. Ezért van, hogy manapság olyan sok az identitászavar – az emberiség elvesztette a lelkét, sőt, eladta a lelkét a külső „gyors javítás!”-nak, a tradícióknak és vonzó dolgoknak.

Az egó megnyilvánulását követi az „én tudom a legjobban” hozzáállás, és következőképpen a rosszul értelmezett jogok és kötelességek, mások kontrol alatt tartása, és manipulációk a saját haszonszerzésre. Ez hozta létre, hogy elavultak a dogmák és törvények, nem tud kibontakozni a kreativitás, és mások egyedisége.

„Ki vagyok én?” és „Mi vagyok én?” kérdésekre adott válasz a belső értékek felismerésén nyugszik, és az életben használt erőforrásokban keresendő. Amikor az egyéni emberi lények újra megtalálják a szellemi identitásukat, magukévá teszik az énnel, az igazi létnek az igazi értékeit, amiket nem lehet feltalálni, vagy megteremteni; ezek állandóan jelen vannak, egyszerűen csak emlékezni kell rájuk.

A meditáció által az önző egó szennyeződése fokozatosan behelyettesítődik azzal az „énnel”, amelyik az emlékezés és a tiszta én megtapasztalása által nem ragaszkodik senkihez és semmihez, mivel belül saját maga egy teljes egészet alkot. Ennek a tiszta entitásnak a kifejezése nem önző, hanem önzetlen. A személy elkezd a megosztást – ott ad, ahol szükséges, segítve mások igazi lehetőségeinek felébresztését, mint a napfény. A fény nagyszerű serkentő. Belép, felébreszt, majd tovább megy. Egy egó-mentes személy cselekszik, közreműködik, és ily módon fejezi ki magát.

## **Harag**

Könnyű megérteni, hogy az emberi tudatban hogyan okozza a harag a legnagyobb tüzet. A harag felveheti az ordítózás, kiabálás formáját; szavakon keresztül durva bántást, mint amilyen: a fenyegetés, vádaskodás, követelőzés, ultimátumok adása: „Tedd meg, vagy különben...!” Harag nyilvánul meg az irritációban is, amikor szavak nélkül, csendesen füstölgünk; kibocsátva az elraktározott neheztelés és felháborodás tüzét vagy gőzét. Ez hatékonyan elvágja az igazi kommunikációt, és végül a kapcsolatok teljesen megromlanak. Haragszunk, mert elvártunk egyfajta magatartást valakitől, és amikor ez nem történt meg azonnal, erőszakossá váltunk, meggyőzve magunkat arról, hogy mások megérdemlik a büntetést. Azonban ez a megoldatlan erőszak ismételt felszínre jön, az időnek és körülményeknek megfelelően.

A haragos emberek túlzottan bizonygatják, hogy igazuk van, nehéz rábírní őket a megbocsátásra, az elengedésre, hiába akarjuk lecsendesíteni vagy elsimítani a szituációt – erőteljesen ragaszkodnak ahhoz, hogy nekik van igazuk, és nem a másoknak.

A harag eredeti formájában nem volt harag, nem egy negatív reakció volt; hanem az embereknek a szituációkra adott pozitív energiájú válaszája volt. Ez a válasz változott reagálássá. Amikor visszatérünk a szellemi identitásunkhoz, elkezdjük újra felfedezni azt a képességenket, hogy nyugodtak legyünk, és tudjunk középen maradni. Akkor leszünk képesek pozitívan válaszolni még a negatív szituációkra is, a negatív embereknek is. A szellemi tudatossággal átalakul a válaszadás energiája, és képesek vagyunk az elfogadásra, a megértésre, bölcsen és békésen tudunk elbánni bárkivel vagy bármivel, aki, vagy ami eléünk kerül.

### ***Ragaszkodás***

Az ego befolyására a tiszta szeretet eredeti ereje megváltozik, és ragaszkodásban fejeződik ki. A ragaszkodásnak ebben az állapotában megpróbáljuk birtokolni a másikat, és rajtuk keresztül megtalálni az identitásunkat. A szeretet nevében szinte hozzá ragasztjuk magunkat a másikhoz, a szerepéhez, a pozíciójához, hogy támaszt kapjunk tőle, és biztonságban érezzük magunkat. Azonban, mivel ezek külső dolgok, erősítik az elvesztés félelmét, tovább fokozva a másikon való csüngést, féltékenységet és birtoklást.

### ***Kapzsiság***

Amikor a kapzsiság mögötti motivációt és téves feltételezést nézzük meg, felismerhetjük azt a gondolatot és érzést, hogy: „Minél több mindenem van, annál több vagyok általa”. Az anyagiak birtoklásával, pozícióval, szereppel, talentummal, vagy eléérésekkel próbálunk hozzáadni az énünk értékeihez. Később, az identitásunk formájává téve, elkezdünk ragaszkodni ezekhez, ami elkerülhetetlenül személyes összeomláshoz vezet. Amikor az önmagunkról alkotott jó érzéshez ily módon akarunk hozzátenni, ennek hatásaként az igazi énünkben mégis hiányérzetet tapasztalunk, és sok esetben az a helyzet áll elő, hogy hiába van meg valakinek mindene anyagi szinten, mégis ürességet érez, könnyen kijön a sodrából, sőt tele van félelemmel.

*Személyes értékiink érzékelését nem köthetjük külső dolgokhoz, azok által nem tudunk felhalmozni.*

Az emberek gyakran megpróbálják kapzsisággal feltölteni a személyes meg nem felelésükből fakadó ürességérzetet, de ez a „módszer” ellentmond a természetes, egyetemes törvényeknek. Mindaz, ami vagyok, ami lehetek, mindaz, ami valóban boldoggá fog tenni, csak a belső énünkből indulhat el. Belülről kell elindulnunk kifelé, és nem fordítva, különben olyan vágyakat teremtünk, amelyeknek se vége, se hossza, és úgy járunk, mint a mese hősei. Levágva az Arany Báránnyt őrző hétfejű szörnyeteg egyik fejét, azonnal kinő egy másik helyette. A szörnyeteg nem hal meg addig, amíg szíven nem találják.

A vágyak ilyen vagy olyan dolognak az állandó akarásából születnek, azzal a hittel, hogy ha azok beteljesülnek, akkor eléérésekhez jutunk majd. Ez a magatartás-mintázat azonban folyamatosan csalódást okoz, amit láthatóan bizonyít az elégedetlenség és üresség állapota, amiben végül az emberek találják magukat.

### ***Kéjvágy***

Ez egyike azoknak a vágyaknak, amit az embereknek a legnehezebb megérteni. Ez a vágy akkor jelentkezik, amikor az emberi lélek teremtő ereje önző tűzzé válik, és elégeti az öntiszteletet és a mások iránti tisztteletet. Ezt a típusú vágyat az emberek normálisnak kezdik elfogadni, és abban hisznek, hogy ennek a vágnak bármikor eleget kell tenniük, elfelejtve a belső minőségeket, a hűséget, a türelmet, és azt, hogy a kapcsolatok alapja az egymással való növekedésre és tanulásra való önkéntes hajlandóság. A teremtő energiának ez a fegyelme-

zetlen használata mély önzést jelez, ami érzelmi függőséget teremt és tart fenn, gyakran károsítva és lerombolva az önbecsülést, és a tisztelet-teljes kapcsolat szellemi jelentőségét.

A Rádzsa Jóga meditációban a léleknek ezt az öt betegségét nevezik Mayának, ami illúziót, önbecsapást jelent. Ez egy helytelen módszer a boldogság elérésének hajszolásában. Az emberi lélekben megvan a választás képessége arra, hogy az illúzió ösvényét kövesse, vagy egy sokkal pozitívabb és kielégítőbb életet éljen. A választás annak a fokától függ, hogy a lélek milyen mértékben ismeri fel ezt az ötféle betegséget rokonaival együtt, és mennyire alakítja át ezeket.

Felismerve a gyengeségeket, milyen gyógyszerrel hozható vissza a lélek a jó egészség állapotába?

Az ego leküzdéséhez alázat és őszinteség szükséges. Bátran az énünk mélyére kell néznünk, őszintén, és elismerni, hogy az „én tudom”, és a „kontrol alatt tartom” jellemzői léteznek bennem, amiket el kell távolítanom, ha igaz és boldog akarok lenni. Az eredeti „én vagyok” létezésemre kell emlékezni, amit mi „Om Shanti” tudatosságnak nevezünk.

*Én egy békés, szellemi lény vagyok; ez az igazi identitásom.*

A harag kioltásához a békét és csendet kell használni, megérteni, hogy a béke az eredeti állapotunk. Emlékezni kell arra, hogy „Én egy békés lény vagyok”, ami azt jelenti, hogy az erőszak-mentesség tudatosságát hozom felszínre. A csend megtanít arra, hogy használjuk a gondolatok és a nyelv fékjét, segít abban, hogy mielőtt megszólalunk, gondolkodjunk, és így következképpen megvédjük magunkat az emberekkel való sok-sok konfrontációtól.

A ragaszkodáson való felülemelkedéshez kívülállóságra van szükség, vagyis távolságot kell tartanom önmagam és az erőszakos emócióim között, a vágyak és a szükségletek között, önmagam és mások között. Ennek a tiszteletbeli távolságnak a megteremtésére azért van szükség, mert saját magunkat nem találhatjuk meg másokon keresztül, és előrehaladásunkat sem érhetjük el csak mások által. Az igazi énünket akkor találjuk meg, amikor szabaddá válunk az említett állapotoktól, és megtapasztaljuk a szellemi függetlenséget, amely mások felé kedves, szerető, és átölelő, de ugyanakkor túl van minden függőségen.

A kapzsiság okozta űr kitöltése érdekében, a léleknek meg kell értenie, hogy mit jelent az igazi nagylelkűség. Az a cselekedet, amely ismételten csak elvesz, az önző szükségletek betegsége, ami egy olyan szokássá válhat, hogy a lélek azt gondolja mindez normális, különösen a többi emberrel való kapcsolatokban. Bár lehet, hogy normálisnak tekintik, de nem az, és ennek a bizonyítéka a fájdalom, a szomorúság és elégedetlenség, ami kifejezésre jut a legtöbb ember életében.

*A nagylelkűség azt jelenti, hogy felismerve énünk eredeti szellemi minőségeit, felszínre hozva átadjuk magunknak, és természetesen megosztjuk azokat másokkal.*

A szenvedélyes vágyak tüzét úgy tudjuk kioltani, hogy a lélek az öntisztelet gyógyszerét használja. Ahol jelen van a másik lény iránti valódi tisztelet, ott soha nem lesz érzelmi zsarolás, kiszípolozás. Tisztelettel, egyensúllyal és harmóniával le lehet hűteni az érzéseket és a szellemet. Létezik egy olyan gondoskodás, amely igazán számításba veszi a másik létezését, és úgy kezeli, mint aki független értékes lény, és én-központúságával nem használja ki a másikat, sem érzelmileg, sem fizikálisan.

*A Rádzsa Jóga azt jelenti, hogy önmagunk királyává válunk.*

Ezáltal a belső meghódítás által vagyunk képesek felismerni és használni a halhatatlan erőforrásainkat, mint gyógyszereket. Gyakran előfordul, hogy nem tudjuk feltárni vagy felismerni ezt a belső gyógyszert, és akkor arra van szükség, hogy a Legfelső Forrásához kapcsolódjunk. A meditáció kapcsolat Istennel, ami felszabadítja az énből ezeket a pozitív energiákat.

## 5. A LÁTHATATLAN FAKTOR

A LEGERŐTELJESEBB dolgok láthatatlanok. Például: a fa gyökere nem látszik; de csendesen táplálja a föld alól a látható fát. Egy ház a földben mélyen fekvő alapjaira támaszkodik; ha az alapok gyengék, a ház összedől, ha erőteljes nyomás éri, mint pl. földrengéskor. Az anyag lényege az atom; mérhetetlen nagy energiával rendelkezik, amit szabad szemmel nem láthatunk.

Láthatjuk Istent? Még nem találkoztam senkivel, aki már látta Őt. Az embereknek vannak tapasztalataik Istenről, érezhették is Isten jelenlétét, de valójában egy személyes formában senki nem látta, pedig milliók hisznek egy ilyen Lényben! Ugyanúgy, amikor megismerjük az igazi énünket, feltesszük a kérdést: „Milyen a lélek? Hol helyezkedik el?”

Az emberi lény, a lélek és a test, a szellem és az anyag együttműködve dolgoznak együtt. A test olyan, mint a számítógép hardver része, és a szellemi energia, a lélek, egy parányi fény-chip, amiben minden felvételre kerül: amiben a lélek teljes programja benne van. Amikor a csendben befelé figyelünk ebben a fény-chipben, ami valójában egy fénypont, egy energiapont, emlékezni tudunk, és képesek vagyunk újra felfedezni a dolgokat.

Ez a parányi, láthatatlan fény-chip akkor kezd el hatékonyan működni, amikor az eredeti tudatossághoz kapcsolódik, és újra aktiválja az eredeti minőségeket, amelyek képessé teszik a lelket a működésre, és arra, hogy a lélek természetesen fejezze ki magát. A kapcsolat a koncentrált gondolat erejével jön létre; amit „lélek-tudatosságnak” neveznek. A „lélek-tudatosság” megtapasztalásának folyamata a meditációban megy végbe: összegyűjtve a tudat összes gondolatát, egyetlen koncentrált gondolattá, egy nagyon gyengéd befelé fordulással, hogy létrejöjjön a kapcsolat az eredeti énünkkel, a lélekkel.

Az első lépés megtételéhez, a gondolatok összegyűjtésére azt a pozitív tudatosságot használjuk, hogy „én vagyok”, vagy amit Om Shanti tudatosságnak nevezünk. „Om” azt jelenti, hogy „én vagyok,” mélyebb jelentésében „én, a lélek vagyok”. Ezzel az éber tudatossággal jön felszínre az eredeti szellemi identitás tapasztalata.

A léleknek öt elsődleges, kezdeti minősége van, amiről azt is mondhatnánk, hogy ezek az emberiség elsődleges színei, amelyekkel az életünk képét festjük meg. Ezek:

### ***Béke***

Ez a lélek eredeti minősége. A béke: belső derű, nyugalom, az erőszakmentesség személyesen megtapasztalt állapota. A békének ebben az állapotában, harmóniában vagyok mindennel és mindenkivel, ami, vagy aki körülöttem van. A „shanti” szó békét jelent, és ez a gondolat az, amit a meditációban egy kulcsfontosságú lépésként használunk.

### ***Tisztaság***

A becsületesség és világosság állapota, amelyben ugyanaz vagyok kívül, mint belül, nem csapom be se magamat, sem másokat. Következésképpen nincs jelen semmilyen mesterkéeltség. A tisztaság az eredeti igazság állapota, amelyben semmilyen erőszakot nem követünk el mások ellen, és amelyben ellenem sem követhetnek el semmilyen erőszakot. Amikor az énünk az eredeti tisztaság állapotában van, azt mások nem károsíthatják, vagy nem rombolhatják le, hiába is próbálkoznának, mivel a tisztaság a védelem természetes aurájával egy láthatatlan gátként szolgál. Amikor elérem a tisztaságnak ezt a szintjét, ez azt jelenti, hogy minden dolgot tisztetek.

## ***Szeretet***

Talán ezt az eredeti minőséget a legnehezebb elérni, mivel már nagyon belekeveredett a ragaszkodás, a birtoklás és függőség, mint mélyen gyökerező szokások, és ezeket fogadják el normálisnak. Eredményeként, az emberi lények nehéznek találják a tiszta szeretet igazi formáinak felismerését, ami feltétlenélküli. A szeretet minősége azt jelenti, hogy „gondoskodom”, megosztok, és különösképp szabaddá teszek. A szellemi szeretet soha nem teremt szükségletet vagy függőséget, amelyben a másik lény nem találhatja meg önmagát, vagy nem lehet önmaga. Az univerzumban a szeretet a legnagyobb erő és áldás.

## ***Tudás***

A tudás alatt az értendő, hogy ismerem magam, és az vagyok, aki örökké és valóban vagyok, és ebben a tudatosságban létezem. Nem csak ismeret a lélekről, a békéről, a szeretetről, stb., hanem sokkal inkább annak a tudása, hogy a lélek vagyok, a béke vagyok, a szeretet vagyok. Az igazi tudás abban fejeződik ki, ami „vagyok”, az én eredeti tudatosságában, ami az ego hamis énjén túl létezik.

## ***Boldogság***

A boldogság az öröm, az élvezet természetes kifejezése, miközben élünk, és kapcsolatba kerülünk másokkal. Boldogság csak akkor lehetséges, amikor tisztelettel viszonyulok magamhoz és másokhoz, és hagyom, hogy mások is részesedjenek abból, ami vagyok, és amim van. Kapcsolatba kerülök az emberekkel és a természettel, és azon keresztül megtapasztalom az emberi élet beteljesülését.

Amint tudatára ébredünk ennek az öt elsődleges minőségnek, fokozatosan rájövünk arra, hogy mindegyiknek milyen sok jellemzője van.

Például, megértjük, hogy a szeretet nem azt jelenti, hogy egy vagy két ember iránt különleges érzéseink vannak. A szellemi szeretet ennél messze több, benne van a tisztelet, a tolerancia, a megbocsátás, a kíméletesség, a rugalmasság; a hovatartozás egyetemes érzése, a nyílt-szívűség, a szellem nagylelkűsége, ami mindenre kiterjedő.

## ***A meditáció elsajátítása***

Ha hosszú időn át nem használjuk a lábunk izmait, nehéz lesz sétálni. Ugyanez történik az emberi szellemmel is. A tudat és az intellektus lábait hosszú időn át nem gyakorlatoztattuk szellemileg; nincs állandó béke, boldogság vagy elégedettség. Az analizálással, megbeszélésekkel, az információk felhalmozásával, stb., csak intellektuálisan gyakoroltunk, de a szellemi dimenziók még hiányoznak. Ez a lélekben fejletlenséget, alultápláltságot, szellemi elszegényedést eredményezett, ami mindenütt megmutatkozik a folyamatos krízisekben, mind személyes vonatkozásban, mind globálisan.

*Tehát, a meditáció egy olyan szellemi gyakorlat, amely feleleveníti az emberi lélek eredeti minőségeit és visszahozza azokat az éber tudatosságba.*

**1. Lépés.** Ülünk kényelmesen, egy ellazult helyzetben. Nincs szükség semmilyen különleges pozícióra, de az egyensúlyt fenn kell tartani, hogy se túl kényelmes (mert akkor könnyű elaludni közben), se túl merev állapot ne álljon fenn (ebben az esetben mind fizikálisan, mind mentálisan feszültség jöhet létre). Ha a szemeket kicsit nyitva tartjuk, ez abban fog segíteni, hogy éberek maradjunk; gyengéden koncentráljunk a harmadik szemre.

**2. Lépés.** Koncentráljuk a figyelmünket a homlok közepére. Képzeljünk el egy energiapontot. Ez a fénypont az „Om”.

*Én, a szellemi identitással rendelkező lény, ebben a fizikai testben működöm, ami az anyagi eszközöm, de én nem ez a test vagyok. Ami valójában vagyok, az, ez a parányi, szellemi energiapont.*

**3. Lépés.** A gondolatokra való összpontosítás:

*Egy lélek vagyok, egy szellemi lény. Egy energiapont, amely örökkévaló és túl van az időn, a hangon, és az anyagon.*

**4. Lépés.** Vigyük a gondolatainkat egyre mélyebbre a belső világunkban. Fedezzük fel, és kezdjük el megtapasztalni a békesség eredeti erejét.

*A békesség az eredeti erőm és eredeti minőségem.*

**5. Lépés.** Tegyük fel a kérdést magunknak: „Mi a béke?” Amikor megvizsgáljuk, hogy mi a béke, akkor ez a megértés könnyűvé teszi, hogy létrejöjjön a koncentráció. Ha nem gyakoroljuk a tudatban és az intellektusban az erre a szóra való odafigyelést, akkor nem is tapasztalhatjuk meg. Különböznék csak tudjuk, hogy mi a béke, de ez csak egy intellektuális fogalom marad, és nem jelenik meg számunkra egy személyes valósággént vagy tapasztalatként.

A béke szónak számos szinonimája van, amelyek jelentése között árnyalatnyi különbségek vannak:

### ***Belső derűből fakadó nyugalom***

Az elégedettség érzése annak az átélése, hogy tökéletesen teljes vagyok, nincs semmi, amit még hozzá kellene adni az énemhez; ez az én teljessége, kielégítettsége.

### ***Nyugalom***

A tudatban nincs semmilyen zavargás, vagy hullámozás, mint amikor egy medencében a víz tiszta és nyugodt, még a hullámok fodrozódása sincs jelen.

### ***Békesség***

Ez a természetben és magunkban lévő harmónia, ami mindent természetes egyensúlyban tart.

### ***Elcsendesedés***

Ebben az állapotban nem zajognak a kontrolálatlan gondolatok a tudatban, nem ugrálnak ide-oda, mint egy majom; a gondolataink lényeggel feltöltöttek, egyetlen ponthoz térnek vissza; nincs semmilyen kiterjedés; csak egy gazdaságos gondolkodás, amely megteremti az elcsendesedést.

### ***Mozdulatlanság***

Nincs jelen a gondolatok mozgása. Egyetlen gondolatban mélyedek el, a csend nyugalmaiban, mozdulatlanságában, pihenek, a mindentől való függetlenség tökéletes érzésével.

A béke jelenti a harmóniát, egyensúlyt, a rendezettséget és szabadságot, amikor szabadok vagyunk az összes haszontalantól és negatívától, akkor éljük át teljesen a belső derűt, amikor mindennel teljes békességben vagyunk.



*A béke az eredeti energiám és kincsem. Egyetlen koncentrált gondolattal belépek ebbe, és megtapasztalom.*

Amikor egy gondolatot teremtünk, azt rendszerint szavakkal vagy tettekben ki is fejezzük. Azonban a meditáció alatt a gondolatot megtartjuk a tudatban, és befelé tereljük; az ilyen koncentrált gondolat úgy működik, mint egy kulcs, amely megnyitja a belső szellemi kincses-tárunkat.

Most végezzünk el egy meditációs gyakorlatot:

*Ellazulva ülök, és a homlokom közepére koncentrálok, nagyon lassan gondolatokat teremtek a békével kapcsolatban.*

(Fontos, hogy amikor meditálunk, soha ne haladjunk túl gyorsan, hanem inkább lassan – a lassúság segíti a könnyűséget és az elmélyülést. Lazítsuk el a testet egy kényelmes pozícióban, majd gyengéden, nagyon gyengéden koncentráljunk a homlok közepére).

Majd folytassuk az alábbi gondolatokkal:

*„Ellazulok. Lassan ellazulok. A homlokom középpontjára koncentrálok. Nyugodt vagyok. Elkezdem az utazásomat befelé – a belső csendbe. Ebben a csendben a tudat egyetlen gondolatra koncentrálok – az eredeti énre gondolok, a szellemi énemre.*

*Ki vagyok én? ... Gyengéden elkezdem megtapasztalni a belső, örökkévaló lényemet. ... Om ... Én vagyok. ... Én, egy szellemi lény vagyok, ... egy lélek; ... shanti, ... a béke lény. ... A béke az eredeti erőm. ... Én, a lélek, ...egy örökkévaló energia vagyok. ... A béke lényege vagyok. ... A béke: harmónia, ... a béke: egyensúly, ... a béke: belső derű, nyugalom.... Elégedettség, ... tökéletes, ... teljes. ... Amilyen a gondolatom, olyan a tudatosságom. ... Ebben a gondolatban maradok:... Om shanti. Béke és csend.... Béke és csend. ... Mozdulatlan maradok. ... Én, a lélek, ... a béke lény, ... a belső derű lény, ... mozdulatlan maradok. ... A tökéletes békében maradok: ... Om Shanti.*

Nem szabad elfelejteni, hogy ezt a gyakorlatot lassan kell végezni, időt adva magunknak, nem sietni. Lehet, hogy közben a tudat és az intellektus elkószál, más irányba megy, de ilyenkor gyengéden hozzuk vissza az összpontosításba, az „Om Shanti” tudatosság felismerésébe, ami az eredeti békesség tudatossága.

A meditációhoz ugyanúgy, mint egy nyelvtanuláshoz szisztematikus és türelmes, naponkénti gyakorlásra van szükség, hogy igazi hasznót tapasztaljunk. Ha csak időnként, egyszer-egyszer végezzük, vagy csak a szükség idején, akkor nem tudjuk könnyen elérni a béketereljes állapotát. Ritkán lehet valamit azonnal elsajátítani, azonnal mesterré válni. Tehát fontos, hogy ne adjuk fel, még akkor sem, ha azonnal nem látszik, hogy működne. Próbálkozzunk továbbra is fokozatosan, és egyszer magától sikerülni fog. Reggelente és esténként tegyünk félre 15 percet erre a gyakorlásra, és amikor már könnyen megy, több időt is lehet fordítani rá.

## 6. A BELSŐ SZEM

AZ EMBEREK ÉRDEKLŐDÉSÉT MINDIG felkeltette a „harmadik szem” fogalma. Mi ez? Egy operációval megnyitható, vagy ehhez Tibetbe vagy Indiába kell menni? A meditációban megértjük, hogy a „harmadik szem” jelentése a helyes értelmezés és megértés képessége; hogy az érzékelés és belső meglátás alapján cselekszünk, és aszerint viselkedünk. Más szóval a szellemi igazságok alapján gondolkodunk, beszélünk és cselekszünk, hogy az életünkben természetes legyen a békesség, és a jól-lét állapota.

A harmadik szem a lélek intellektusa; amikor nyitva van, jelen van a szükséges javítás felismerése, a változás és/vagy valami olyannak a megteremtése, ami segíti egy jobb életminőség fenntartását önmagunk és mások számára is.

A léleknek három képessége van: a tudat, amin keresztül teremtyük a gondolatokat, az intellektus, amivel megértünk, döntünk, és megkülönböztetünk, és a szanszkarák, amelyek az emlékeknek, a személyiségünk jellemzőinek, szokásainknak a lenyomati formái. Mind a három együtt dolgozik: a tudatot mind belső, mind külső faktorok befolyásolják, és ezek lehetnek negatívak vagy pozitívak. Az intellektusnak kell megértenie, megkülönböztetnie és döntenie arról, hogy valami mit jelent, és azután cselekedni.

Ha az intellektus nem világos, vagy zavarodott, akkor a megértés és a döntés hibás lesz, és ennek következtében a cselekedeteink és a magatartásunk következménye egy sereg negatív hatás lesz, mind az énünk, mind mások számára.

A történelem folyamán tanítók jöttek, hogy szellemi tudást adjanak, amikkel az volt a szándékuk, hogy felébresszék az emberek tudatosságát, hogy kapcsolataik, viselkedésük, gondolataik és tetteik sokkal pozitívabbak és szeretőbbek legyenek. Ahhoz, hogy ez megtörténjen, az intellektusban „le kell esni a tantusznak” azaz fel kell ismerni és önként akarni a régi szokások, negatív személyiségjegyek megváltoztatását, a jobb emberré válást, etikusan és szellemiséggel feltöltve.

*A változás a harmadik szem kinyílásának az eredménye.*

Az angol nyelvben a „scope” szót széles körben lehet alkalmazni szavak mellé téve, ami más-más megértést kíván. Chamber értelmező szótára szerint, „Ha a scope szót használjuk bizonyos körülmények között, akkor ez szabadságra vagy egy lehetőségre utal, hogy a cselekedet egy bizonyos módon történik.” Amikor a „harmadik szem” nyitva van, a lehetőségek kiszélesednek, nagyobb lehetőség van az átgondolásra és a sokkal pozitívabb módon való cselekvésre.

Csak néhányat említve a szubtilis akadályok közül, amik elnyomják az intellektust: az egó, a ragaszkodás, a félelem, a stressz, az aggodalom, a kapzsiság. Azonban, amikor a meditációban elkezdjük használni a harmadik szem széleskörű szkópjait, fokozatosan megszabadulunk a beszűkült gondolkodásmódtól, a helytelen és túlzott dolgokra való összpontosítástól; sokkal nyitottabbá válunk a szubtilis szint irányába, és beállítottságunk egyre pozitívabbá és hasznosabbá válik.

### ***Milyen típusú képcsövek vannak?***

Ismerjük a távcsövet, a mikroszkópot, a periszkópot, a sztetoszkópot és a kaleidoszkópot. Amikor az intellektust a változó képcsöveknek megfelelően használjuk, akkor a megértés alkalmazkodik a helyzethez, és az intellektus megfigyel. Világosan megérti, hogy mi mit

jelent valójában, és megkülönbözteti, azaz felismeri, hogy az adott szituáció, személy vagy mi saját magunk éppen mit igénylünk, hogy a cselekedet annak megfelelő legyen.

Ahhoz, hogy bármelyik képcső működjön, szellemi tudásra van szükségünk, ami alapját képezi bármelyik meditációs technikának, beolajozza az intellektust, megadja azt a képességet, hogy a különböző céloknak megfelelően különböző módon összpontosítson.

Nézzük meg közelebbről a különböző típusú lencsét, és a látásmódunkra gyakorolt hatásukat.

### ***Távcső***

Amikor az intellektust, vagy a harmadik szemet ily módon használjuk, akkor az intellektus képes megérteni a „következmények” realitását. Minden gondolat, minden szó, minden tett olyan, mint egy elültetett mag, idővel termést, azaz gyümölcsöt fog hozni. Amikor felismerjük ennek a realitását, akkor odafigyelünk arra, hogy hogyan gondolkodunk, beszélünk és cselekszünk. Felismerjük a felelősségünk fontosságát bizonyos helyzetek megteremtésében, a viselkedésünkben, a tudatunk állapotában; sokkal gondosabban, és sokkal nagyobb felelősséggel élünk, és használjuk a saját választásunk erejét.

*A teleszkópos látásmóddal az idő három aspektusának megismerőivé válunk.*

A Rádzsa Jógában ezt úgy nevezik, hogy „trikaldarshik” vagyunk, ami szó szerint azt jelenti, „látjuk az idő három aspektusát” olyan értelemben, hogy a jelenben tanulhatok a múltból, és megteremthetem a jövőmet. A múltat már nem lehet megváltoztatni, de megváltoztathatom a történetekhez való hozzáállásomat. Tehát, nem megbánás vagy keserűség van bennem, hanem megértem az élet leckéjét, és továbblépek.

### ***Mikroszkóp***

Amikor az intellektus lencséje nagyon kifinomult, sok dolgot képes részleteiben megvizsgálni. Ugyanúgy, ahogyan egy mikroszkóp képes észlelni a baktériumokat, a különböző mikrobákat, amelyek egy adott betegséget okoznak, az intellektus is képes használni a mikroszkopikus képességét, hogy felderítse azokat a mikrobákat, amelyek érzelmi és szellemi betegségeket okoznak. Például képes megvizsgálni és megérteni, hogy a harag betegsége az elvárás baktériumától származik, hogy a birtoklás betegségét a biztonság hiányának mikrobája okozza, az agresszió, az erőszak a félelem baktériumától származik, a stressz betegségei az aggodalomból, a kétségből és a kapzsiságból erednek. Amikor a baktériumok láthatóvá válnak és megértjük, akkor gyógyíthatók a betegségek a megfelelő tudás és meditáció alkalmazásával.

*A meditáció az összpontosított csend formájában szellemi lézerként működik, amely szétoszlatja a jelen lévő baktériumokat, és felszínre hozza az énünk eredeti, gyógyító energiáit, mint amilyen a békesség és az öntisztelet.*

E nélkül az összpontosított csend nélkül, még akkor is nehéz eltávolítani ezeket a baktériumokat, ha előtte már észrevettük és megértettük azokat. A maradandó gyógyuláshoz szükség van a lélek eredeti, veleszületett energiájára.

### ***Periszkóp***

Az intellektusnak ez az a képessége, hogy kitekintsen, megfigyeljen, megértsen és kezdeményezze a megfelelő cselekedetet, amikor szükséges, majd visszalépjen befelé, megnyugodjon, és mozdulatlaná váljon. Azt a cselekedetet, amikor a gondolatokat visszavonjuk befelé

irányítva, befelé-fordulásnak nevezik, és a befelé-fordulásnak ebben az állapotában az énünk feltöltődhet energiával, elgondolkodik, megvizsgálja, kifinomítja a dolgokat, vagy csak teljesen mozdulatlan marad. A csendnek ebben az állapotában bármit megtehet, amit szeretne. Amikor az intellektus a képességeit periszkópként használja, képes megtalálni az egyensúlyt a külső és belső világ között.

*A hatékony meditáció azt jelenti, hogy összegyűjtjük a belső éniünk pozitív erőforrásait, és elkezdjük használni a külvilágban.*

Fontos, hogy a külső és belső valóság között egy állandó egyensúlyt tartsunk, ne maradjunk túl soká belül, és túl soká kívül sem. A meditáció egy ciklikus energiapályához hasonlít: amely belülről kifelé irányul, és azután kívülről befelé; összegyűjtve az információkat, vagy tapasztalatokat, amiken el kell gondolkodnunk, vagy jobban meg kell értenünk. Más alkalommal a feltöltődés kérdése kerülhet előtérbe, hogy a tudatot pozitivitással, békességgel töltsük fel: befelé fordulunk, és a csend gyakorlásával az elem feltöltődik.

### **Sztetoszkóp**

Ez az, az állapot, amikor az intellektus annyira érzékenyen összpontosított, hogy képes felismerni a külső megnyilvánulás mögötti valóságot. Néha ezt intuíciónak is szokták nevezni. Az intuitív állapot gyakran azt jelenti, hogy a harmadik szem képes ráhangolódni egy másik ember és a szituáció csendes, rejtett rezgéseire. Minden dolog, különösen élő dolgok, és az emberek, állandóan rezgéseket továbbítanak, ami energia. Lehet, hogy egy személy nem szól egy szót sem, vagy éppen az ellenkezőjét mondja annak, amilyenek az érzései, de az arckifejezésükből, a testbeszédükből, vagy a gondolataik érzékeléséből képesek vagyunk ezt az ellentmondást megérteni.

Az orvos a sztetoszkópot arra használja, hogy „hallja” a beteg testét, hogy megvizsgálja és megértse a test pulzusát és ritmusát, hogy felmérje a személy egészségi állapotát: mintha egy harmadik füle lenne!

Ha az intellektus egy másik személy pulzusát szeretné megérteni, hogy igazán együttműködhessen, és helyesen segíthessen, akkor kell, hogy rendelkezzen a harmadik fül képességével, ami azt jelenti, hogy ki kell fejlesztenie a valódi, figyelemmel történő meghallgatás művészetét, hogy el tudja kapni azokat a szükségleteket, amelyeket a szituáció és a személy igényel. Amikor az intellektust sztetoszkópként használjuk, nagyon mélyen befelé figyelőknek, nagyon koncentrálnak és nagyon nyitottnak kell lennünk. Ily módon az intellektust úgy használjuk, mint egy harmadik szemet, fület: a látás és hallás ugyanaz lesz, és ez a típusú érzékelés kreativitást hoz, és segítségként szolgál sok betegségben, amitől a mai emberi szellem gyötrődik.

### **Kaleidoszkóp**

Amikor a kaleidoszkópot megforgatjuk, a rendezetlen apró darabkákból csodálatos mintázat jön létre, a káoszról gyönyörű, szimmetrikus elrendeződés keletkezik. Az élet színdarabja állandóan forog, és mi ennek a ciklikus mozgásnak vagyunk a szereplői; néha az élet ciklikus mozgása támogat bennünket, felfogható és élvezetes, míg máskor feszültség, félelem, stressz és elfogadhatatlanság jellemzi. Mivel nem értjük, mi történik, miért történik, és hogyan fog jobbra fordulni, zavarodottság és félelem van jelen. A dolgok nemcsak kaotikusnak tűnnek, hanem reménytelennek is. Ha az intellektus nyugodtan maradva képes felülemelkedni a „Miért?” „Micsoda?” „Hogyan?” kérdéseken, ítélkezés vagy nyomás nélkül, akkor a dolgok kimunkálódnak. Ehhez azonban hitre van szükség.

*A hit ereje annak a tudását jelenti, hogy a megfelelő időben a helyes megoldás és válasz valahogyan, valahonnan meg fog érkezni.*

Annyira hozzászoktunk már ahhoz, hogy egy bizonyos eredmény eléréséért állandóan kontrol alatt tartjuk az embereket, a szituációkat, hogy teljesen elfelejtettük használni a hitnek ezt az erejét.

A hit azt mondja: „Ültesd el a megfelelő magokat, tedd meg a szükséges erőfeszítést, de engedd a dolgokat létezni.” A hit nem azt jelenti, hogy legyünk passzívak, hanem éppen ellenkezőleg, cselekedjünk, gondolkodjunk el valamiről, és utána legyünk türelmesek, és bízzunk abban, hogy az Élet Színdarabja gondoskodik a dolgokról; egy-egy cselekedet eredményessége nem csak rajtam múlik.

A Rádzsa Jóga meditációban gyakran halljuk azt a kifejezést, hogy: „a hittel-teli intellektus mindig győz”. Az Élet Színdarabjának fordulásakor egy ilyen intellektus kaleidoszkópként működik, és felfogja a gyakran rejtett, gyönyörű mintázatot, ami a megfelelő időben láthatóvá és hasznossá válik.

*A siker vagy győzelem egyformán függ attól, hogy helyes szándékkal elvégezzük a feladatot, de ugyanakkor engedjük meg a dolgoknak a saját medrükben való folyását is. Bölcs dolog az egyensúly fenntartására figyelni.*

## 7. TUDÁS ÉS IGAZSÁG

AZ ELSŐ LÉPÉS a tapasztalatokhoz, különösen a meditációs tapasztalatokhoz, a tudás. Mit jelent valamit „tudni”? A megismerés négy lépcsőt foglal magában, ami végül a felismerés tapasztalatát adja a meditálónak:

A megismerés **első lépcsőfoka az információ**. Az információval nyílik meg az intellektus az új ötletek, elképzelések felé. Ahhoz, hogy helyes információkhoz jussunk, gondosan, figyelemmel kell meghallgatnunk az információt.

A megismerés **második lépcsőfoka a tudás**, amikor elkezdünk szemlélni, gondolkodni az ötleteken és dolgokon, amit hallottunk. Ezen a ponton gyakran szelektálni kell, a hallottakból csak néhány dolgot kiemelni, mivel nem mindig lehet megvalósítani az összes információn való elgondolkodást, mivel az túl sok lenne. Ahhoz, hogy elmélyítsük a megértésünket, elgondolkodunk az információn, és néha megbeszéljük az észrevételeinket, gondolatainkat másokkal is.

A megismerés **harmadik lépcsőfoka**, amikor a gondolkodást abbahagyjuk, és elkezdjük a **cselekvést**; azaz a tudásból bölcsesség lesz. A bölcsesség abból születik, amikor elkötelezzük magunkat arra, hogy valamit „megtegyünk”. Azt nevezzük bölcsességnek, amikor a tudást lefordítjuk a mindennapi magatartásunk nyelvezetére, ami másfelől egy minőségi életnek nevezhető. Minőségi életről akkor beszélhetünk, amikor a személyes értékeket nemcsak felismerjük, hanem azok szerint élünk, és ezek az értékek megtapasztalhatók a gyakorlatban véghezvitt tetteinkben.

A dolgok megtétele vagy gyakorlása természetesen hozza el számunkra a megismerés **negyedik lépcsőfokát**, amit **Igazságnak** neveznek.

*Az igazság az, amikor valami „vagyok”: a lét tiszta állapota, amihez semmit nem kell hozzáadni, és ahonnan semmit nem kell elvenni.*

Az emberi lények számára ez hosszú időt, és változatos folyamatokat igényel. Ez a tudatosságnak egy végső állapota, amit a jógik és a meditálók szeretnének elérni. (Szoktak erre úgy is hivatkozni, mint az „OM” tudatossága.) Mondják, hogy Isten örökké az Igazság állapotában van. „OM” az „én vagyok” tudatossága, az a tudatosság, ami kiterjed a lét tiszta állapotára, és az én eredeti személyiségére egyaránt. Az emberi lélek eredetileg rendelkezett ezzel az „OM” tudatossággal, de fokozatosan elfelejtette. Tehát a „megismerés” célja (legalábbis a szellemi megismerés célja), hogy visszatérjen ehhez az eredeti állapothoz. A visszatérés módját nevezik „emlékezésnek”, vagyis, hogy állandó figyelmet fordítunk, és emlékezünk az énünk örökkévalóságára, amire egyébként úgy is szoktak hivatkozni, hogy a lélek, az atma.

A szellemi ösvényen mindig szükség van erre a négy lépcsőfokra, de az emberek többségében jelen van a kísértés, hogy az első kettőnél maradjanak, ami a meghallgatást és az elgondolkodást foglalja magába. A személyes tevékenységre való szisztematikus és következetes elkötelezettség nélkül azonban csak egy fogalmakat alkotó, filozofikus, beszélgető művészetet fejlesztünk ki. Sőt, gyakorlás és csend nélkül még belső erőt sem tudunk kifejleszteni, amire viszont igen nagy szükség van a mindennapi életben.

*A meditáció egyik célja, hogy a figyelem gyakorlása által kifejlesszük a belső erőt.*

A gyakorlás azt jelenti, hogy megfigyelünk, és élünk annak a lehetőségével, hogy a tudást tapasztalattá alakítsuk, ami sokat segít a napi életünkben.

Egyik aspektus az értékek gyakorlása, mint a tolerancia, türelem és rugalmasság. A másik, hogy a meditáló ténylegesen megtapasztalja a tudatosság legmagasabb szintjét. Mondják, hogy amikor jelen van ennek a legmagasabb tudatosságnak a tapasztalata, akkor elég erő van azoknak az értékeknek a gyakorlásához, amelyek megteremtik a „jól érzem magam” állapotát.

Hogyan tudunk felülemelkedni az információ, a tudás, sőt még a bölcsesség állapotain is, hogy megtapasztalhassuk a lét eredeti állapotát, azaz az igazságot?

Egyik módszer a folyamat leírására, a rúdugró példája. A rúdugrónak egy hosszú rúd áll a rendelkezésére, hogy segítse az akadály átvágásában. Az atléta rövidtávon nekiszalad, majd gyorsan leszúrja a rudat a földre, hogy általa felemelhesse a testét. Amikor a levegőben elér egy bizonyos pontot, el kell engednie ugyanazt a rudat, ami eddig felsegítette; ugyanis ha nem sikerül elengednie a rudat, a test hátra fog esni, és a feladatot, hogy átvigyorja az akadályt, lehetetlen lesz véghezvinni.

Ugyanez a mechanizmus megy végbe akkor, amikor a belső énünket szeretnénk felismerni, és kísérletet teszünk a legmagasabb tudatállapot megtapasztalására. A felismerés tapasztalatához egy darabig futnunk kell a szükséges információk összegyűjtéséért. Majd használjuk a tudás és bölcsesség rúdját, hogy felemeljen bennünket a hétköznapi tudatosság talajáról. Később, ugyanazt a tudást, amit a tudat felemelésére használtunk, el kell engednünk, és alkalmazni kell a hit ugrását, hogy átrepülhessük a „hétköznapi tudatosság” gátjait, hogy egy új, magasabb szintű tudatosságot tapasztaljunk meg. Ha nincs bennünk hit, akkor nem lesz elég bizalom az elengedéshez és az ugráshoz.

Nagyon sok ember nem engedi el a tudás rúdját, és ennek eredményeképpen a spekulációk, az analízis és vitatkozás szokásának körforgásába kerülnek, – így a szellemi tudatosság tapasztalata lehetetlen lesz számukra. Az ego visszahúzza őket a földre. Mindezek ironiája, hogy közben még azt is gondolják, hogy átvigyorják az akadályt, és büszkéek arra, hogy a tudás kiváltságos helyzetében milyen jók. Úgy gondolják, hogy ebből a kiváltságos pozícióból joguk van az ítélkezéshez, és hogy ők sokkal jobbak azoknál, akik másképp „tudják” a dolgokat.

Azokat, akik időben elengedik a rudat, úgy lehetne jellemezni, hogy ők sokkal szélesebb és kreatívabb perspektívából látják a dolgokat, és az ő hasznosságukban erő van.

*Végző soron az igazi tudás a pozitív létünk állapota, és ennek a legerőteljesebb tapasztalata és kifejeződése csendben történik.*

## 8. A CSEND EREJE

ELLENTMONDÁSOSNAK TŰNIK a csendről beszélni vagy írni, mivel a csend valójában olyan valami, ami tapasztalatot ad. A csend tapasztalataként felfedezzük a mély szellemi igazságokat, és megismerjük a szellemi énünket. A csend segít bennünket az előre haladásban, és kifejlődése nagyon kifinomult módon történik, mint a mag esetében: egy magban rejtve minden benne van a virágról, mindenről, de maga a mag nem látszik a föld alatt. A napfény érintésével felmelegíti a magot, és a virág elkezd növekedni. A maghoz hasonlóan, mi ugyanúgy nagymértékben telítve vagyunk rejtett potenciállal. Ezt a képességünket valójában nem az arról való tudásunk, vagy szóbeli fejtegetéseink fogják igazából kifejleszteni. Természetesen mindezek segítenek, de a csend fénye itatja át mélyen a magot, és ébreszti fel a potenciális adottságait, inspirálva a virág létrejöttét. Ugyanúgy, a csend egy szabad közeg, vagy tér, ami oxigént ad a tudatnak, megengedve, hogy valami újat teremtsen, feltöltve étellel, erővel, energiával.

Manapság mindenki hobbija, hogy elfoglalva legyen valamivel. Mindenki rohan, tesz-vesz, valamit bizonyítani akar, valamit meg akar mutatni. Ebben a rohanásban, amikor lenni akarunk valakik, elfelejtjük a legnagyszerűbb energiát, és csodát, amit a csendben lehet megtalálni.

*A meditáció egyik aspektusa arra tanít, hogy a csendből kiindulva nézzünk szembe az étellel.*

A meditáció a nyugalomnak egy olyan pontjához juttat el bennünket, ahol erőt kapunk a változáshoz, és meggyógyul a belső énünk. Ebben a belső csendben képesek vagyunk új meglátásokra, új perspektívák megtalálására. A befelé-fordulásnak ebben a mély állapotában világosan megfigyelhetjük a gondolatainkat, meglátva az igazi motivációkat; amikor megértjük, hogy talán a szándékunk nem is olyan helyes, és ebben a helyzetben tudjuk azt mondani magunknak, hogy: „Álljon meg a menet egy pillanatra!”

Azon a szinten, amikor a csendet a gondolataink ellenőrzésére használjuk, elkezdjük felismerni, hogy egy sereg olyan gondolatunk van, amelyekről nem érdemes annyit gondolkodni. Ezen a ponton szellemileg sokkal gazdaságosabbak leszünk, ami gyakorlatilag oda vezet, hogy sokkal bőkezűbbek leszünk. A haszontalan és negatív gondolkodással rengeteg értékes energiát vesztegetünk el, mind mentálisan, mind fizikálisan. Az időnk 95 százalékát azzal pazaroljuk el, hogy másokról gondolkodunk, állandó elvárásokat sorakoztatva fel, amik az emberek feje fölött a követelések kalapácsaként függnek. Az elvárások, és követelések kombinációja végül mihez vezet? Konfliktusokhoz!

*Amikor megtanulunk elcsendesedni, és a saját belső énünkön elgondolkodni, akkor kezdünk el kielégítettségét érezni, és ilyenkor mély elégedettség tölt el bennünket azzal kapcsolatban, amit belül találunk.*

Sokkal kíméletesebbek leszünk az eredményeinket illetően, és elkezdünk másokat is elfogadni olyannak, akik. Minél inkább képesek vagyunk az elfogadásra, annál gyorsabban találunk harmóniát a kapcsolatainkban. Elkezdünk spórolni az energiánkkal, takarékosabbak leszünk a gondolatainkkal és a szavainkkal. Ezeket kíséri a türelem, a tolerancia, rugalmasság, könnyűség minden vonatkozásban. A csend életművészetet tanít. A csendet rosszul használva elszigetelődhetünk, de az igazi, pozitív csend egyensúlyra vezet a külső és a belső világunk között. Felfedezve a belső énünket, összegyűjtjük a pozitív energiánkat, tudatában leszünk a képességeinknek, és így nagyon természetesen leszünk képesek kifejezni is azokat. A koncentrációt a belső énünkre irányítjuk, és csak azok után fordulunk a külvilág felé. Majd



újra befelé figyelünk. Ez egy körkörös mozgás. Amint elcsendesedünk, feltöltődnek a belső energiáink, eggyé válunk az énünkkel, ellazulunk, és megszabadítjuk magunkat a negativitástól. Igen sok haszon származik abból, ha csak egyszerűen a belsőnkre figyelünk, hogy találkozzunk az igazi énünkkel. Miután felszínre hoztuk ezt a gazdagságot és erőforrásokat, mit kezdhetünk velük? Megosztjuk és átadjuk másoknak, és eközben sokat kapunk és tanulunk.

*A csend egy vezető fény, ami segít megtalálni az egyensúlyt a belső és külső kifejezés között.*

A túl sok csend sem jó. Befelé kell figyelnünk, felfedezni, de azután kifelé kell fordulnunk és megosztani. Ha csak belül maradunk, könnyen beleveszünk önmagunkba, és nem fogunk törődni másokkal. Ezt nem lehet egy egészséges csendnek nevezni. A másik véglet pedig az, hogy állandóan a külső dolgokra figyelünk. Ilyenkor az emberek kritizálnak, analizálnak, vitatkoznak, vizsgálódnak, és állandóan rohannak. Még néhány percre sem képesek nyugton maradni.

A Rádzsa Jógában használatos az úgynevezett „Traffic Control”. A módszer lényege, hogy néhány pillanatra megállítjuk a gondolataink forgalmát. Hátralépünk, és megszabadítjuk magunkat a feszültségtől. Megtekintjük a képet, ahová szándékozunk eljutni, majd visszatérünk ahhoz a tevékenységhez, amivel éppen el voltunk foglalva. Amikor a csendbe lépünk, valójában ez abban segít, hogy utána sokkal hatékonyabbak legyünk, és a realitások talaján maradjunk. Ez egy nagyon hasznos módszer, különösen akkor, ha a nap folyamán többször gyakoroljuk.

*A meditáció valójában segít felfedezni a valódi énünket.*

Ezzel van az embereknek a legtöbb problémájuk manapság, mert nem tudják pontosan, hogy kik ők, hová tartanak, vagy, hogy miért vannak itt. Sokan nagyon robotszerű életet élnek (esznek, alszanak, dolgoznak, isznak, stb.). Végül teljesen frusztráltak lesznek, és összeomlanak. Sajnos a mai világban nagyon sok gazdasági, szociális és politikai összeomlás van. Ez az emberekben lévő krízisből adódik, hogy a mindennapi életükben elhalványodott az értékek magaslatra helyezése. Többé-kevésbé az értékeket azzal helyettesítették be, hogy: akarok, szükségem van rá, tehát elvesznek és hasonlítgatnak. Mindezek messze visznek az egyszerűségtől és természetességtől. Hogyan segíthetjük őket, hogy visszakerüljenek az eredeti gyökereikhez? A csendbe, a meditációba vezetve őket.

A „meditáció” szó a latin „meditari” szóból ered, ami valószínűleg a „mederi” szóval közös eredetű, ami azt jelenti, hogy: „gyógyítani”. A befelé utazás, a belső énünk és igazi energiánk felfedezése egy gyógyító folyamatot indít el, amelyben képesek vagyunk nagy szeretettel összerakni a szét tört darabokat. Kedvelem, tisztelem és szeretem magam? A meditációban megbékélek magammal, elfogadom magam, felfedezem a sajátos lényem páratlanságát, az időnek ebben az adott pillanatában. Ráhangolódom a szellemi létem eredeti erőforrásaira, ami egyszerűen a szeretet, a béke, az öröm és a boldogság, csak egy néhányat megnevezve közülük.

Türelemmel és gyakorlással a valódi énünknek három aspektusát kell megerősítenünk:

- öntisztelet
- önbecsülés
- önbizalom

### ***Öntisztelet***

Ez attól függ, mennyire ismerem magam, hogy ki vagyok, mennyire ismerem az örökkévaló szellemi éneket.

Amikor megtalálom ezt a szellemi identitásomat, érzem, hogy jogom van az itt létezni, ahhoz, hogy léteznek. Szellemi dimenziók nélkül nagyon nehéz valóban mélyről tisztelni magam. Ez esetben a tisztelet alapját a létemnek azok a felszínes aspektusai jelentik, hogy: milyen a kinézetem, milyen nemű vagyok, mennyire vagyok sikeres, hogy házas vagyok-e, és mennyire vagyok intelligens. Ha ezekkel a felszínes dolgokkal azonosítom magam, akkor soha nem lesz stabil az öntiszteletem, mert az emberek véleménye állandóan változik. Ma szeretnek, holnap elutasítanak. Milyen következménye lesz, a véleményüktől való függőségemnek? Állandó hullámvásznak leszek kitéve – pozitívan fogom érezni magam, amikor jó dolgokat mondanak rólam, és rosszul fogom érezni magam, amikor negatív dolgokat mondanak rólam. Az öntisztelet stabil megőrzéséhez egy mélyebb megértést kell táplálnom, ami a szellemi identitásomból fakad (ennek a létnek az alapja az, hogy én, egy lélek vagyok) és össze kell kapcsolódnom a belső értékeimmel, amik örökké bennem vannak, arra várva, hogy kivirágozhassanak, mint a magból kifejlődő virág.

Amint egy ilyen szellemi tudatosságra helyezem az alapjaimat, azok gazdaggá tesznek, és az erőforrások elkezdenek áramlani belőlem. Minél stabilabb vagyok az öntiszteletemben, annál jobban tudom azt sugározni, ami valójában vagyok. Mély elégedettséget érzek, és boldog vagyok attól, amilyen vagyok, hogy létezem. Elfogadom magam, olyannak, amilyen vagyok. Ha nem vagyok kapcsolatban a szellemi gyökereimmel, függővé válok másoktól, és sajnos sokszor abba a tévedésbe esünk, hogy ezt a függőséget tekintjük szeretetnek, holott az csak egy szükséglet, vagy ragaszkodás. Amikor ez történik, a kapcsolatok nem működnek hosszú távon, mert magamat egy másikhoz ragasztom, sem teret, sem tiszteletet nem adva a másiknak. A másik fuldokolni kezd, mert megsértettem a szabadságát, és végül az eredmény az lesz, hogy az egész kapcsolat egy kötéssé alakul át. A kapcsolatokban csak akkor lehet jelen a szabadság, ha a lélek a teljes öntisztelet állapotában van.

### ***Önbecsülés***

Az önbecsülés azzal kapcsolatos, hogy mennyire értékelem magam. Amikor igazán értékelem magam, akkor mások is értékelni fognak. Ha hiányzik az önbecsülésem, hogyan várhatom el, hogy mások értékeljenek? Ha állandóan lehúzó magam, azt mondván, hogy: „nem vagyok jó”, vagy „képtelen vagyok”, mások, akik ezt hallják, ugyanezt kezdik majd elhinni rólam. Tehát, mit teszek? A kulcsszó a „tudatosság”.

Minél inkább tudatos leszek, minél éberebb leszek szellemileg, olyan helyzetbe fogok kerülni, hogy elkezdem értékelni az életemet. Ennek a hatására kezdek el értékelni másokat is, és megértem, hogy mindenkinek megvan a maga sajátos helyzete, ami nem azt jelenti, hogy az egyik alacsonyabban van, a másik magasabban, egyszerűen csak különböznek egymástól. Értékeit tekintve mindenki egyedülálló, és amikor felismerem önmagam értékét, kifejlődik az önbizalmam.

### ***Önbizalom***

Az önbizalom nagymértékben annak a megértésével kapcsolatos, hogy feltétlenül van bennem valami, amit a páratlanságomnál fogva meg tudok osztani, amivel közreműködhetek az élettel. Mindannyian páratlanok vagyunk, anélkül, hogy erről beszélni kellene. Valójában senki nem lehet boldog anélkül, hogy ne osztana meg valamit, vagy ne kínálna fel valamit az életnek. Azzal, hogy mindig csak elveszek, soha nem lehetek boldog. Ez egyszerűen így nem működhet. Csak akkor lehetek boldog, ha megosztok, ha a legjobbat kínálom fel magamból. Így nem érzem, hogy bárki is kihasználna.

Amikor a legjobbat kínálom fel magamból, teljesen önzetlenül, a boldogságom növekszik – minél többet adok, annál többet kapok. Megértjük, hogy az egyének akkor kezdik el jól érezni magukat, amikor megosztják másokkal amik, amijük van. Igazi emberi lénynek lenni azt jelenti, hogy igazi szellemi energiákkal rendelkezünk, mint amilyen a szeretet, a béke, a boldogság, amiket átviszünk a hétköznapi életünkbe – nemcsak szavakban vagy az érzelmeinkben nyilvánulnak meg, hanem igazából a magatartásunkban mutatkoznak meg mindezek.

Például: nézzük meg a szeretet minőségét. A szeretet nemcsak egy szenvedélyes érzés, egy Hollywood típusú szeretet. Ennél sokkal mélyebb; a szeretet képes azt mondani, hogy „tanultam a múltból”; a szeretet elfelejti a fájdalmakat és megbocsát. Ellenségeskedés vagy megbántás helyett sokkal inkább kíméletes. Minél több könyörületességet érzek, annál jobban szeretem magam.

A megbocsátás egy csodálatos gyógyszer, mivel megszabadít a keserűség érzésétől. Csodálatos érzés annak is, akinek megbocsátok. A gyűlölet nem old meg semmit, és sem a fájdalomtól, sem más negatív érzésektől, emócióktól nem szabadít meg senkit. Tanuljunk, felejtünk és haladjunk tovább. Ez egy garantált terápia.

A szeretet csak egyik példája a szellemi erőforrásainknak, amik belül, az énünkben találhatók. Ezekhez a forrásokhoz kapcsolódva, sokkal jobb emberi lényekké válunk. Egy kicsit időigényes ily módon az énünkhöz kapcsolódni, de ha ezt a célt világosan magunk előtt tartjuk, sikeresek leszünk. A meditáció gyakorlása segít abban, hogy elérjük a célunkat, mivel a meditáció alatt az énünket a Legfelső Energiával kapcsoljuk össze, aki erővel tölt fel. Minél szabadabbá válunk, annál nagyobb bizalmunk lesz, és rendelkezni fogunk azzal a képességgel, hogy egyre jobban bízzunk magunkban.

Egyre stabilabbak leszünk, képesek leszünk ellenőrzés alatt tartani a reagálásainkat, képesek leszünk arra, hogy várjunk. Nem fogjuk elnyomni saját magunkat. Sokkal inkább kíváruink, megfigyelünk, világossá tesszük a dolgokat, és azután ellenőrizzük a reakcióinkat (beleértve természetesen a nyelvünket is!)

*Amint elkezdjük a dolgokat egyre pozitívabban és kíméletesebben véghezvinni, annak megfelelően kezd el növekedni az öntiszteletünk és az önbizalmunk.*

Senki nem akarja, hogy a negatív emóciók uralkodjanak fölöttünk. Mégis találkozunk ezekkel, beismerjük, megpróbáljuk megérteni, majd szétoszlatni. Nem álmíthatjuk magunkat azzal, hogy nincsenek jelen, de többé már nem vagyunk a negatív dolgok rabszolgái. Minél közelebbről követjük a szellemi ösvényt; egyre jobban megtanuljuk, hogy nem akarunk kárt okozni sem magunknak, sem másoknak. Egy kicsit óvatosabbak leszünk. Néha tudjuk, hogy mi a helyes, amit tennünk kell, de mégsem vagyunk képesek kontrol alatt tartani a reakcióinkat, vagy a cselekedetben már nem valósul meg a helyes tett. Tudjuk, megértjük, egyetértünk, de mégsem tudjuk megtenni a helyes dolgot. Végül tele leszünk büntudattal, megbánással, hogy valami rosszat vittünk véghez. Elveszítjük az öntiszteletünket. Mit tehetünk azok után? Hol fogjuk megtalálni az erőt ahhoz, hogy a változás megtörténjen? A csendben.

A csendben tudjuk megtalálni azt az erőt, ami képessé tesz arra, hogy az értékek bekerüljenek a gyakorlati életünkbe. A csend egy nagyszerű terápia az énünk gyógyulásához. Ha nagyon csendesek és koncentráltak maradunk, sok energiát takaríthatunk meg azzal, hogy kevesebbet beszélünk, és kevesebbet tevékenykedünk. Amikor az energiát megtakarítjuk, akkor képesek vagyunk befelé fordítani figyelmünket, sőt gyógyítani a fizikai testünket is.

A napi élet alapján a tudatnak is szüksége van arra, hogy egy olyan csendes helyre menjen, ahol felfrissülhet és elgondolkodhat, sőt talán még jobban igényli, mint a test, hogy bizonyos szünetekben megpihenjen, táplálkozzon. A felfrissülés akkor jelenik meg, amikor a tudat képes feltölteni magát, azaz újratöltődni energiával, hogy ereje legyen megőrizni a poziti-

vitást, a könnyűséget és a kreativitást. Amikor elgondolkodunk, időt adunk magunknak arra, hogy kifinomítsuk megértésünket, hogy a másokkal való kölcsönhatásokban a legmagasabb minőségünket tudjuk közvetíteni. Az elgondolkodás által meg tudjuk változtatni a gondolkodásmódunkat, az érzéseinket, és a másokkal való kapcsolatainkat. Minden fájdalom nélkül, önként tudunk változni.

*Tudás csend nélkül olyan, mintha egy madár egy szárnyal próbálna meg repülni.*

A csend megerősíti az egyén képességeit, és lehetővé teszi a páratlan rejtett energiák felismerését, és felszabadítását. A mai világban a tudatnak olyan mértékben szükséges a csend, mint amennyire fontos az oxigén a test számára. Szükségünk van erre a szellemi lélegzetre, hogy oly módon tartsuk fenn az életünket, hogy az jelentőségteljes és kielégítő legyen.

## 9. HÉT LÉPÉS A CSENDBE

A CSEND HÉT LÉPCSŐFOKA olyan kiegészítők, hidak vagy lépések, amik a tudás mélységeibe visznek, növelik az alaperőket, felszabadítják a kreatív erőket a világba, olyan plusz dolgok, amit nemcsak mindannyian megtehetünk, de amire a legnagyobb szükség is van.

### **Első lépés: A meghallgatás**

Az emberek gyakran beszélnek a harmadik szem megnyitásáról, de a megértés elmélyítése felé vezető igazi lépés a harmadik fülünk kinyitása. Ez azt jelenti, hogy ráhangolódunk a belső énünkre, hogy megértsük, valójában mit mond nekünk.

*Ehhez az szükséges, hogy belső nyugalmat teremtsünk azáltal, hogy amennyire csak lehetséges, függetlenítsük magunkat a saját személyiségünk megállapításaitól, szabályozásától, a gondolkodásmódunktól, hogy az új tudást ne a régi mintázat szerint értelmezzük.*

Azért kell hátralépnem önmagamtól, hogy meghallgathassam saját magam. A meghallgatás egy tiszteletteljes teret hoz létre önmagam és mások között, ami elősegíti annak az igazi megértését is, hogy mások mit szeretnének elmondani nekem. A „harmadik fülön” keresztüli meghallgatás egy empátikus kapcsolódást hoz létre: egy figyelemmel teli nyugalmat és nyitottságot, ami összpontosítja a tudatot, hogy megragadhassa a valóságot.

Az ilyen figyelő, éber tudatosság képessé teszi a tudatot arra, hogy koncentrált legyen, és tiszta gondolatokat teremtsen. Ahogyan Einstein mondta: „Szilárdan hiszek abban, amiben őseink hittek; hogy a tiszta gondolat képes megragadni a valóságot.”

Mi az oka a belső csendbe való belépésnek? Miért szeretnék ráhangolódni a tudatomra, miért van szükség erre a figyelemmel való meghallgatásra? Ahogyan a világ egyre összetettebb, és a problémák egyre jobban összefonódnak, *a meghallgatás jelenti az első lépést ahhoz, hogy mindenkivel helyesen kommunikáljunk és harmóniában legyünk*; ez egy módszer ahhoz, hogy a valóság alapján értsünk meg másokat, hogy egyre jobbak legyenek a kapcsolataink. Önmagam, Isten, mások, és a természet maghallgatása képessé tesz a harmónia megteremtésére és a lelki egyensúly érzésének élvezetére.

### **Második lépés: Szemlélődés**

Az elgondolkodás a tudás megemésztéséhez szükséges lépés, annak igazolására, hogy értem, amit hallok.

*A szemlélődés a tudatnak és az intellektusnak egy olyan gyakorlata, amely valamilyen gondolatnak vagy felismerésnek a mélyebb megértését hozza létre azzal, hogy a gyakorlás szándékát beépítjük a mindennapi életünkbe.*

A tudás megemésztését az életünkben lévő értékek jelzik; e nélkül a tudás egyszerűen csak egy csodálatos aspektus marad, ami nagyra becsült, érdekes információ az intellektus számára, de mégsem tudunk erőt meríteni belőle, mivel ez még mindig külső tényező; azaz nem belülről fakadó megértés.

Minden minőségi cselekedetnek, minden új érzékelésnek, új belső meglátásnak vagy látásmódnak szüksége van egy előzetes lépésre, a csendben való elgondolkodásra. Az elgondolkodás egy kiindulási pont a minőségi cselekedetek medencéjében való elmerüléshez, mint az ugródeszka szükségessége a fejesugráshoz.

*Minőségi cselekedetnek az a cselekedet minősül, amelyik igazából illik a személyhez, a körülményekhez és megfelel a pillanat szükségletének.*

Rendszerint elveszünk a tevékenységek üzleti bonyodalmaiban, a rutinban és a különböző rituálékban, ami az életünket teljesen mechanikussá teszi, és ettől fogva az életünk nehézkes, lehangoló és unalmas, vagy megerőltető és nyugtalan.

Az a tudat és intellektus, amelyik nem szán időt és nem fordít figyelmet a szemlélődő csendre, lustává válik, bár kívül rengeteg teendője van órákon keresztül. Nem ér el új magasságokat, mivel nem megy az éber tudatosság mélyére abban, amivel foglalkozik, hiányzik a célon való elgondolkodás, a végcél. Ennek eredményeként kerülünk a rutin csapdájába.

Amikor a külső szituációk vezetnek bennünket, amelyek egy belső megállás nélküli rohanásra készítetnek, szükségtelenül stressz-helyzetbe hozzák a tudatot, a külső dolgok számai szinte megkötöznek bennünket, a körülmények nyomása és feszültsége alá kerülünk, mint amikor egy bábót zsinegen rángatnak.

*Ahhoz, hogy kiszabadítsuk magunkat ebből a kényszerhelyzetből, hogy megkönnyítsük a tudatot a stressz, a haszontalan és a rutin súlyától, befelé kell figyelniünk, és elgondolkodni azon, hogy ki vagyok én, és hová tartok, és újra fel kell becsülnöm az értékrendszeremet.*

Különbözik az élet olyan, mint egy forgó kerék, egyre gyorsabban és gyorsabban pörög, míg beleszédülünk, és bár ki akarunk szállni, a gyors pörgés miatt nem tudjuk, hogyan.

Az elgondolkodás, szemlélődés időt ad a megértéshez, a dolgok lényegéhez való eljutáshoz.

### **Harmadik lépés: A koncentráció**

Amikor az elgondolkodás helyes, elkezdünk gazdaságosan bánni a gondolati energiáinkkal, mint ahogyan a tej köpülésekor, a vaj létrejöttével csökken a térfogat. Amikor sok gondolatunk, ötletünk van egy bizonyos dologgal kapcsolatban, a helyes szemlélődés egyre világosabbá teszi az ötleteket, azaz a lényegét.

*A gondolatok lényegbe vitelét nevezik koncentrációnak.*

Az ilyen koncentráció természetes és erőszakmentes. Mindaddig nem tudunk természetesen koncentrálni, amíg hiányzik a szemlélődés folyamata.

Azok után töltődünk fel erővel, miután a tudat eljutott a koncentrációnak ahhoz a pontjához, hogy a mentális energia megmarad. Megnyílik a belső energiaforrás, ami átáramolva rajtunk a tudatosságnak egy másik szintjére emel.

Néhány meditációs technika az embereknek egy gondolatot, vagy mantrát ad, amit gyakran egyszerűen csak ismételgetnek. Ezekkel a tudat nem itatódik át, tehát nincs jelentőségteljes érzés mögöttük. Az emberek gondolkozás nélkül forgatják a gondolatokat a tudatukban, mintha labdát pattintgatnának. A tudatból a gondolat labdája a szájba pattan. Hangosan ismétlik a mintamondatot vagy szót, anélkül, hogy ténylegesen megértenék az értelmét. Eredményképpen nem generálódik erő belülről, hogy a változás létrejöjjön a magatartásban vagy a személyiségben, tehát minden marad ugyanúgy. Ilyen esetben az emberek nem a lelki dolgokra összpontosítanak. Következésképpen egy idő múlva unalmasnak tartják a meditációt, elalszanak közben, vagy esetleg úgy gondolják, hogy a szavak gondolati ismétlésével, vagy kimondásával meditálnak. Helyes koncentrációt azonban nem lehet létrehozni pusztán ilyen ismételgetésekkel.

*Természetes koncentrációnál, amikor a gondolataink saját ellenőrzésünk alatt állnak, a tudat képes hosszú időn át egyetlen gondolatnál maradni.*

Koncentráció nélkül a tudat ide-oda kószál, ugrál minden felé, ötletről ötletre, mint ahogyan a majom ugrál egyik ágról a másikra. Amikor a koncentráció természetes, mesterei vagyunk a tudatunknak, és békesség van jelen. Ez, az egyetlen gondolatra való éles koncentráció, amit annyi ideig tartunk fenn, ameddig akarunk, fokozatosan erőt halmoz fel a tudatunkban és az énünkben.

Egy erős tudat békés, stabil, elégedett, és képes megmaradni a gondolat lényegénél. Nincs pazarlás, amit a túl sok gondolkodás vagy a gondolatok sebessége okozna; ugyanis ez a két dolog a tudat legnagyobb betegsége manapság, ezek miatt van olyan sok stressz és mentális összeomlás.

#### **Negyedik lépés: A kapcsolat létrehozása**

Ha egyszer már mesterévé váltunk a koncentráció művészetének, képesek vagyunk meg tapasztalni a meditáció negyedik lépcsőfokát, a kapcsolat létrejöttét. A gondolatunk erejével az eredeti érzéseinkhez, a békés állapothoz kapcsolódunk. Az áramforráshoz kapcsolódunk, érezzük az áramlást, és amint kapcsolódunk, megtapasztaljuk a csend ötödik lépcsőfokát.

#### **Ötödik lépés: Az elmélyedés**

Az énünk elmerül a szellemi békében. Ahhoz, hogy ez a kapcsolat és elmélyülés megtörténjen, a gondolat nem terelődhet el, különben rövidzárlat jön létre, és az energiaáram abbamarad, mivel a gondolat csatlakozása szétkapcsolódott.

*Ha a négy lépés megértését tovább finomítjuk, akkor a Rádzsa Jóga meditációban nem csak az eredeti énünkkel hozunk létre kapcsolódást, hanem Istennel is.*

Az emberi lélek az Univerzum korlátlan tiszta energiájának Forrásához csatlakozik, akit gyakran Istennek neveznek. Ő az a Lény, aki az örökkévalóság teljes ideje alatt fennmarad, aki téren és időn túl létezik. Istenre nincs hatással a szennyeződés, az erőtlenység, ami viszont minden emberi léleknél bekövetkezik. Amikor szükségessé válik a rendszerünk megtisztítása, az energiával, erővel való feltöltődés, kapcsolódnunk kell ehhez a Forráshoz, és ezt csak a gondolatainkon keresztül tudjuk megtenni.

*Ha a gondolat elég koncentrált, a tudat képes felülmúlni hétköznapiságát, elmélyed ennek a Lénynek a minőségében, és megtanulja a belső tökéletesség és felszabadulás értelmét.*

Tehát koncentrálnunk, kapcsolódnunk, és magunkba szívjuk a tiszta energiát. Minél mélyebb a koncentráció, annál jobban magunkba szívhatjuk az Isten által sugárzott minőségeket.

#### **Hatodik lépés: Feltöltődés**

Amint az énünk magába szívja a béke energiáját, vagy bármilyen szükséges pozitív energiát, ezzel teljesen feltöltődik. Ha a koncentráció töretlen marad, akkor az elmélyedés és feltöltődés teljesen természetes és automatikus.

#### **Hetedik lépés: Adományozás**

A csend utolsó lépése az adományozás. Feltöltöttük magunkat egy adott minőséggel, ami elkezd rajtunk át kifelé áramolni. Engedjük, hogy ez a minőség elérje a környező atmoszférát, és tudatosan adományozzuk ezt a rezgést a világnak, lehetővé téve, hogy akiknek szükségük van rá, megérezzék, és magukba szívják.

*Az igazi meditálónak ezt az utolsó lépését gyakran emlegetik úgy, mint a „világítótorony” állapot.*

A világítótorony mozdulatlanul áll, és egy stabil helyzetből sugározza a fényt minden irányba. Mi is képesek vagyunk arra, hogy az énünk eredeti minőségét a tudatosságunkba hozzuk, feltöltsük magunkat vele, és utána nagyon természetesen engedjük, hogy sugározzon a tudatból.

A csendnek ezen a lépcsőfokán az egyik legfontosabb aspektus, hogy jöjjön létre a kapcsolat a Legfelső Energiával. A Legfelső Forráshoz kapcsolódunk, elmerülünk a Forrásban, feltöltjük magunkat, és azután mindazt adományozzuk, amit a Forrástól kaptunk.

*Ezt nevezik „angyali” vagy „eszköz” tudatosságnak.*

Mondják, hogy az angyalok olyan emberi lelkek, akik olyan mély szerelembe estek a Fény Forrásával, hogy teljesen átalakultak. Teljesen feltöltődtek Fénnyel és Békével, és a feladatuk csak a szolgálat; az Isteni Szeretet és Béke megosztása.

Most gyakoroljuk az első három lépést a Rádzsa Jóga meditációban használt gyakorlat szerint.

*1. Tudatomban megtartom az Om Shanti szót. „Én egy békés lélek vagyok.”*

Gondolkodjunk el ezen az állításon vagy mantrán. Egy mantra mindig megszabadítja a tudatot a haszontalan és negatív gondolatoktól, a stressztől, és aggodalomtól. Általában a mantrát újra és újra ismétlik, hogy elérjék a vágyott eredményt. Azonban a meditációban nem arról van szó, hogy egy szót újra és újra ismételjünk, anélkül, hogy igazából megértenénk azok jelentést. Különben a koncentráció erőszakolt lesz. A tudat koncentrációjának pedig természetesen kell lennie, mert a tudat csak ebben az esetben tud hosszú időn át békés és ellazult maradni. Ennek következtében töltődik fel belülről az énünk eleme egy megújult energiával.

Hogyan érzük el ennek a természetes koncentrációnak az állapotát, amely azzal a gondolattal kapcsolatos, hogy: „Én, egy szellemi lény vagyok”, „Egy békés lény vagyok”?

*2. Elgondolkodom az „OM” szón, a „vagyok” tudatosságán.*

Mit jelent az, hogy „vagyok”? Ebben a gondolatban a figyelem teljesen csak a jelen pillanatra irányul. Nincs szükség arra, hogy annak a mélyére menjek, hogy „voltam”, hogy „leszek”, „remélem, hogy leszek” vagy „lennem kellene”. Ahhoz, hogy az énünk mélyére menjünk, *teljesen a jelenben kell maradnunk*. A „vagyok” gondolat visz el az önmegvalósítás tudatosságába.

*3. Összpontosítok és koncentrálok a gondolatra, majd megtapasztalom, átélem.*

A csendnek ez az első három lépése a legfontosabb, és ha egyszer már helyesen ezek mestere vagyok, utána a másik négy lépés nagyon könnyen bekövetkezik.



## 10. KAPCSOLÓDÁS AZ ISTENIHEZ

PLATON EGYSZER AZT MONDTA, hogy az igazi tudás az, amikor arra emlékszünk, amit már elfelejtettünk. Az igazság valójában azt jelenti, hogy nem felejtjük el, hogy az emberi lélek minden tudást és erőforrást magában hordoz, és ez szükségszerűen egy boldogabb élethez vezet.

A Rádzsa Jóga meditációban inkább az „emlékezés” szót használják, mint a „jóga” vagy „meditáció” kifejezéseket, hogy leírják mit jelent valójában a meditáció, és mit visz véghez. A meditáció megerősíti az énünket azzal, hogy békét ad a tudatnak, világosságot az intellektusnak, és a személyiségben pozitív változást hoz létre. Azonban ezt nem lehet egyszerűen rituálékkal, vagy a szavak ismételtetésével elérni. Az elérésekhez fontos megérteni a szavak jelentését, elgondolkodni azon, hogy mi van mögöttük, és a koncentrációval aktivizálni azokat a tudatosságunkban. Amikor azok éberen a felszínen vannak a tudatosságban, akkor a következő lépés a cselekedet. A béke, a tudás, a szeretet eredeti állapotát nemcsak önmagunk számára hozzuk felszínre, hanem azért is, hogy megosszuk, és használjuk a mindennapi életben.

*A megértés és alkalmazás az önmegvalósítás és pozitív élet alapja.*

Természetesen, ami történni szokott, hogy bár néha valóban megértjük, sőt még alkalmazzuk is az értékeinket, de az élet nyomásai és zavarai közepette elfelejtjük folyamatosan és szisztematikusan alkalmazni. Ezért kell állandóan felfrissíteni és ismételni a megértésünket és tudatosságunkat a meditáció mindennapos gyakorlásával, különösen kora reggel.

Milyen gyakran lélegzünk? Milyen gyakran eszünk és iszunk? Ahhoz, hogy életben maradjunk, ezeknek a gyakorlatoknak folyamatosan és szisztematikusan meg kell történniük. Ez az alapelv a szellemi jól-lét állapotára is vonatkozik. A szellemi egészséget nem tudjuk megőrizni, anélkül, hogy naponta ne kapcsolódnánk össze önmagunkkal, és ne emlékeznénk arra, hogy ki vagyok én, mi van bennem legbelül, és hogy ne töltenék fel magunkat a csend mélységében.

*Minden reggel, mielőtt elkezdem a napi utazásomat, leülök a csendben, elgondolkodom, koncentrálok, hogy megtapasztaljam az „Om Shanti” tudatosságot, hogy egész napra feltöltsen magam. Amikor a béke eredeti állapotára és a belső harmóniára emlékezem, a tudatom és az intellektusom megteremti a belső stabilitás oázisát, ami segít abban, hogy a nap folyamán szembe tudjak nézni a negativitás viharaival.*

Nagy kihívást jelent folyamatosan emlékezni a szellemi identitásunkra és a szellemi erőforrásainkra. Újra és újra emlékeznünk kell, és visszatérni a lényegünkhöz, az értékeinkhez, a szellemi erőnkhez. Az „Om Shanti” szavak segítenek abban, hogy mindezekre emlékezzünk. A gyengéden és lassan kimondott szavak a tudatban egy kulccsá válnak, amelyek megnyitják a szellemi és emberi erőforrásainkat.

A nap folyamán megállhatunk néhány pillanatra, és emlékezzünk arra, hogy békések és csendesek vagyunk. A megállásnak ezek a pillanatai úgy működnek, mintha behúznánk a tudat fékjét.

*Megfigyelem, hogy milyen irányba mennek a gondolataim, a szavaim és a tetteim, majd ha szükséges, más irányba terelem, vagy hagyom, hogy ugyanabban az irányban haladjanak de, sokkal nagyobb összpontosítással és világossággal.*

Az emlékezés gyakorlását „traffic control”-nak nevezik. Ez feltöltődés, felfrissülés, és irányváltás. Amikor elfelejtünk megállni, a tudat forgalma elnehezül, és a vezetés feszült,

fárasztó, stresszel teli, és irritáló. Olyan, mintha a tudat és az idegek felrobbanni készülnének! Az összes pusztító hatású robbanás és érzelmi kitörés elkerülésére, amelyek végső soron a hatékonyságunkat károsítják, fontos, hogy megálljunk. Erre használjuk gyakorlatban az emlékezést.

Az emlékezésben, mélyebb értelemben, a szívünket és tudatunkat az Univerzum Legfelső Energia Forrásához kapcsoljuk. Ezen a kapcsolódáson keresztül az énünk nemcsak újratöltődik energiával, hanem megszabadul a haszontalan gondolatok és viselkedési minták ismétlődésétől is.

Van, amikor valaki a legjobb szándékkal és a legőszintébb határozottsággal szeretne megszabadulni valamilyen szokástól, de egy idő múlva mégis visszatérnek a szokások. Úgy érezzük, csapdába kerültünk, nem tudjuk azt tenni, amit szeretnénk, és miután elveszítjük a reményt, nem akarunk többé próbálkozni. A Legfelső Energia Forráshoz való kapcsolódás erőt ad az énnak a változáshoz, hogy feloldja, és véget vessen a negatív mintázatoknak.

A kapcsolódás akkor jön létre, amikor a figyelmet feltöltöttük szeretettel, ilyenkor a tiszta energiaáram képes elérni az énünket. Ennek a szellemi áramnak a segítségével könnyen tudjuk stabilizálni magunkat a pozitív állapotban, mivel ez az energia állandó változást hoz létre.

*Amikor az Egyetlenre emlékezem, visszatér az eredeti lényem állapotának az emléke, és az emlékezés teremti meg azt a célt, hogy visszatérjek ehhez, és újra felfedezem az eredeti lényem elfelejtett vagy félig elfelejtett minőségeit.*

A Legfelső Forrás rendelkezik azzal az erővel, hogy emlékeztessen bennünket arra, amik voltunk, mivel az Ő lényének az eredeti állapota változatlan. Ő soha nem felejt el Önmagát, sosem szennyeződik be, örökké igaz marad Önmagához a szellemiség állapotában vagy a lélek-tudatosságban. Eredményeképpen modellje annak, amik voltunk, vagy amik leszünk. Egész egyszerűen Benne megvan a béke, a szeretet, a tisztaság, a boldogság és az igazság minősége, amely látható és elérhető azok számára, akik szeretnének Rá hangolódni, és megkapni ezeket.

*Amire emlékszünk, azzá válunk, és így fontos, hogy a helyes dolgokra emlékezzünk. A listánkon első számú az eredeti énünkről és a Legfelső Forrásról alkotott gondolatok sora.*

Képzeljünk el két fénypontot: az egyik itt van a földön, időben és térben, a másik pedig, túl van a földön, a csend és a béke másik világában. Amikor ez a két pont a gondolat és érzések erejével kapcsolódik, egység van, ami lehetővé teszi az energia áramlását, és az igazi lényünk tapasztalatát. „Én, a lélek, a pont, itt vagyok, és a Legfelső Lélek, aki szintén egy fénypont, ott fenn van”.

A szeretet és emlékezés érzése olyan közelséget hoz létre, hogy nem lehet érezni távolságot vagy elkülönülést.

Ahhoz, hogy az emlékezés megerősítsen bennünket, a csendben naponta csatlakoznunk kell a Legfelső Forráshoz, oly módon, amely túl van az összes rituálén vagy hangoskodáson. Ez egy nagyon személyes kapcsolat, amihez nincs szükség nézőközönségre, amiben nincsenek szabályok, csak egy őszinte, becsületes szívre van szükség. Amikor egy személy jó szándékú, és a szeretetének zsinórja illeszkedik a dugaszolóaljzathoz, az énje megkapja mindazt, amire szüksége van, ami hasznos számára ahhoz, hogy egy minőségi életet teremtsen és fenntartsa.

*Annak érdekében, hogy emlékezzünk arra, hogy egy minőségi életet teremtsünk, meg kell kérdezni magunktól: „Milyen a legmagasabb tökéletességem?”*

Ismerjük meg, értsük meg, kövessük, váljunk azzá, függetlenül attól, hogy mi történik. Emlékezzünk: Azt érem el, amiben hiszek.

## 11.

### A SZELLEMI ÉLETVITEL NYOLC ALAPELVE

NÉHA JELEN VAN a meditációval kapcsolatban az a félreértés, hogy a meditáció a realitás mögötti felhőkben tart bennünket. Gyakran azt gondolják az emberek, hogy ez egy menekülés. Azonban azok, akik a meditációt megfelelőnek találják (azaz az odafigyelés, a gondolkodás és a koncentráció művészetének tartják), érzékelik, hogy a meditáció elvisz bennünket egy olyan pontig, ahol megerősödünk, és így képesek vagyunk pozitívan és a valóságnak megfelelően szembenézni az élettel.

Nézzük meg a szellemi életvitel alapelveit. Nyolc olyan alapelv van, amely a saját szemlélődésünkkel és a csenddel segít bennünket a mindennapi életünkben.

#### ***1. Alapelv: Megfigyelni, de nem magunkba szívni***

A megfigyelés azt jelenti, hogy bármilyen helyzetbe kerülünk, bármilyen vonatkozásban, amik eléink jönnek, egy újfajta gondolkodási pozícióba helyezzük magunkat.

A megfigyelés egy olyan csendes képesség, amit meg kell tanulnunk, ha világosan fel akarjuk mérni, hogy milyen pozitív változásokra van szükség egy adott szituációban, vagy egy bizonyos személy vonatkozásában. Amikor kívülálló, független megfigyelők vagyunk, ez azt jelenti, hogy a tudatunk állandóan világos és szabad, tehát nyitott az új perspektívák felé, és így tanulunk meg másokat figyelemmel meghallgatni, és ráhangolódni mások valóságára.

*A megfigyelés lehetővé teszi számunkra, hogy kreatívak, termékenyek, hatékonyak legyünk, mert teret engedünk egy igaz és jobb megértés számára.*

Ha nem tanuljuk meg a megfigyelésnek ezt a művészetét, akkor reagálunk, és magunkba szívjuk a személy vagy szituáció negativitását. Elmerülünk a „Mi a baj?” futóhomokjában, ami meggátol bennünket abban, hogy helyére tegyük a dolgokat. Amikor a negatív érzelmeket magunkba szívjuk, és feltöltődünk azokkal, elnehezülünk, és reménytelenül földhözragadttá válunk.

A túlterheltség miatti gravitáció nem teszi lehetővé, hogy felülemelkedjünk a törtéteken, és a dolgokat a maguk valóságában érzékeljük. Eredményeképpen elveszítjük a perspektívát, és túlreagáljuk a dolgokat.

Ha meg szeretnénk érteni, hogy a megfigyelés mentális pozíciója hogyan segít bennünket a perspektivikus látásmód erejének a megszerzésében, érdemes megnéznünk a madarak és a hangya példáját. Míg a hangya állandóan nyüzsög, rohangál ide-oda, hogy megtalálja, és összegyűjtse az élelmet, mindig csak azt fogja látni, ami közvetlenül az orra előtt van. Ezzel szemben a madár felemelkedik a földről, egyre magasabbra száll, és egyre nagyobb távlatból kezdi látni az egész képet, mint ahogyan a földről, vagy akár egy faág tetejéről láthatná. Az egész kép látása egy teljesen más perspektívát mutat. Csak ezek után lesz képes arra, hogy tisztán lássa, hogy merre menjen, és mit tegyen.

*Amikor elveszítjük a perspektivikus, távlati látásmódot, belebonyolódunk a részletekbe, elmulasztjuk azt, ami „nyilvánvaló”, és el se tudjuk képzelni, hogy más valóságok is léteznek.*

## **2. Alapelv: Tudatában lenni, de nem ítélni**

A Rádzsa Jóga meditációs ösvényen ismert az a mondás, hogy: „Láss, de ne láss! Hallj, de ne hallj!”, ami azt jelenti, hogy bár tudatában vagyunk a realitásoknak, beleértve a negatív dolgokat is, de nem a negatívra összpontosítunk.

Általában azért akadunk fenn a negatív dolgokon, mert azonnal reagálunk, és ezek a reakciók úgy nyilvánulnak meg, hogy ítélni kezdünk, vádaskodunk, kritizálunk, vagy felcímkezzük a másikat. Olyankor tesszük ezt mindannyian, amikor fenyegetve érezzük magunkat, azáltal, ami ismeretlen, amikor kimozdítanak bennünket a kényelmi zónánkból. Azzal, hogy ítélni kezdünk, vagy kritizálunk, mindent egy adott dobozba zárunk, de a dobozos gyors ételhez hasonlóan, bár lehet, hogy kényelmes, nem mindig egészséges. Az ilyen mentális és emocionális kényelemek nagyon veszélyesek, mivel megbélyegezzük a személyt vagy szituációt, hogy: ők olyanok, és annak megfelelően bánunk velük. Sajnos gyakran ez tudat alatt történik, és ezért használjuk a Rádzsa Jóga meditációt, hogy tudatosan felszínre hozzuk, és felismerjük az ilyen viselkedést, magatartást.

A látásmódunk és hozzáállásunk azért marad olyan kritikus és bíráló, mert a mi részünkről nincs betáplált pozitív energia, ami bátorítana, vagy megengedné a pozitív változást.

*Ha negatívát táplálunk be, akkor abból nem lehet pozitív kimenetel.*

Gyakran cselekszünk ily módon. Valamiképp szeretnénk, hogy a többiek jobbak legyenek, de ahelyett, hogy bízánk bennük, hogy segítenék őket, és észrevennénk bennük a jó minőségeket, valójában hátráltatjuk őket azzal, hogy a gyöngeségeikre, hibáikra, vagy a múltjukra koncentrálnak. Amire mi összpontosítunk, az teljesen negatív, de mégis azt várjuk el, hogy ők legyenek jobbak.

Amikor az éber tudatosságunkban sokkal függetlenebbek, azaz kívülállók vagyunk, akkor nem a rosszra fogunk összpontosítani, hanem azt fogjuk nézni, hogy a rosszat hogyan tudjuk jóra változtatni a pozitív érzéseink vagy hozzáállásunk közreműködésével. Az igazán nemeslelkű cselekedet ez; a névtelen, jó-akarátú közreműködés, ami megoldást kínál, szemben a kritizáló és ítélni kezdő emberek szokásos panaszkodásaival.

*A szellemileg éber egyén orvosolja a bajt, és nem bonyolódik önmagát igazoló panaszkodásokba.*

Az érettség azt jelenti, hogy teljesen tisztában vagyok a dolgokkal, és amennyire tudatában vagyok, olyan mértékben maradok csendben. Nagyon sok dolog szinte magától megoldódik, ha a magunk részéről a motivációnk, amivel közreműködünk, állandóan kedves és őszinte.

## **3. Alapelv: Összpontosítás és áramlás**

Nézzük meg a Nap és a Föld működésének alaptörvényeit, amelyekből mi, emberi lények is tanulhatunk, azaz kiváló segítséget kaphatunk életünk irányításához. A Nap a fénye által életet ad a Földnek; azon kívül azzal, hogy nem változtatja pozícióját, képessé teszi a Földet és a naprendszerünk összes többi bolygóját arra, hogy folyamatosan követhessék a saját ritmikus és harmonikus pályájukat. Különben káosz, felfordulás, és nagy veszteség lenne. Másrészt a Föld ismételt ciklikus mozgással folyamatosan kering a Nap körül. Ez a mozgás lehetővé teszi a változást és a dolgok kifejeződését, megnyilvánulását, aminek mindenképp van egy kezdete, közepe és vége. Más szavakkal az idő jelensége a Föld ritmikus, harmonikus és kiegyensúlyozott mozgásának direkt következménye.

Mind a nap fix pozíciója, és mind a föld mozgása szükséges az élethez. A Föld rendelkezik az élethez szükséges összes potenciállal, de a fix forrásból jövő fény nélkül az élet nem lenne lehetséges. Ugyanígy, bár a Napnak megvan az ereje, hogy életet adjon, de ha a mozgó Föld nem tartaná meg a potenciális lehetőségét, az élet megnyilvánulásai még fénnel sem működnének.

Bizonyos esetekben és pillanatokban összpontosítanunk kell, azaz koncentrálnunk kell a gondolatainkat, az akaraterőnket és a megértésünket. Ha mélységet és újdonságot szeretnénk vinni az életünkbe, akkor ennek a három dolognak egy közös pontban egyszerre kell meglennie. Azonban, ha az összpontosítást túlzásba vesszük, akkor fokozatosan egyfajta merevség és feszültség jelentkezik, ami egyensúlytalansághoz vezet, és így elveszítjük a kreativitásunkat és az új látásmód iránti nyitottságunkat. Miután az összpontosítást megtanultuk, egyre kevesebb erőfeszítésre lesz szükség, és természetessé válik az áramlás.

*Az összpontosítás magába foglalja a látásmódot, inspirációt és megértést, az áramlásban pedig, benne van a kifejeződés, a kísérletezés, és a tapasztalat.*

Fontos, hogy ne essünk túlzásokba, mert könnyen elveszhetünk a túlzott gondolkodás, túl sok beszéd, túlzott tevékenység özönében. Egy ilyen állapotban nincs irányvonal, ami szerint vezetnénk a megnyilvánulásokat, és a dolgok megbízhatatlanná és gyengévé válnak. Ezen a ponton fel kell ismernünk, hogy ideje újra összpontosítanunk.

A szükségleteknek megfelelően egy állandó mozgásnak kell lennie az összpontosítás és áramlás között, és az csak a megkülönböztető képesség birtokában dönthető el, hogy mikor és hogyan kell ezt megtenni. Mindennek megvan a maga ideje. Örökkévaló lények vagyunk, akik az időben élnek, tehát ismernünk kell az egyensúlyt az örökkévalóra való koncentráció – ami által az igazságot és a célt találjuk meg – valamint az idő áramlása között, amiben az önkifejezés és tapasztalat jön létre.

#### **4. Alapelv: Belépés és kilépés**

Ha bármilyen kapcsolatban, vagy tevékenységben harmonikusak, és sikeresek szeretnénk lenni, tudnunk kell, hogy milyen mértékben lépünk be a szituációba beavatkozásunkkal, majd milyen mértékben lépünk ki, azaz maradjunk távol tőle.

A kertész egy jó hasonlat, aki beavatkozik, amikor a megfelelő időben elülteti a magokat a földbe, és megöntözi, de egy adott időben kilép a képből, és hagyja, hogy a természet is elvégezze a saját munkáját. Időről-időre azonban újra belép a szituációba, megnézi, hogy kapott-e elég vizet a növény, nem támadták-e meg rovarok, szükségük van-e valamilyen tápanyagra. A kertész feladata, hogy megfelelő teret biztosítson, hogy a mag kinyilváníthassa rejtett szépségét, hogy felszínre hozhassa egyediségét; a virágokat tehát nem a kertész teremti, ő csak azt segíti, hogy kifejezhessék magukat.

A kertész nem viszi túlzásba belépéseit a szituációkba, mert azt már erőszakos beavatkozásnak neveznék.

Miután elültette a magot, nem követeli az azonnali eredményt, nem ássa ki már másnap, hogy megnézze vajon kicsírázott-e? Elvégzi a feladatát, teljesíti a dolgát, majd visszavonul, mert megértette, hogy a virágok virágzása nem tőle függ. Természetesen nem is távolodik el túl hosszú időre. Ha így tenné, a gondoskodás hiányában növényei meghalhatnának, vagy káros rovarok, bogarak támadhatnák meg, amelyek elszívják a növények erejét. Tehát a kertész hosszú időre nem vonhatja ki magát az események alól, mert különben elszigetelődne. Azzal, hogy tudja, hogy mikor avatkozzon közbe, és mikor engedje a dolgokat a maguk medrében folyni, egy harmonikus, tiszteletteljes partneri kapcsolatot épít ki a természettel.

Hasonlóképpen nekünk is az a kötelességünk, hogy elültessük a jó szándék, a tisztelet, a tolerancia pozitív magjait, teret adva ugyanakkor másoknak, és az univerzum erőinek is arra, hogy az időnek és hajlamaiknak megfelelően elvégezzék munkájukat és kifejthessék hatásukat.

Nagyon gyakran elültetjük ezeket a magokat, de azonnali eredményt várunk. „Már olyan sok türelmet mutattam, és az illető mégsem változott meg! Meddig kell még túrnöm? Úgy érzem, hogy teljesen elnyom a másik.” Mivel szinte hozzá ragadunk ahhoz, amit teszünk, így nincs hely, hogy bizonyos dolgok a maguk idejében megtörténjenek. Előfordul, hogy helytelen típusú kegyelmet próbálunk gyakorolni, vagy bizonyos dolgokat, személyeket kontroll alatt akarunk tartani; azt hisszük, hogy mi jobban tudjuk, tehát túlságosan belépünk, beavatkozunk az életükbe. Ez a beavatkozás, és a tér megadásának hiánya provokálja a kibékíthetetlen ellentéteket, megbánást, és a másokkal való konfliktusokat.

Máskor elegünk van a másiktól; a toleranciánk, és empátiánk teljesen elszáll, és azt mondjuk: „Most már elegendem van!” vagy „Nekem is megvan a magam dolga”, tehát hátralépünk, de önző módon, mert teljesen elszigeteljük magunkat a másiktól vagy a szituációktól.

Ezt a fajta nemszeretem-érzést, vagy elutasítást igen gyakran megokoljuk, vagy álruhába bújtatjuk az olyan mondatokkal például, hogy: „Nekem is szükségem van egy kis térre”. „Hagyom, hogy megálljanak a saját lábukon”. Valójában azonban arról van szó, hogy tovább már nem tudjuk elviselni a helyzetet, mert nem gyakoroltuk a türelmes megértését, ami megengedte volna, hogy a saját idejében a jó és pozitív kicsírázzon és növekedjen.

*Az, hogy tudjuk, mikor lépünk hátra, és mikor lépünk be egy szituációba, egy művészet, de nagyon szükséges, ha el akarjuk érni, hogy mindig jól érezzük magunkat.*

### **5. Alapelv: Kiegészítés, kölcsönösség**

A harmónia, a jól-lét és az egyéni célok megvalósítása csak akkor lehetséges, ha a tudatosságunk sokkal inkább befogadó, és nem exkluzív, azaz kizárólagos. Egy olyan tudatosságra van szükség, amely univerzális, vagyis egyetemes, abban az értelemben, hogy az életben felismerjük és méltányoljuk minden dolog célját és szükségességét. Tehát, teret adunk mindennek arra, hogy kifejezze létezésének veleszületett jogát.

Amikor az emberek akár egyéni, akár egy kollektíva szintjén kizáróvá válnak a gondolkodásukban, vagyis amikor az egyediségüket privilégiumnak, kiváltságnak tekintik, vagy identitásukat előjogok alapján határozzák meg, akkor a harmónia, a béke és minden bizonnyal a szeretet is elvész, úgy az egyéni belül, mint a társadalomban. Egyének, nemzetek, társadalmak, vallások, a politika mind-mind kizárólagosak, amikor egy adott különlegességhez, tehetséghez, akár pozícióhoz, ranghoz kötik magukat. Jólehet, valamilyen szinten egészséges és szükséges, hogy értékeljük azt akik, vagy amik vagyunk, de az azokhoz való ragaszkodás egészségtelenné, akár erőszakossá is válhat, azzal, hogy másokban kisebbségi érzést keltünk, mivel ők nem rendelkeznek ugyanazokkal a minőségekkel. Bármilyen konfliktus oka szinte mindig az, hogy úgy érezzük, jogunk van uralkodni mások felett vagy elnyomni bárkit, mivel így vagy úgy, jobbnak gondoljuk magunkat.

Sajnos a mai modern társadalmakban, mind keleten mind nyugaton, az egyén, vagy egy eszme értékeinek bizonyítása érdekében, előtérbe került az a szemlélet, hogy az elsőbbség jogán lekörözzünk másokat.

*Amikor a versengés helyett megtanuljuk, hogy inkább kiegészítők legyünk akkor békesség lesz, és mindenek fölött jelen lesz az öntisztelet.*

Az öntisztelt azt jelenti, hogy olyannak ismerem meg magam, amilyen valóban vagyok, és így teljesíteni tudom az életcélokat, anélkül, hogy másokhoz hasonlítgatnám magam, vagy bármilyen sérelem érne közben. Az életnek ebben a csodálatos szövődésében mindegyikünk számára van hely; ismerjük meg, élvezzük, fejezzük ki jogainkat; de soha ne essünk túlzásokba, abba a hibába, hogy azt érezzük: az én szerepem, az én pozícióm, sokkal „fejlettebb” vagy „jobb”, mint a többieké. Esetenként, akár egyéni vagy kollektív szinten, amikor az alkalmatlanság érzete jelen van, akkor megjelenik az elismertség utáni vágy is, és ez hozza létre az előjogokhoz, kiváltságokhoz való ragaszkodást. Amikor az identitásunkat ilyen alapokra helyezzük, azzal teremtjük meg az exkluzivitást, a zártkörűséget.

A természet a kiegészítés, a kölcsönösség elve szerint működik. Ezt láthatjuk az évszakok esetében, a nappal és éjszaka változásában, a születés folyamatának ciklikusságában, a növekedés, az érettség, a hanyatlás, a halál, majd az újjászületés vonatkozásában. A testünk is ugyanezen az alapelven működik. Nézzük meg az arcot! Minden arcon két szem van, egy orr, egy száj, két fül, mindegyik a megfelelő helyén, és helyesen működnek.

Melyik a legfontosabb közülük? Mondhatnánk azt, hogy a szem a legfontosabb, tehát jobb lenne, ha három szemünk lenne, és nem lenne orrunk? Vagy mondhatnánk azt, hogy az orr a legfontosabb, tehát jobb lenne, ha három orrunk lenne, és nem lenne fülünk?

Nem gondolkodhatunk így, mert ez abszurd és logikátlan. Mindegyiknek egyforma értéke van, és amikor a dolgok mögött felismerjük, hogy egyformán értékesek, akkor abbahagyjuk a logikátlan összehasonlítgatást, a versengést, hogy ki a magasabb-rendű, vagy alacsonyabb-rendű, és abbahagyjuk, hogy arra törekedjünk, hogy azok legyünk, akik nem vagyunk. Működőképes lehetne egy olyan társadalom, amelyben mindenki orvos, mindenki építész vagy mindenki pék lenne? Ha egy társadalom jól akar működni, akkor a különböző feladatok elvégzéséhez szükséges a sok különböző képesség és pozíció.

Ha gondosan megvizsgáljuk az élet törvényszerűségeit, felismerhetjük, hogy a békés és boldog együttélés megteremtésének alapja a kiegészítés és kölcsönösség alapelve, mert az egyenlőség szemlélete tiszteli a különbözőséget, és örül annak.

## **6. Alapelv: Az egyén és a kollektíva**

Az éremnek két oldala van: az egyén és a kollektíva; egyik a személy, aki a maga teljességében szeretné emberi mivoltát kibontakoztatni, akinek meg kell értenie, hogy az egyedi, különleges személyiség jellegzetességeit el kell ismernie a közösségnek. Egyik sem létezhet a másik nélkül, bár sokan mindkét oldalon elmentek már a végletekig, az extrémításokig, aminek az eredménye igen káros volt. Azok a rendszerek, amelyek a kollektív aspektust az egyén rovására fejlesztik ki, merevvé, könyörtelenné, autokratikussá válnak. Igen gyakran cselekvési, gondolati egyformaságot kényszerítenek rá az emberekre, mint egy uniformist, azt gondolva, hogy majd ez fogja megőrizni a harmóniát és a rendet. Azok a rendszerek (akár vallási, társadalmi, vagy politikai rendszerek), amelyek mindenképp fölé emelik az individualizmust, önimádatot teremtenek, aminek eredményeként az egyének elmerülnek saját maguk élvezetében és elszigetelődnek. Ez az elidegenedés gyakran annak a folyamatnak az eredménye, hogy hiányzik a tolerancia és elfogadás értékelése, ami szükséges része az emberi együttélésnek.

Azok az egyének, akik szellemileg fejlettek, érzékelik a személyes értékeiket, páratlanságukat, minden hamis alázat nélkül, és úgy érzik, hogy szabadon azzá válhatnak, amit ők maguk választanak. Ezzel egyidejűleg, érzékelve személyes függetlenségüket, lehetséges számukra, hogy közel kerüljenek másokhoz, és együtt dolgozzanak. Függetlenségük nem önző. Azért tudnak közel kerülni másokhoz, mert saját magukon belül már megtalálták a beteljesülést.

*Azok az emberek, akik igazán felfedezték belső énjük értékét, soha nem zárkóznak el, és nem esnek túlzásokba saját értékelésükkel kapcsolatban, azzal, hogy a felcímkézésen, vagy külső eléréseken alapuló illuzórikus énnel azonosulnának.*

Egy kollektíván belül az a valaki tud megfelelő kölcsönhatásba kerülni és hatékonyan együttműködni másokkal, aki már valóban megtalálta énjének értékét, aki felül tud emelkedni a felcímkézésen, és nem kerül a hírnév és forma vonzásába. Az ilyen emberek nemcsak az egész közösség részének érzik magukat, hanem, ami még ennél is fontosabb, a kollektíva is ugyanúgy érez velük kapcsolatban.

A természetben, amikor tél előtt a madarak melegebb éghajlatra költöznek, összegyűlnek, és egy kollektívaként kezdik meg az utazásukat. Az út sikere a közösségtől függ: ha egy madár nem csatlakozik a csoporthoz, a saját erejéből nem érheti el a végcélját. A madarak egy speciális formátumban repülnek, és megfelelő távolságot tartanak egymástól. Ha túl közel repülnének egymáshoz, a szárnyaik összegabalyodnának, és elveszítve egyensúlyukat, lezuhanának. Ha túlzottan távol maradnának egymástól, nem tudnák létrehozni a különleges repülési formát, azaz nem tudnák kihasználni a légáramlást, ami előre hajtja őket a repülés során. Ezen kívül, az alakzat vezetője, nem marad mindig elől a repülés során, hanem hátra marad, és engedi, hogy mások foglalják el a helyét. Ez a folyamatos átrendeződés, helycsere megmarad mindaddig, amíg el nem érik a végcéljukat. Az utazás sikeréhez minden madár egyénileg is hozzájárul a csoporton belül.

*Az élet realitása az, hogy mindannyian egyéniségek vagyunk a kollektíva egészén belül.*

Amennyiben a kollektíva tiszteletben tartja az egyén által igényelt teret, akkor úgy működik, hogy ezzel szolgálja az egyén törekvéseit, tiszteletben tartva másságát. Egyébként, ha a közösség nem tiszteli az egyén által igényelt teret maga körül, elnyomóvá válik. Röviden, fontos, hogy az egyén is tisztelje a közösséget, személyes jogait illetően ne menjen el az extrémításokig, azaz ne essen túlzásokba, de ugyanúgy a közösségnek is tisztelni kell az egyéneket, és nem szabad visszaélnie a rendszer által felkínált jogaival.

## **7. Alapelv: A hit**

Amiben hiszünk, az megvalósul, azaz igazzá válik. A hitünk a legmélyebb gondolatainkat, elképzeléseinket tükrözi, ami ilyen vagy olyan módon megjelenik életünk minden pillanatában. Mondják, hogy a hit hegyeket mozgat. A legmagasabb hegy a negatív gondolataink, érzéseink, elképzeléseink hegye, amely hátráltatja, megakadályozza, hogy a képességeink a korlátaink fölé emelkedhessenek.

A hit abból a megértésből fakadó energia, amely képessé tesz bennünket arra, hogy felismerjük, hogy minden lehetséges, még akkor is, ha ez nem látható a szemünkkel, sőt még különlegesebb módon, ha értelmünkkel sem tudjuk felfogni azonnal.

A hitből fakadó siker szoros kapcsolatban van az „elengedéssel”. Amikor elengedjük, amihez hozzá vagyunk szokva, vagyis amitől függünk, akkor új horizontok, új lehetőségek nyílnak meg előttünk.

Életünkre jó példa a rúdugró, akinek segédeszköze a rúd. Mi is sok eszközt használtunk az életünkben, amelyek egy adott időben igen értékesek, szükségesek voltak, de mostanra el kell engednünk, mivel már más dolgokra van szükségünk. Ugyanez vonatkozik azokra az emberekre is, akik a tudás használata során mélyebb szellemi tapasztalatokat szeretnének elérni. A tudás nagyon fontos és szükséges, tudás nélkül nem tudunk magasságokba emelkedni, ahová szeretnénk eljutni, de ugyanígy egy bizonyos ponton el kell engednünk a tudás támaszát, és ugrani kell. Átugrani a szokások, a hagyományok, a kényelem akadályát, tehát nem csak



egyszerűen a tudás dolgait, hanem merészen szembenézni önmagunkkal, és a tudatosságnak egy másik dimenziójába kell lépnünk. A kísérletezéshez hitre van szükség, és ez nem tehető meg akkor, ha a kényelmi zónánkon belül maradunk. Ha hitünk van, nem szükséges analizálni vagy mindent teljes részletességgel ismerni, mielőtt bármit megteszünk.

Mindaz, amire szükség van, csak néhány alapvető dolog, és aztán megteesszük, amit kell. Amikor egy autót vezetünk, feltétlenül ragaszkodunk ahhoz, hogy a motor részletes működését is megismerjük? Mielőtt beszállunk egy liftbe, tudjuk a legteljesebb részletességgel, hogy hogyan működik a lift? A legtöbb ember nem bajlódik ilyesmivel, nekik elég, ha tudják az alapvető dolgokat, és belevágnak a cselekedetekbe. Azonban feltétlenül kell, hogy higgyenek abban, hogy az autót jól szerelték össze, hogy biztonságosan működik, és a lift esetében is elég megnyomni egy gombot, és oda visz bennünket, ahová akarjuk. A mai modern világban hajlunk arra, hogy túl sokat gondolkozzunk, ellenőrizni, kontrollálni akarjuk mindennek a kimenetelét, de egy ilyen életből hiányozna a spontaneitás, és egyszerűség.

Bár bizonyos keretrendszerre szükség van, kellően rugalmasnak is kell lennünk ahhoz, hogy helyet adjunk a váratlan, kiszámíthatatlan eseményeknek, nagy meglepetéseknek. Egy ilyen tér az ablak, amin keresztül beléphet az újdonság fénye. Amikor az élet túlzottan megtervezett, szinte bele betonozzuk magunkat, képtelenek vagyunk a növekedésre, vagy áramlásra, az új horizontok meglátására. A hit lehetővé teszi számunkra annak a felismerését, hogy az optimális eredményt sokszor minden rendszerezés és előre tervezés nélkül is elérhetjük. Az ilyen hit képezi egy új látásmód alapját, és ez teszi lehetővé, hogy felülmúljuk korlátainkat; mert hiszünk abban, hogy sokkal többek vagyunk annál, ami a szemekkel látható. Az ilyen hit ad inspiráló energiát az összes felfedezőnek, bármilyen területről is legyen szó.

## **8. Alapelv: Kapcsolat a Feltételnélküli Forrással**

Az Univerzumban van egy élő Pont, aki semmilyen szükségletnek, váagnak, akaratnak nincs alávetve. Mivel ez a Lény nem akar semmit, minden az Övé, de nem a birtoklás és ellenőrzés vonatkozásában, hanem úgy, hogy minden dolog természetes módon a Feltételnélküli Forrás felé mozdul el. Egyszerűen csak azért, mert mindenki, aki közel jön, érzi a természetes szeretetet, ami szabadon árad Belőle. Érzékelik az önzetlen szolgálatát és azt, hogy megosztja velük mindazt, aki, és amiye van. Mint egy sugárzó Mágnes, túl az anyag és az idő korlátain, túl az adok-veszek szokásain, a kalkuláción. A Forrás mindent vonz, mivel Neki nincs semmilyen vágya, csak az adás valósul meg általa.

A Feltételnélküli Forrás szeretete olyan, mint egy szellemi napfény. Önzetlen, önmagában teljes: mindig hozzáad, és soha nem vesz el. Ami feltételnélküli, azt mindig becsben tartják az imádat szempontjából, és talán ezért tisztelik Istent és az igazi szenteket is a világ minden részén. A Forrásból származó szellemi fény rávilágít az elfelejtett valóságra, a rejtett potenciálunkra, az eredeti jóságunkra. Kinyilvánítja igazi énünket. Utána, ha szeretnénk, táplálhatjuk és fejleszthetjük ezt a tudatosságot, de csak olyan mértékben, amilyen mértékben megtartjuk a kommunikáció nyitott csatornáját. Különben az áram rövidre zár, blokkolódik, vagy egy másik irány miatt lemerül, és egy idő múlva teljes sötétség lesz. Ma az emberiség a teljes sötétség fázisában él, teljes az áramszünet.

*A meditáció egy olyan mentális gyakorlat, amikor a Feltételnélküli Forráshoz kapcsolódunk. Amint létrehozuk ezt a kapcsolódást, megtörténik a tisztulás, és a tudat felszabadul az „én” és „enyém”, a múlt, a megbántódás és a kis dolgok korlátaitól.*

A meditáció alatt a tudat elengedi a korlátozottság szálait. Mint a madár, a tudat szárnyra kel, és kapcsolódik Istenhez. Ez a kapcsolat nem nehéz, ha a tudat igazán szeretné megismerni az igazságot, nem csak követelésekkel próbálkozik, vagy hízélgéssel, imával vagy valamilyen

önző szándékból, könyörögve valamiért. Amikor csak a kapcsolódás iránti vágy van jelen, a lélek egy mágneses vonzást érez, ami képessé teszi arra, hogy átrepülje az összes lehetetlen akadályt, mint amilyen a „Nem tudom megtenni”, „Hogyan?” és a „Nincs időm!”. A kapcsolódás szellemi erővel tölti fel a lelket, ami mindig megőrzi a pozitivitást, és nem kerül a külső negativitás befolyása alá.

A meditáció segít a belső erő elsajátításában, különösen akkor, amikor használjuk is a mindennapi életünk során. Az ilyen erő megtartásához szükséges a naponkénti kapcsolódás, a minden reggeli feltöltődés. A csendben az emberi lények egy személyes, jó-akaratú, baráti kapcsolatba kerülnek Istennel, aki nemcsak meghallgat és segít, de jelen van. Az emberi lények teljesen elvesztették már ezt az egyszerű élvezetet, ami Isten jelenlétéből adódik; úgy érzik, valamit mindig kérniük kell, vagy kántálniuk kell valamit. Ennek a szellemi találkozásnak a csendjében elegendő csak nyugodtan maradni és elégedetté válni.

## 12. EGYENSÚLY ÉS HARMÓNIA

A HARMÓNIA önmagunkkal és másokkal azon alapszik, hogy mennyire vagyunk pontosak az emlékezés három aspektusában: a szétkapcsolódás, összekapcsolódás, és újrakapcsolódás képességében.

*Amikor szétkapcsolom a gondolataimat a külső befolyástól, hátralépek a cselekvéstől és a beszédétől, utána mehetek a csendbe, és az énemhez kapcsolódom.*

Énünk áramforrásba helyezésére az Om Shanti gondolatot használjuk. Ez egy olyan gondolat-áram, amely aktiválja az örökkévaló béke forrását és azokat a minőségeket, amelyek a békéből fakadnak. A meditáció első lépése mindig az énünkhöz való kapcsolódás: amit úgy szoktunk nevezni, hogy befelé irányuló lépés.

*A meditáció következő lépése függőleges irányú, amikor egy másodperc alatt, a koncentrált gondolatom a Béke Legfelső Forrásához kapcsolja a tudatomat.*

A csend és a szeretet szárnyakat ad a tudatnak, hogy legyőzze a gravitációt, és repüljön, egyesüljön az Egyetlennel, aki a legtisztább energiapont az egész univerzumban. Ez a függőleges kapcsolódás az én pontjától, a lélektől az Univerzum Pontjához, a Legfelső Lélekhez, új friss energiát ad a tudatnak. Ez a friss energia isteni, szellemi erő, amit nem lehet megtalálni emberi lényekben, és emberi lényektől venni sem lehet.

Tehát, ha szeretném feltölteni magam, újra felfedezni, és megtartani az eredeti egyensúlyomat és a harmóniát magamban, akkor a tudatomat egy másodperces vertikális mozgásra kell készítenem.

Ma, amikor az emberek keresik a szeretetet, a fontosságot, a célt, először horizontálisan kapcsolódnak, ahelyett, hogy függőleges irányban hoznák létre a kapcsolódást. A horizontális kapcsolódás még nagyobb energiavesztést eredményez, ami végül elégedetlenséghez és ürességérzéshez vezet. A függőleges kapcsolódás megszabadít a másoktól való függőségtől, és a túl sok elvárástól.

*A függőleges kapcsolódás után már létrejöhet a horizontális kapcsolódás másokkal, azaz a külsővel vagy mindazokkal, akik körülöttünk vannak.*

A horizontális elmozdulást „újrakapcsolódásnak” is nevezhetjük. Amikor az első két lépést már megtettük (először befelé, majd fölfelé), a másokkal való kapcsolódásunk alapja sokkal inkább a nyitottság és megosztás, mintsem az önzés vagy a szükséglet. Ezen a ponton lesz a kapcsolat valódi, azaz tiszteletteljes és kiegyensúlyozott, és nem egy olyan kapcsolat, amely mindig csak akar valamit, elvesz, vagy kihasználja a másikat. Rájövünk arra, hogy mikor vagyunk jóban magunkkal, és mikor érezzük majd jól magunkat másokkal.

*Egy jó érzelmi és szellemi egészséghez mind a három kapcsolódás szükséges.*

Ha csak befelé jön létre a kapcsolódás, fennáll a veszélye annak, hogy túlzottan beleveszek önmagamba, és arrogáns leszek. Ha csak a Legfelső Forráshoz kapcsolódom, elhanyagolva az énemhez és másokhoz való kapcsolódást, akkor merev leszek, fanatikus, vagy elrugaszkodom a valóságtól. Ha túlzottan csak másokra fordítok nagy hangsúlyt, akkor függőséget teremtek, amelynek a következménye konfliktus és csalódás. Az utóbbi, azaz a másokkal való kapcsolatokra való túlzott összpontosítás nyilvánvaló következménye, hogy azt fogom gondolni, hogy a boldogságomat és a célomat tőlük kapom meg.

*A külvilághoz való újrakapcsolódás, csak akkor lehet hatékony, ha előzőleg már az énhez és az Egyetlenhez kapcsolódtam.*

Ez a három-pontos kapcsolódás lerajzolható egy háromszög formájával, az én pontját összekötve függőlegesen felfelé a Legfelső Ponttal:



Majd a vízszintes kapcsolódás másokkal:



Másoknak is függetlenül, és személyesen kell kapcsolódniuk a Legfelső Ponthoz, hogy feltöltsék és megújítsák tudatosságukat. Így válik a harmonikus energia-háromszög teljessé:



Fontos, hogy mindhárom pont egyenlő távolságra legyen egymástól – egyik vagy másik irányban se legyenek messzebbre egymástól. Az „egyenlőszárú háromszög” az ősi matematikában a harmónia szimbóluma volt. A harmónia, a béke, a rend és egyensúly természetes az emberi életben, és ha szeretnénk visszatérni ehhez az állapothoz, akkor fel kell ismernünk a kapcsolatok egyenlő fontosságát. Állandó figyelemre van szükség, hogy egyensúlyban legyen a három dolog, és rendesen működjön. Különben, ha a háromból például, az egyikre túlzott figyelmet fordítunk, elveszítjük a rugalmasságot. Ez a merevség kibillent az egyensúlyi helyzetből, és ennek az eredménye a harmónia és egység felborulása, amit „erőszaknak” is nevezhetünk, ami egyáltalán nem természetes, sőt, amikor extrém méreteket ölt, szinte maga a pokol.

Ahhoz, hogy a három pont között fennmaradjon az egyensúly, csendre van szükség: amikor befelé figyelünk és ellenőrizzük a kapcsolatok áramlását. Ez az ellenőrző mechanizmus egy folyamat, ami fenntartja, és kifejleszti ennek a három pontnak a minőségeit.

### 13. MOTIVÁCIÓ

A MEDITÁCIÓ az elgondolkodás és kísérletezés formájában segít megteremteni és megtartani a motivációnkat. Az érzékelés, az elképzelések és a célok újdonságához és világosságához fontos, hogy ellazuljunk, elengedjük a régi szokásokat, a régi gondolkodásmódunkat és látásmódunkat, hogy teret teremtsünk valami újnak és inspirálónak.

*A motiváció egy belső, pozitív energia, a lelkesedés és a tiszta érzékelés kombinációja, ami képessé tesz bennünket arra, hogy véghezvigyük a feladatot.*

A meditáció folyamatosan megőrzi az elhatározottságot, mert különben nagyon könnyen megzavarnak bennünket a problémák, az újonnan felmerült események, vagy a lustaság. Mit tesz a motiváció? Az egyik realitásból egy másikba visz, vagyis onnan, ahol voltam oda, ahol szeretnék lenni. A cél érzékelése, az identitás és a megosztás létrejötte tartja fenn a motivációt. Amikor arra van szükség, hogy a motivációt újra működésbe hozzuk, akkor az alábbi kérdéseket kell megvizsgálnunk.

- Mi az, amit akarok?
- Miért szeretném?
- Mi az, amit értékelek?
- Mire van szükségem?
- Mi az, amit élvezek?
- Mi az, amit megértetek? és különösképp
- Mi az, amit szeretek?

Amikor leülünk és elgondolkodunk a fenti kérdések válaszain, ezek fogják képezni az új belső látásunk, és a feladatok alapját, hogy újra aktiváljuk azt, amit már elfelejtettünk. Az életünk során időről-időre hátra kell lépnünk, elcsendesedve újra meghatározni, újra felbecsülni, kísérletezni mindazzal, amit már tudunk, és amiről úgy gondoljuk, hogy tudjuk. Ez egy egyszerű gyakorlat, amit ha őszintén elvégzünk, serkenti az újdonságot a gondolatainkban és a motivációs mintázatunkban.

Ahhoz, hogy szélesítsük és megváltoztassuk ezeket a mintázatokat, szükséges, hogy:

- újra meghatározzunk
- újra megvizsgáljunk
- új irányba tereljünk és
- újra megtanuljunk bizonyos dolgokat.

Így generálódik az újdonság, a kreativitás és minőség.

A sikeres motiváció attól függ, hogy mennyire világos a célunk. Mennyire hiszek a céloomban? A céloomban vetett hit határozza meg az erőfeszítés minőségét, azt az akaratot, hogy találkozzak a kihívásokkal. A motiváció akkor újul meg igazán, amikor felismerem, hogy mindig van lehetőség a gyakorlásra, ha élek a választás erejével.

Egy másik kérdés, ami segít a motiváció fenntartásában, hogy: „Mi az, ami igazán fontos nekem: A végeredmény vagy a folyamat?” A folyamat magával hozza a növekedést, a fejlődést és tanulást: a tudatosságnak, saját magunk, valamint mások erőforrásainak a kifejlesztését. Amikor eredmény-orientáltak vagyunk, túlzottan az eredményre összpontosítunk, nem eléggé figyelünk, vagy hangsúlyozzuk magát a folyamatot, ami szükséges lenne ahhoz, hogy elérjük a végeredményt. A gyors rendbe hozás módszere a „hét napos siker” formula, nem igazán működik, legalábbis nem állandóan. Ha megnézzük a természetet, láthatjuk a szépsé-

gét és erejét, ami az idő és a folyamat összekapcsolt eredménye. Például egy hatalmas tölgyfa, vagy a rózsza a kertben nem azonnal fejlődik ki. Bizonyos idő és hely kell a folyamatra, hogy működni tudjon.

*Ahhoz, hogy egy folyamat hatékonyan menjen végbe, hogy az időt, energiát, és az erőforrásokat a legjobban használhassuk, fel kell állítani egy fontossági sorrendet.*

A fontossági sorrendhez fel kell ismerni, és el kell utasítani az okoskodó kifogásokat; (például, hogy „nincs időm”) és össze kell állítani egy működőképes, valóságnak megfelelő időbeosztást. Ha fontossági sorrendet állítok fel az értékeket illetően, akkor a motiváció típusa világos lesz számomra. Vajon a motivációm anyagiakhoz kapcsolt vagy szellemi? A kettő nagyon különbözik egymástól.

A materialista motiváció alapja az érvényesülési vágy, a versengés, a pozíció utáni vágy. Gyakran abban hiszünk, hogy ezek nélkül nem lehetünk sikeresek, és így ezen értékek alapján gondolkodunk és cselekszünk. Természetesen ezekben gyakran benne van a konfliktus, a félelem, a ragaszkodás, féltékenységi vágy, és az, hogy túlzottan a szereppel, a pozícióval azonosítjuk magunkat, ami hozza magával a megfélemlítettség érzését, főleg azokkal a személyekkel szemben, akik tehetségesebbek, vagy akiket jobban dicsérnek. Például, amikor a motiváció materialista, mindig jelen van a veszteségtől való félelem, aminek a következménye a nehézkesség, a stressz és az aggodalom. A szellemi motiváció alapja, szemben a vak érvényesülési vágygal, a feladat iránti lelkesedés, a mások páratlanságával való együttműködés, szemben a versengéssel. Végül jelen van a szolgálat érzése, hogy bármilyen tehetségünk, pozíciónk, szerepünk van, azzal szolgálunk, és nem élünk vissza a szükségletekkel. Ezt jelenti egy minőségi szolgálat.

*A szellemi motiváció eredménye a tisztelet, a harmónia, az egyén és a kollektíva jól-léte, a céltudatosság és a lét teljes kielégítettség érzése.*

A szellemi motiváció, mint ami az együttműködés, a megosztás, a gondoskodás, a megvesztegethetetlenség és tisztelet, minőséget teremt a célban, a feladatban és a használt módszerben. A meditáció az elgondolkodás formájában mindig segít az újrazivizsgálásban, az újra történő megfogalmazásban, a célokban, az egész folyamatban és annak megokolásában, hogy tudom, miért teszem, amit teszek.

## 14. KOMMUNIKÁCIÓ

A KOMMUNIKÁCIÓNK nagy rész nem verbális, és csak ritkán ismerjük fel, hogy milyen nagy hatással van másokra. A hangszín, amit használunk, a testbeszéd, (különösen a szem és az arc) a viselkedésünk, az érzéseink állandóan kommunikálnak másokkal, kifejezve a haragot, félelmet, szeretetet, bizalmat, elutasítást – az emócióinkat. Amit gondolunk, nem tudjuk elrejteni; egy darabig talán lehetséges, de végül az igazság kiderül.

*Ahhoz, hogy világosan kommunikáljunk egymással, az első lépés, hogy csendben legyünk, azaz a meghallgatás képessége.*

A meghallgatáson kívül a kommunikációhoz hozzátartozik a megosztás, megértés, és annak az élvezete, amit mások képesek felkínálni. A valódi kommunikáció: gyógyító és tápláló.

Nemcsak másokkal kommunikálunk, hanem önmagunkkal, Istennel, sőt még a természettel is. A nyugalomban maradás, az összeszedettség, és nyitottság képessé tesz bennünket arra, hogy ráhangolódjunk másokra, hogy megfelelő módon válaszoljunk, jelentőségteljesen, nemcsak egy mechanikus módon.

Mi blokkolja a pozitív kommunikációt? Amikor kommunikálunk, kifejezzük a dolgokat, vagy kicsavarjuk a jelentést? Amit elmondunk, az világos vagy összezavar másokat?

Az alábbiakban néhány általános ok található, ami blokkolja a kommunikációt:

- A terjengős gondolatok, szavak, *túlzott* tevékenységek, aminek következtében nem tudunk világosan gondolkodni. Elveszítjük a lényegét, hogy mit is akarunk mondani.
- Amikor *elveszünk* a saját érzelmeinkben vagy elképzeléseinkben. Egy ilyen állapotban nem hallgatunk figyelmesen a másokra.
- *Negatív módon való visszaemlékezés a múltra.* Ez nem engedi, hogy helyesen hangolódjunk a jelenre és a jövőre. Amikor a jelen szükségleteivel nem kommunikálunk helyesen, akkor elveszítjük a lehetőségeket.
- *Az őszinteség hiánya.* Amikor a gondolataink és érzéseink őszinték és tiszteletteljesek, akkor mások szíve megnyílik felénk. Felépül a bizalom pozitív gyorsforgalmú útja, és a kommunikáció pozitívan áramlik.
- Negatív érzékelés *teremtése* és érzése másokkal kapcsolatban, azaz ahogyan látjuk őket, vagy ahogyan felcímkézzük a másikat. Az ilyen érzések, függetlenül attól, hogy mennyire jól akarjuk elrejteni, végül mindig elmondásra kerülnek egy nagyon kifinomult, nem verbális módon, és egy nehéz, feszült atmoszférát teremtenek.
- *A negatív érzékelés és érzések nem elengedése.* A másokkal való kapcsolataink megújításának egyetlen módszere, ha naponta elengedjük a negativitást, hogy elkerüljük ezek beépülését. A beépülés messze gyorsabban megy végbe, sokszor teljesen észrevétlenül, és csodálkozunk, hogy miért marad el a pozitív eredmény.
- *A csend hiánya.* Amikor mélyen magunkba nézünk, és a gondolatainkat, érzéseinket a csend karanténjába helyezzük, ez képessé teszi a pozitívvá válásunkat. A csend karanténja a relaxáció; szétoszlatja a haragot, és vádaskodást, panaszokat, ami gyakran együtt jár a haraggal.

Milyen módjai vannak a kommunikáció fejlesztésének?

- *Mindkét füllel hallgassuk a másikat.* Aktív meghallgatóknak kell lennünk, teljes ráhangolódással, hogy teljesen jelen legyünk az adott pillanatban, együtt a személlyel. Ha nem ez történik, akkor az egyik fülemmel meghallom, és a másikon kiengedem, vagy csak félig hallom meg, amit a másik mond, ami nyilvánvalóan félreértésekhez vezet.
- *Értsük meg, hogy honnan indult a másik személy.* Ne csak feltételezzünk, elképzeljünk, vagy ítélkezzünk; amikor ezt tesszük, a kritikus látásmódunk megbénítja a másikat, hogy kifejezhesse, amit mondani szeretne. Ezek után, a helytelen vagy félig igaz feltételezések miatt, a másik személy nem kap lehetőséget az előre haladásra, vagy az önkifejezésre, hogy kikerüljön a vonatkoztatási rendszerünkől. Ahhoz, hogy másoknak igazi esélyt adjunk az önkifejezésükre, nem helyezhetjük a saját kereteinket köréjük.
- *A megszólalás előtt gondolkodjunk.* Ez nem egy új dolog, de hiába halljuk gyakran, mégis elfelejtjük alkalmazni. A beszéd előtti gondolkodás azt jelenti, hogy kimutatjuk a másik felé mérlegelésünket, és akkor a megfelelő időben, a megfelelő módon a megfelelőt mondjuk.
- *Mindig azt mondjuk, amit gondolunk.* Amikor bátran, nyugodtan, önbizalommal és erőszak nélkül beszélünk, akkor a kommunikáció őszinte, nyitott, világos, és bizalmat keltő. Nem az a bátorság, ha azt mondjuk, amiről úgy gondoljuk, hogy a másik épp azt szeretné hallani. Ha a bátorság azért hiányzik, mert szükségünk van arra, hogy jóváhagyják, amit mondunk vagy, hogy elfogadjanak, vagy hiányzik az önbizalom, akkor a kommunikáció, és általa a kapcsolatunk is, felszínes és mesterkélt marad, ami senkinek nem kielégítő.
- *Tanuljuk meg a csend nyelvét.* A csend alapját képezi a helyes szándéknak, pozitív érzéseknek és világos viselkedésnek. A csend nyelvének csak egyetlen nyelvtani szabálya van: ami az őszinteség és kedvesség. Az őszinteség világosságot teremt, és a kedvesség tiszteletet ébreszt.

Amikor a másokkal való találkozásunkkor időt szakítunk arra, hogy elgondolkodjunk a saját kommunikációs szintünkön, akkor a csendben történt felismeréseink sokkal magasabb minőség alapján valósulnak meg. Az összes kapcsolatunkban, minden vonatkozásban, könnyűséget fogunk tapasztalni: legyen szó magunkról, másokról, vagy a Fény Legfelső Forrásáról.



## 15.

### A FÉLELMEN VALÓ FELÜLEMELKEDÉS

A FÉLELEMMEEL szinte naponta találkozunk az életünkben. A félelem gyakran jelenik meg a stressz, az aggodalom, a szorongás, és a legkülönbözőbb haszontalan vagy negatív gondolatok formájában. A XXI. század leggyakoribb betegsége a stressz. Eredetileg a „stressz” szót a gépekre vonatkoztatva használták, a nyomás vagy feszültség kifejezésére: a mérnökök készítettek egy számítást a stresszre vonatkozóan, hogy a gépek helyes működését biztosítsák. Fokozatosan azonban ez az elnevezés egyre népszerűbb lett az emberi lények állapotának leírására.

Amikor megpróbáljuk körülírni a stresszt, a szavak láncolata jelenik meg a tudatunkban, mint például az erőszakos „lökés”, „húzás” „nyomás” „még többet”, vagy a „határidők”. Rengeteg feszültséget teremt az egyre jobb és egyre több termelés biztosítása, az attól való félelem, hogy nem leszünk képesek elérni a kívánt eredményt időben. Azok az anyagi értékek, hogy megszerezzünk valamit, hogy valamivel rendelkezünk, felhalmozunk, és túldolgoztassunk másokat, az érvényesülési vágy; a versengés és a pozíciók elérésének formájában, nagyon sok stresszt hoz létre.

Amikor a stressz eluralkodik rajtunk, minden bizonnyal túlterheltté válunk. Túl sokat gondolkodunk, túl sokat beszélünk, túlzottan reagálunk mindenre, és mindezek negatívan hatnak a testre és a tudatra. A legrosszabb az egészben az, hogy mindez szokássá válik, amit gyakran nem lehet ellenőrzés alatt tartani, és az egyszerű ellenszer, hogy megálljunk, ellazuljunk, nem kerül számításba. Sőt, sokan úgy tekintik, hogy a megállás, ellazulás haszontalan időtöltés.

Azonban, mielőtt felderítenénk, hogy hogyan tudunk felülemelkedni általánosságban a félelmen, nézzük meg a félelemnek néhány tipikus változatát, amiktől az emberi lények szenvedni szoktak.

- *Az ismeretlen* – például a haláltól vagy az új helyzetektől való félelem
- *A magány* – néha az emberek annyira félnek a magánytól, a saját társaságuktól, hogy inkább elvesznek egy felszínes kapcsolatban vagy tevékenységben
- *A jövő* – amint a világ krízise növekszik, legyen az politikai, gazdasági, környezeti vagy szociális, megteremti és hozzáadódik a személyes és kollektív jövőtől való félelemhez
- *A betegség* – néha az emberek azzal, hogy félnek a betegségtől, még rosszabbá teszik a betegséget, rettegetve élnek, hogy valami borzalmas történik velük
- *Más emberek* – többnyire mindenek között ez a legnagyobb félelem: félelem a másik haragjától, elutasításától, ítéletétől, és a másik erőszakától
- *A kudarctól* – vannak emberek, akik azért nem tesznek meg valamit, vagy azért választják a nem cselekvést, mert a kudarctól való félelem megbénítja a kezdeményezésüket és az önbizalmukat
- *A hatalomtól* – ez a félelem lehet a szülőktől, az igazgatótól, sőt még Istentől is. Mivel a hatalommal gyakran visszaéltek, helytelen színben tüntették fel, a kontrol alatt tartásnak és az emberek elnyomásának normális következménye a félelem, ami a gyanakvás, a bizalmatlanság formájában egy negatív erővé vált a társadalomban úgy a személyek, mint a kollektíva vonatkozásában.

Ezeknek a félelemtípusoknak sokféle oka lehet. Néhány fő ok:

- *A múlt tapasztalatai*, amelyek csalódást, bizonytalanságot és túlzott óvatosságot hoztak magukkal
- *A hit hiánya* önmagunkban és másokban
- *A bizonyítás szükségessége*, a hovatartozás vagy az, hogy mások elfogadjanak
- *Az a szokás, hogy a dolgokat negatívan nézzük*
- *A félelemből fakadó leggyakoribb produktum a kétség*

Amikor egy személy elvész a kétségekben, nem tud hinni a megoldásban, és abban, hogy választ kaphat. Még addig a pontig sem jut el, hogy legalább kísérletezzon, és megpróbálja megnézni, hogy mi működhet. A kétség extrém formája elbizonytalanodást és a biztonságérzet hiányát hozza, olyannyira, hogy a személy lebénul, mentálisan, sőt érzelmileg is. Akár elutasító magatartást tanúsít, vagy pánikba esik. Ez is lehetséges, ha nincs kezdeményezés a pozitívvá válásra. A tudat gyötrődik a „Hogyan?” „Mikor?” „Miért?” „Mit?” kérdésektől. A kérdések csak elhangzanak, anélkül hogy valóban válasz érkezne rájuk, de meghosszabbítják a hezitálást, védekező állásfoglalásra késztetve az egyént, vagy létrejön a nem kommunikálás állapota, a nem odafigyelés, a „nem akarom tudni” hozzáállás. A kétségből való kérdezés egy más dolog. Amikor kérdezzünk, lehetnek konstruktív kérdéseink is, ami nyitottság a tanulásra, és a kísérletezésre való hajlandóság.

Amikor bármilyen típusú félelem van jelen, ami kifejeződik a kétségen, féltékenységen, titkolózáson vagy versengésen keresztül is, nem lesz jelen sem a nyitottság, sem a hajlandóság. Mivel mindegyik gyökere a veszteségtől való félelem, akár személyről, pozícióról, tulajdonról vagy valaki képmásáról van szó. Az összes félelem oka, akár szubtilis vagy durva formájú, a függőségben, az elvárásokban keresendő, ami végül konfliktusokat eredményez önmagunkkal vagy másokkal.

### **Hogyan tudunk felülemelkedni a félelmen?**

Mielőtt belemennénk, vagy reagálnánk, gyakran ellazulásra van szükségünk, hogy megnyugodjunk, és megfigyeljük a dolgokat, hogy a részvételünk megfelelő és pozitív legyen.

Tanuljunk megfigyelni:

*Hogyan nézek magamra? Úgy, mint*

- Aki értékes?
- A léthez való joggal?
- Szembe tudok nézni magammal?
- Kedvelem, elfogadom és tisztylem magam?

*Hogyan látom a többieket? Úgy, mint*

- Barátok?
- Ellenségek?
- Tanárok?
- Támaszok?
- Az én toldalékaim?
- Értékesek?

*Hogyan látom az életet? Elsősorban úgy, mint ami:*

- Élvezet vagy fájdalom?
- Ajándék vagy átok?
- Játék vagy csata?
- Tanulás vagy veszítés?

Ha végiggondoljuk ezeket a kérdéseket, lassan, időt adva magunknak, hogy elgondolkozzunk rajtuk, a válasz tudomásunkra fogja hozni, hogy vajon az életünkben falakat építünk-e, vagy hidakat. Csak hidak vannak vagy csak falak, vagy mindkettő? A híd a több vagy a fal? A negatív válasz a fal; a pozitív válasz pedig a híd.

Itt van néhány módja annak, amikor több hidat építünk és kevesebb falat:

**Bizalom** – Megtanulni bízni, mivel bízni önmagunkban, másokban és az életben, előre nem látható lehetőségeket nyit meg. Nem aggódni, ha becsapnak bennünket, ha mások nem igazak, ha, ha, ha, – hagyjuk el a sok „ha” szócskát, és tegyük meg. Ahogyan a mondás mondja: „kockázat nélkül nincs nyereség”.

**Hít** – Ugorjuk át az akadályokat: ne hozzunk fel kifogásokat. Ha kifogásokkal élünk, az életünk „unalmasan biztonságos”, aminek alapja az újdonságtól, változástól való félelem. Lehet, hogy biztonságosnak tűnik, és kényelmesnek a régi, de ez egy illuzórikus biztonság, ami bármikor bármilyen módon összetörhet.

**Elfogadás** – Tévedések, visszaesések, kudarcok, csalódások, mind a megismerési folyamat és a növekedés részei, tehát nem kellene félni tőlük. Minden emberi lény átmegy ezeken, és ezt nem is lehet elkerülni.

**A könnyűség megőrzése** – Minden dolognak jelentősége van, és ha nem is most, de egyszer ezt meg fogjuk érteni. Egészséges a tudat és a test számára is, ha nem cipeljük a túlzásokból, és hiányzó perspektívákból adódó terheket.

**Az élet egy játék** – Ismerjük meg a szabályokat és játszunk jól. Egy jó játékos éber, így könnyű számára a tolerancia és rugalmasság, nem ragad le túl hosszú időre bizonyos jeleketnél, a szabályoknál, vagy bármelyik más játékosnál, megadja a kijáró tiszteletet és figyelmet, de folyamatosan halad tovább. Egy jó játékos a saját szerepét játssza, és nem próbálkozik azzal, hogy a másik szerepét játssza el.

**Öntisztelet** – Mint emberi lények, ismerjük meg a saját szellemi valóságunkat a belső erőforrások minőségével, amikre mindig nyitottnak kell lennünk, és amiket használnunk kell. Nem szabad hamis támaszokat vennünk kívülről, mint a név, a hírnév, és dicséret. Azok vagyunk, akik belül vagyunk. A referenciapontunkat az örökkévalóhoz, a belső értékhez kapcsoljuk, és akkor nem lesz bennünk félelem, hogy a létünkben veszteség jön létre.

**Csend és pozitív eredmény** – Amikor felismerjük, hogy mennyire fontos időről időre csendben és nyugalomban lenni, akkor pozitívak leszünk önmagunk felé, és újraértékeljük az életet, ami megújulást hoz. Különben a sebesség, és a belőlünk vagy másokból fakadó mérhetetlen negativitás minden bizonnyal félelmet fog kelteni bennünk.

Vonjuk ki magunkat az élet nyomása alól, és tanuljuk meg összetörni a félelem láncait, ami megkötöz bennünket, és megakadályozza szellemi fejlődésünket.

## 16. A KÖVETKEZŐ LÉPÉSEK

MINDEN NAP egy esély a tanulásra, a gyógyulásra és hogy meglássuk a másokban rejlő jószágot. Amikor elfelejtjük ezeket a dolgokat, akkor beszennyez bennünket a stressz, az ellenségeskedés. Hogyan emlékezzünk, amikor olyan sok a tennivalónk, és olyan sok negativitással kell szembenéznünk? Az elmélet inspiráló, de hogyan lehet mindezt elérni a gyakorlatban?

A lelket azzal tápláljuk, hogy a csend mélyére megyünk, és megtanuljuk szeretni és méltányolni az énünket. Amikor időt szánunk erre, akkor ez változást hoz abban, ahogyan a dolgokat elvégezzük, és ez elsősorban abban fog megmutatkozni, hogy javulnak a kapcsolataink, és az életünk minőségi lesz. Egy szisztematikus, gyakorlati megközelítéssel segíthetjük a változást, amit szeretnénk megvalósítani az életünkben, egyébként a régi magatartási mintázatok és a világ befolyása aláássa a megoldást és erőfeszítéseinket, mint ahogyan az árapály elmossa a homokvárat.

Itt van néhány gyakorlati lépés és emlékeztető, amik segíthetnek a szellemi növekedésben és átalakulásban.

### *1. Teremtsünk helyet a csend számára*

Fontos helyet teremteni a belső csend számára, és ugyanígy létrehozhatunk a szobánkban is egy kis sarkot, amit csak erre a célra használunk. Ezen a helyen például, minden reggel lehetőségünk van felkészülni az eljövendő napra. Már este tehermentesítjük a tudatot minden haszontalan gondolattól és érzéstől, ami felhalmozódott bennünk.

### *2. Naponkénti gyakorlás*

Mindenki számára fontos, hogy belső fegyellemmel gyakorolja a meditációt, mert valójában magunkra kell számítanunk, mivel csak mi léphetünk a tudatunkba, hogy hosszú távú hasznot hozunk. A tudatnak el kell lazulnia, és fel kell frissítenie magát, hogy a személy érezze a pozitivitást, legyen ereje az élethez, és minden nap békés és hatékony legyen. Amikor megtörténik ennek a felismerése, akkor minden nap elsőbbséget fogunk adni a belső csendnek.

Kezdjük minden napot pozitív csenddel. Mielőtt megreggelizünk, vagy munkába megyünk, vagy bármit tennénk, egy rövid időre lépünk a belső énünkbe. A befelé fordulásnak ebben a terében kapcsolódhatunk az eredeti, szellemi minőségünkhöz, feltölthetjük a belső elemünket pozitív gondolatokkal az előttünk álló napra.

A nap végén félretehetünk minden maradék gondolatot, ami a múlt cselekedeteivel kapcsolatos – végül is „a múlt az múlt” – és mindenfelé jókívánságokat küldhetünk oda, ahol erre szükség van.

Miután az énünk legjobbjához kapcsolódunk, így sokkal tudatosabban élhetünk, és képesek vagyunk sokkal hatékonyabban elbánni mindennel.

A naponkénti reggeli felkészülés, és az esti tisztogatás egészségesen tartja a tudatot. Egy egészséges tudat könnyű, és összpontosított, semmi nem zavarja meg, vagy terheli meg könnyen.

### *3. Használjuk a „traffic control”-t*

A nap bizonyos pillanataiban az eredeti, békés állapotra való emlékezés lehetőséget teremt számunkra, hogy újratöltődjünk, hogy képesek legyünk elengedni a felhalmozott negativitást, ami befolyásolta a tudatunkat, anélkül, hogy észrevettük volna.

Az előzőekben említett „traffic control” egy ellenőrző módszer, hogy kontroláljuk az áramlást, és a gondolati típusokat, amiket teremtünk. Vajon a gondolataink haszontalanok, hasznosak, szükségesek, pozitívak és békések? Óránként, ha megállunk egy pillanatra, befelé figyelhetünk, alkalmazzuk a gondolatok áramlását lassító féket, és a tapasztalatra figyelünk. *Én egy békés lény vagyok.* Ennek a gyakorlatnak azonnali nyugtató hatása van a tudatra, és ha rendszeresen megteesszük, a mindennapi életünkre is nagyon pozitív hatással lesz.

### *4. Meditációs Központ látogatása*

Kiindulópont a tudás vagy megértés. Ezt az utazást lehetetlen elkezdni anélkül, hogy ne legyünk valamilyen térkép birtokában. Ezek a térképek a világon mindenütt megtalálható Rádzsa Jóga Meditációs Centrumokban megtalálhatók, és nagy segítséget jelentenek, amikor valaki elkezdi gyakorolni a meditációt. Információk találhatóak a tudat működéséről, a pozitívítás erejéről, a szellemi értékekről, és a hatékony koncentráció művészetéről.

Minden Rádzsa Jóga Centrum egy szellemi iskola, ahol megtanulhatjuk az igazi élet eredeti művészetét; egyben egy szellemi klinika is, ahol megszerezhetjük annak a megértését, hogyan gyógyítja meg a kapcsolatainkat a béke, a bizalom, a tisztelet gyógyszere; egy szellemi család, ahol felismerjük, hogy minden családtag egyedülállóan páratlan és jóságos, akit mindenki méltányol, és természetesen elfogad, és ahol figyelmet fordítunk annak a csapdának az elkerülésére, hogy mások szerepére és gyengeségeire összpontosítsunk.

### *5. Együttes meditáció*

A meditáció ösvényén egy másik nagy segítség, hogy stabilan a földön maradjunk, amikor közösen gyakorolunk. A személyes gyakorlás által sértetlen marad a felelősségérzetem, és megmarad a függetlenségem. Azonban mindezek elvesztése nélkül másokkal is összhangban lehetek, értékelhetem és tanulhatok a tapasztalataimból és érzékeléseimből. A csoportdinamika a tapasztalatoknak egy másik szintjére emel bennünket, helyet ad a közös tapasztalatoknak és tanulásnak. Mindenkitől, mindig és mindenhol tanulunk; csak saját akarattunktól, hajlandóságunktól függ, hogy elfogadjunk bizonyos valóságokat. Például; sokkal nagyobb felelősséggel, és pozitívan állunk az idő kérdéséhez, amikor jobban elgondolkodunk azon, hogy mit tegyünk meg minden pillanatban.

Gyakran túlságosan a múltban élünk, és így nem ismerjük fel, hogy a jelen egy híd a múlt negativitásából a bizalommal-teli jövő felé való haladáshoz. Nem megyünk át ezen a hídon, mert a múlt szerint élünk és túlságosan befolyás alatt tart bennünket a két időzóna.

Emlékezzünk rá, hogy a MOST egy lehetőség, amikor bármilyen szinten újdonságot teremthetünk.

### *6. Szellemi életvitel kifejlesztése*

A naponkénti meditáció gyakorlása segíti, ha megváltoztatjuk az életünknek azon aspektusait, amelyek hatással vannak ránk, vagy amelyek aláássák azt a képességünket, hogy ellenőrzés alatt tartsuk a tudatunkat, és békés állapotban éljünk. Például, a tudat-módosító anyagok

fogyasztása, mint az alkohol vagy drogok, erőszakos filmek nézése, vagy olyan dolgok hajszolása, amelyek megerősítik a régi magatartásunk mintázatait, amik elvisznek bennünket az igazi énünktől.

Amikor elkezdjük megtapasztalni a meditáció hasznát, sok változás könnyen és természetesen megtörténik. Elmaradnak a napi életszükségleten túli dolgok iránti vágyak, mivel egy sokkal egyszerűbb és csendesebb életet szeretnénk élni. Mélyebb tiszteletünk lesz a természet iránt, elmarad az a vágy, hogy állati húst fogyasszunk, sokkal jobban megválogatjuk a társaságot, akikkel együtt vagyunk, és felismerjük, hogy minden, amit mondunk, vagy teszünk, hatással van a körülöttünk lévő világra.

Következésképpen, amint nő az önbecsülésünk és önbizalmunk, érezzük a vonzást, hogy segítsünk másokon, hogy megosszuk mindazt a hasznát, amit már megtanultunk a belső utazásunk során. Az élet sokkal jobban feltöltődik jelentőséggel és céllal, a legjobbat akarjuk adni magunknak, a családnak és a közösségnek.

### *7. Kezdjük el!*

Bármilyen utazásról van szó, az indulás meghatározó. Néha hezitálunk, néha kifogásokat hozunk fel, de nem szabad belemenni az ilyen gondolatokba. Amikor elfogadjuk a kihívást és meg akarjuk próbálni, az utazás elkezdődik. A bennünk lévő hit optimizmust visz abba, amit teszünk. Az optimizmus és a hit feltárja a lehetőségek horizontját.

Mondják: „Ha nincs kockázat, nincs elérés.” Tehát, miért ne kockáztassunk? Miért ne nyerjünk?

♣♣♣♣